13

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласованно
Директор школы № 13 г. Новокуйбышевск
Дятлова Н.Г.

Согласованно
Председатель Управляющего Совета
Козлова М.В

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»
Резникина Л.П.

Примерное цикличное меню завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 1 – 11 класс и детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательной школы г.о. Новокуйбышевск

2023-2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
с1-4кл	Тефтели с соусом	**100**	7.46	12.28	11.09	184.00	**279/331**
	Макароны отварные с огурцом соленым	**160**	5.02	4.58	27.30	171.00	**202/309/70**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**40**	3.20	0.50	16.80	84.80	
	Итого:	**500**	**15.78**	**17.36**	**70.19**	**499.80**	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	**200**	4.06	4.28	19.00	131.00	**102**
	Плов с икрой кабачковой	**210**	15.04	31.90	36.10	491.70	**265/п.п**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**
	Хлеб ржаной	**40**	2.60	0.40	16.00	78.00	
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	
	Итого:	**700**	**25.86**	**37.18**	**121.10**	**923.30**	
	Итого за день:		***41.64***	***54.54***	***191.29***	***1423.10***	
Завтрак							
с5-11кл	Тефтели с соусом	**100**	7.46	12.28	11.09	184.00	**279/331**
	Макароны отварные с огурцом соленым	**200**	5.38	4.89	29.20	183.00	**202/309/70**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	
	Итого:	**550**	**16.94**	**17.77**	**76.29**	**533.00**	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	**250**	5.00	5.35	23.80	163.80	**102**
	Плов с икрой кабачковой	**250**	18.00	37.10	42.60	577.60	**265/п/п**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**
	Хлеб ржаной	**40**	2.60	0.40	16.00	78.00	
	Хлеб пшеничный	**60**	4.80	0.80	25.20	127.20	
	Итого:	**800**	**30.56**	**43.65**	**136.60**	**1063.20**	
	Итого за день:		***47.50***	***61.42***	***212.89***	***1596.20***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
с1-4кл	Булочка "бутербродная" с сыром	**100**	11.74	7.55	45,,92	227.20	**110*/15**
	Каша вязкая молочная	**200**	6.10	12.10	35.00	273.00	**173-175**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3.58	2.68	28.30	151.80	**379**
	Итого:	**500**	**21.42**	**22.33**	**63.30**	**652.00**	
Обед							
с1-4кл	Щи из свежей капусты с картофелем	**200**	1.30	3.90	9.20	120.30	**88**
	Биточки с соусом	**100**	7.10	9.20	10.90	168.00	**268**
	Картофельное пюре со свеклой отварной	**150**	2.57	3.50	15.30	140.00	**312/2***
	Компот из кураги	**200**	1.00	0.00	34.00	140.20	**348**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Итого:	**700**	**15.67**	**17.20**	**90.00**	**671.10**	
	Итого за день:		***37.09***	***39.53***	***153.30***	***1323.10***	
Завтрак							
с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	**140**	18.60	13.50	57.40	420.00	**110*/15**
	Каша вязкая молочная	**210**	6.40	12.70	36.75	286.65	**173-175**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3.58	2.68	28.30	151.80	**379**
	Итого:	**550**	**28.58**	**28.88**	**122.45**	**858.45**	
Обед							
с5-11кл	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	1.60	4.80	11.50	129.00	
	Биточки с соусом	**100**	7.10	9.20	10.90	168.00	**88**
	Картофельное пюре со свеклой отварной	**180**	3.60	5.20	21.50	168.00	**268**
	Компот из кураги	**200**	1.00	0.00	34.00	140.20	**312/2***
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**348**
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	
	Итого:	**800**	**18.60**	**20.00**	**106.90**	**750.20**	
	Итого за день:		***47.18***	***48.88***	***229.35***	***1608.65***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	**150**	18.40	13.90	76.20	503.00	**224**
с1-4кл	Плоды свежие	**150**	0.60	0.00	18.90	78.00	**338**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Итого:	**500**	**19.10**	**13.90**	**110.10**	**641.00**	
Обед	Суп картофельный с рисом	**200**	1.60	2.20	16.70	93.00	**101**
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	**100**	10.00	11.00	11.60	186.00	**295/331**
	Горох отварной с огурцом соленым	**150**	11.60	0.94	37.80	209.00	**197/70**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.10	0.00	21.80	87.60	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Хлеб пшеничный	**40**	3.20	0.50	16.80	84.80	
	Итого:	**710**	**27.80**	**14.84**	**112.70**	**699.40**	
