

Экз. школа

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор MAOY Замковской СОШ
пос. Ясная поляна, пос. Садовое

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»



М.П. Лысенкова



О.В. Злобина

2022г.

**Примерный двухнедельный
рацион (10 дней) питания для учащихся
MAOY Замковской СОШ пос. Ясная поляна
и филиала пос. Садовое
за 2022-2023 уч.год.**

Возрастная категория: 7-11лет,12-18лет; 70% от суточного рациона

Сезон: Осень-зима

Создано на основании Типового меню АНО «Институт отраслевого питания г.Москва» и сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна М.: ДеЛи плюс, 2017

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *1 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом 20/15/5	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	220	9,04	13,44	50,14	358,00	173
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	580	20,77	25,04	117,56	784,50	
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	2,45	3,40	39,06	45
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Котлета домашняя с соусом сметанным	110	9,52	13,90	11,20	224,23	271/331
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,90	11,77	39,84	291,30	302
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	770	32,17	38,16	158,19	1084,15	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка сдобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	310	15,42	18,53	40,73	412,88	
Всего за день:	1660	68,36	81,73	316,48	2281,53	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *2 вторник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из свеклы отварной с маслом	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
Макаронные отварные с курицей и сыром 180/55/15	240	26,09	24,30	49,87	522,61	204/288
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Чай с лимоном и сахаром	187	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	627	34,28	28,90	90,24	759,11	
Обед:						
Салат из солёных огурцов с маслом	60	0,91	3,80	4,56	44,80	21
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1,94	5,34	9,42	92,85	88
Жаркое по-домашнему с курицей	250	21,92	24,08	33,90	412,00	259
Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	780	32,52	37,55	131,73	946,31	
Полдник:						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	360	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1767	75,80	79,15	271,47	2075,62	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *3 среда*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Каша гречневая по-купечески (с курицей)	200	20,79	18,01	36,99	393,12	291
Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	470	25,55	21,85	70,84	565,02	
Обед:						
Салат из моркови с маслом	60	0,71	2,45	4,02	41,04	59
Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,49	5,27	16,50	148,20	102
Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	189,30	246
Рис отварной с овощами и м/с	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	760	28,00	31,34	126,19	908,60	
Полдник:						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	395	6,58	3,16	66,07	321,00	
Всего за день:	1625	60,13	56,35	263,10	1794,62	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *4 четверг*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Каша вязкая молочная рисовая с м/с и сахаром	220	9,04	13,44	50,14	358,00	173
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Какао с молоком	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	580	22,04	25,43	115,96	780,50	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	60	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Рассольник ленинградский на к/б	200	2,20	5,20	15,58	117,90	96
Котлета рыбная (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,460	6,480	14,860	164,400	234/330
Пюре картофельное с маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Напиток из плодов шиповника	180	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	770	22,97	18,93	124,14	760,34	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	50	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	280	11,69	10,07	32,01	267,88	
Всего за день:	1630	56,70	54,43	272,11	1808,72	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *5 пятница*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Омлет натуральный с горошком консервированным 17/40	210	14,50	21,80	3,70	271,30	215/306
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	505	26,19	32,49	61,32	647,80	
Обед:						
Салат из картофеля с солёным огурцом и зел горош	60	0,76	6,10	4,46	76,35	42
Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной (15%) 200/10	210	1,80	4,92	10,90	103,70	82
Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 200/50	250	26,670	30,510	24,380	478,860	287/330
Компот из ягод з/м	180	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	770	33,98	42,32	89,21	883,34	
Полдник:						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	360	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1635	69,17	87,51	200,03	1901,34	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: *Вторая*

День: *6 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	220	9,04	13,44	50,14	358,00	173
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Какао с молоком	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	610	26,77	26,91	113,54	800,38	
Обед:						
Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	0,84	2,45	3,40	39,06	45
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Плов из птицы (куриные грудки)	250	34,040	16,490	52,830	498,220	291
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	780	49,89	32,48	175,58	1161,04	
Полдник:						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	360	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1750	85,66	72,09	338,62	2331,62	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: **Вторая**

День: **7 вторник**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Птица, тушенная в соусе 80/30	110	16,40	11,40	2,50	191,30	292/330
Рис отварной с маслом	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	510	22,73	20,38	61,02	522,00	
Обед:						
Салат из моркови с маслом	60	0,71	2,45	4,02	41,04	59
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1,94	5,34	9,42	92,85	88
Тефтели мясные с соусом	110	8,32	6,02	10,06	128,00	288
Картофель тушенный	150	3,08	2,33	19,13	109,73	145
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	770	19,70	16,97	110,88	674,08	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	50	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	280	11,69	10,07	32,01	267,88	
Всего за день:	1560	54,12	47,42	203,91	1463,96	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: **Вторая**

День: **8 среда**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Запеканка из творога с молоком сгущённым 120/30	150	25,02	17,28	36,18	400,32	223
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,90	81,00	378
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	510	35,47	27,12	91,20	752,82	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	60	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,49	5,27	16,50	148,20	102
Бефстроганов из отварного мяса 60/40	100	16,730	12,950	4,010	190,130	256/330
Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	31,90	201,90	309
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	760	32,67	30,71	120,86	883,14	
Полдник:						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	360	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1630	77,14	70,53	261,56	2006,16	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: **Вторая**

День: **9 четверг**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: огурец солёный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	6
Каша гречневая по-купечески (с курицей)	250	20,79	18,01	36,99	393,12	291
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	520	25,55	21,85	70,84	565,02	
Обед:						
Салат из квашенной капусты с маслом	60	0,58	4,09	6,32	65,85	47
Свекольник на к/б со сметаной (15%) 200/10	210	3,800	6,900	10,370	119,420	81
Котлета рубленая из птицы с соусом 80/30	110	13,320	14,100	13,370	234,160	294/331
Пюре картофельное с маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Напиток из плодов шиповника	180	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	780	26,43	28,25	117,44	831,62	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка сдобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	310	15,42	18,53	40,73	412,88	
Всего за день:	1610	67,40	68,63	229,01	1809,52	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: **Вторая**

День: **10 пятница**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,23	225,00	181
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Какао с молоком	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	580	19,11	22,71	108,05	647,50	
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	2,45	3,40	39,06	45
Рассольник ленинградский на к/б	200	2,20	5,20	15,58	117,90	96
Биточки паровые из с соусом 90/30	120	9,10	12,40	9,40	202,00	281/333
Рис отварной с овощами и м/с	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Компот из ягод з/м	180	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	780	20,56	29,48	118,12	836,39	
Полдник:						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	395	6,58	3,16	66,07	321,00	
Всего за день:	1755	46,25	