	Итого за день:		***46.90***	***28.74***	***222.80***	***1340.40***	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	**200**	24.50	18.50	101.60	670.60	**224**
с5-11кл	Плоды свежие	**150**	0.60	0.00	18.90	78.00	**338**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Итого:	**550**	**25.20**	**18.50**	**135.50**	**808.60**	
Обед	Суп картофельный с рисом	**250**	2.00	2.76	20.90	116.30	**101**
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	**100**	10.00	11.00	11.60	186.00	**295/331**
	Горох отварной с огурцом соленым	**180**	13.40	1.35	43.60	241.00	**197/70**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.10	0.00	21.80	87.60	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	
	Итого:	**800**	**30.80**	**15.91**	**126.90**	**775.90**	
	Итого за день:		***56.00***	***34.41***	***262.40***	***1584.50***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
с1-4кл	Салат Витаминка	**60**	0.09	3.00	6.60	57.00	**1***
	Птица тушенная в соусе	**100**	13.90	15.50	3.80	210.00	**290/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**150**	7.51	6.28	40.72	249.60	**171/302**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Итого:	**540**	**24.00**	**25.18**	**78.72**	**640.20**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1.40	4.00	12.00	100.00	**82**
с1-4кл	Тефтели рыбные с соусом	**100**	6.40	5.90	9.10	125.00	**239/331**
	Рис припущенный с огурцом свежим	**150**	3.30	4.13	34.30	216.00	**305/71**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0.68	0.00	35.00	143.80	**388**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Итого:	**700**	**15.48**	**14.63**	**111.00**	**687.40**	
	Итого за день:		***39.48***	***39.81***	***189.72***	***1327.60***	
Завтрак	Салат Витаминка	**100**	1.50	5.00	11.00	95.00	**1***
с5-11кл	Птица тушенная в соусе	**100**	13.90	15.50	3.80	210.00	**290/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**180**	9.02	7.54	48.87	299.52	**171/302**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**60**	4.80	0.80	25.20	127.20	
	Итого:	**640**	**29.32**	**28.84**	**103.87**	**791.72**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	**250**	1.80	5.00	15.00	112.00	**82**
с5-11кл	Тефтели рыбные с соусом	**100**	6.40	5.90	9.10	125.00	**239/331**
	Рис припущенный с огурцом свежим	**180**	3.80	4.76	39.57	249.23	**305/71**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0.68	0.00	35.00	143.80	**388**
	Хлеб пшеничный	**60**	4.80	0.80	25.20	127.20	
	Хлеб ржаной	**30**	1.95	0.30	12.00	58.50	
	Итого:	**820**	**19.43**	**16.76**	**135.87**	**815.73**	
	Итого за день:		***48.75***	***45.60***	***239.74***	***1607.45***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
с1-4кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	**245**	17.20	20.80	23.56	351.00	**289/71**
	Чай с молоком	**215**	1.40	1.60	17.70	91.00	**378**
	Хлеб пшеничный	**40**	3.20	0.50	16.80	84.80	
	Итого:	**500**	**21.80**	**22.90**	**58.06**	**526.80**	
Обед	Салат из свежей капусты	**60**	0.84	2.76	6.20	52.80	**45**
с1-4кл	Рассольник ленинградский	**200**	1.70	4.00	16.40	109.00	**96**
	Кнели из птицы с соусом	**90**	8.90	11.30	0.40	162.00	**301/331**
	Макароны отварные	**150**	5.35	4.80	28.60	179.40	**202/309**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**
	Хлеб ржаной	**30**	2.00	0.30	12.00	58.50	
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	64.00	
	Итого:	**760**	**21.35**	**23.56**	**105.20**	**742.30**	
	Итого за день:		***43.15***	***46.46***	***163.26***	***1269.10***	
Завтрак							
с5-11кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	**255**	17.90	21.65	24.50	365.32	**289/71**
	Чай с молоком	**215**	1.40	1.60	17.70	91.00	**378**
	Хлеб пшеничный	**80**	6.40	1.00	33.60	170.00	
	Итого:	**550**	**25.70**	**24.25**	**75.80**	**626.32**	
Обед	Салат из свежей капусты	**100**	1.40	4.60	10.30	88.00	**45**
с5-11кл	Рассольник ленинградский	**250**	1.90	5.20	16.70	136.30	**96**
	Кнели из птицы с соусом	**100**	9.88	12.55	0.44	180.00	**301/331**
	Макароны отварные	**180**	6.40	5.80	34.30	215.30	**202/309**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**
	Хлеб ржаной	**30**	2.00	0.30	12.00	58.50	
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	64.00	
	Итого:	**890**	**24.14**	**28.85**	**115.34**	**858.70**	
	Итого за день:		**49.84**	**53.10**	**191.14**	**1485.02**	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 1			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак							
с1-4кл	Котлета с соусом	**100**	7.10	9.20	10.90	168.00	**268/331**
	Макароны отварные с икрой кабачковой	**150**	7.10	9.20	10.90	140.00	**202/309/п.п**
	Чай с сахаром, с лимоном	**222**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**
	Хлеб пшеничный	**40**	3.20	0.50	16.80	84.80	
	Итого:	**512**	**17.60**	**18.90**	**54.60**	**457.80**	
Обед	Суп картофельный с горохом	**200**	4.06	4.28	19.00	131.00	**102**
с1-4кл	Тефтели с соусом	**100**	7.46	12.28	11.09	184.00	**279/331**
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	**150**	6.50	5.40	36.00	220.00	**171/302/70**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Итого:	**700**	**21.88**	**22.56**	**115.69**	**754.20**	
	Итого за день:		***39.48***	***41.46***	***170.29***	***1212.00***	
Завтрак							
с5-11кл	Котлета с соусом	**100**	7.10	9.20	10.90	168.00	**268**
	Макароны отварные с икрой кабачковой	**180**	8.52	11.04	13.08	204.00	**202/309/п.п**
	Чай с сахаром, с лимоном	**222**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	
	Итого:	**552**	**19.82**	**20.84**	**60.98**	**543.00**	
Обед	Суп картофельный с горохом	**250**	5.00	5.35	23.80	163.80	**102**
с5-11кл	Тефтели с соусом	**100**	7.46	12.28	11.09	184.00	**279/331**
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	**180**	7.70	6.30	41.00	253.00	**171/302/70**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**
	Хлеб ржаной	**30**	2.00	0.30	12.00	58.50	
	Хлеб пшеничный	**40**	3.20	0.50	16.80	84.80	
	Итого:	**800**	**25.52**	**24.73**	**133.69**	**860.70**	
	Итого за день:		**45.34**	**45.57**	**194.67**	**1403.70**	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 2			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Ватрушка с творогом	**100**	11.74	3.47	40.40	240.00	**410**
с1-4кл	Каша вязкая молочная	**200**	8.50	13.30	62.20	269.00	**173-175**
	Какао с молоком	**200**	3.70	3.20	26.70	150.80	**382**
	Итого:	**500**	**23.94**	**19.97**	**129.30**	**659.80**	
Обед	Салат из свеклы отварной	**70**	1.10	4.20	7.70	72.80	**52**
с1-4кл	Суп овощной	**200**	1.40	4.00	11.40	90.00	**99**
	Запеканка картофельная с мясом	**130**	20.00	26.00	13.90	292.00	**284**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.10	0.00	21.80	87.60	**349**
	Хлеб ржаной	**50**	3.30	0.50	20.00	97.00	
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	*
	Итого:	**700**	**29.90**	**35.30**	**95.80**	**745.40**	
	Итого за день:		***53.84***	***55.27***	***225.10***	***1405.20***	
Завтрак	Ватрушка с творогом	**100**	11.74	3.47	40.40	240.00	**410**
с5-11кл	Каша вязкая молочная	**230**	9.78	15.30	77.53	326.00	**173-175**
	Какао с молоком	**200**	3.70	3.20	26.70	150.80	**382**
	Хлеб пшеничный	**20**	1.60	0.27	8.40	42.40	
	Итого:	**550**	**26.82**	**22.24**	**153.03**	**759.20**	
Обед							
с5-11кл	Салат из свеклы отварной	**100**	1.60	6.00	11.00	104.00	**52**
	Суп из овощей	**250**	1.75	4.90	14.20	109.00	**99**
	Запеканка картофельная с мясом	**180**	27.69	36.00	21.30	401.00	**284**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.10	0.00	21.80	87.60	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	
	Итого:	**800**	**36.44**	**47.70**	**97.30**	**846.60**	
	Итого за день:		***63.26***	***69.94***	***250.33***	***1605.80***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 3			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	**60**	0.84	2.76	6.20	52.80	**45**
с1-4кл	Плов из птицы	**200**	19.00	22.00	29.00	408.00	**291**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**40**	3.20	0.50	16.80	84.80	
	Итого:	**500**	**23.14**	**25.26**	**67.00**	**605.60**	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2.12	2.20	19.00	106.00	**103**
	Шницель с соусом	**100**	7.10	9.20	10.90	168.00	**268/331**
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	**150**	4.43	4.74	31.00	187.00	**171/302/п.п**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0.68	0.00	8.00	143.80	**388** *
	Хлеб ржаной	**30**	2.00	0.30	12.00	58.50	
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Итого:	**710**	**18.73**	**16.84**	**93.50**	**726.90**	
	Итого за день:		**41.87**	**42.10**	**160.50**	**1332.50**	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	**100**	1.40	4.60	10.30	88.00	**45**
с5-11кл	Плов из птицы	**200**	19.00	22.00	29.00	408.00	**291**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.70	
	Итого:	**550**	**24.50**	**27.20**	**75.30**	**662.70**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	2.65	2.80	24.20	132.00	**103**
с5-11кл	Гуляш	**100**	10.78	4.48	2.59	134.00	**260**
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	**180**	5.31	5.69	37.20	202.50	**171/302/п.п**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0.68	0.00	8.00	143.80	**388**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	
	Итого:	**800**	**24.72**	**13.77**	**100.99**	**757.30**	
	Итого за день:		***49.22***	***40.97***	***176.29***	***1420.00***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 4			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак							
с1-4кл	Биточки рыбные с соусом	**100**	7.10	6.80	7.70	160.50	**234/330**
	Картофельное пюре с огурцом свежим	**150**	3.10	5.10	18.60	180.90	**312**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.70	*
	Итого:	**500**	**14.30**	**12.50**	**62.30**	**508.10**	
Обед	Салат Витаминка	**60**	0.09	0.18	3.24	57.00	**1***
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1.40	4.00	12.00	100.00	**82** *
	Птица тушенная в соусе	**90**	12.50	13.95	3.42	189.00	**290/331**
	Макароны отварные	**150**	5.30	4.80	28.60	179.40	**202/309**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.10	0.00	21.80	87.60	**349**
	Хлеб ржаной	**30**	2.00	0.30	12.00	58.50	
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Итого:	**760**	**23.79**	**23.63**	**93.66**	**735.10**	
	Итого за день:		***38.09***	***36.13***	***155.96***	***1243.20***	
Завтрак							
с5-11кл	Биточки рыбные с соусом	**100**	7.10	6.80	7.70	160.50	**234/330**
	Картофельное пюре с огурцом свежим	**190**	3.92	6.46	23.56	230.00	**312**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**60**	4.80	0.80	25.20	127.20	
	Итого:	**550**	**15.92**	**14.06**	**71.46**	**577.70**	
Обед	Салат Витаминка	**100**	1.50	5.00	11.00	95.00	**1***
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	**250**	1.80	5.00	15.00	112.00	**82**
	Птица тушенная в соусе	**100**	13.90	15.50	3.80	210.00	**290/331**
	Макароны отварные	**180**	6.00	5.80	34.00	215.00	**202/309**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.10	0.00	21.80	87.60	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Итого:	**830**	**27.00**	**31.90**	**106.20**	**822.20**	
	Итого за день:		***42.92***	***45.96***	***177.66***	***1399.90***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие	**100**	4.00	0.00	12.60	52.00	**338**
с1-4кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	**156**	15.68	25.60	10.20	255.00	**210**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.70	
	Итого:	**506**	**23.78**	**26.20**	**58.80**	**473.70**	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**200**	3.44	3.18	16.46	108.20	**101/226**
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	**100**	10.00	11.00	11.60	186.00	**295/331**
	Рагу овощное с огурцом свежим	**150**	1.80	11.00	14.00	157.00	**143**
	Компот из кураги	**200**	1.00	0.00	34.00	140.20	**348**
	Хлеб ржаной	**30**	2.00	0.30	12.00	58.50	
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	64.00	
	Итого:	**710**	**20.64**	**25.88**	**100.66**	**713.90**	
	Итого за день:		***44.42***	***52.08***	***159.46***	***1187.60***	
Завтрак	Плоды свежие	**100**	4.00	0.00	12.60	52.00	**338**
с5-11кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	**205**	20.61	33.64	11.20	301.70	**210**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Хлеб пшеничный	**60**	4.80	0.80	25.20	127.20	
	Итого:	**565**	**29.51**	**34.44**	**64.00**	**540.90**	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**250**	4.30	3.98	20.57	135.50	**101/226**
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	**100**	10.00	11.00	11.60	186.00	**295/331**
	Рагу овощное с огурцом свежим	**180**	2.50	12.50	16.30	183.00	**143**
	Компот из кураги	**200**	1.00	0.00	34.00	140.20	**348**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.70	
	Итого:	**800**	**23.10**	**28.28**	**111.47**	**790.40**	
	Итого за день:		***52.61***	***62.72***	***175.47***	***1331.30***	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			***42.60***	***43.61***	***179.17***	***1306.38***	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старш			***50.26***	***50.86***	***210.99***	***1504.25***	

В питании ежедневно используется иодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда. Технолог: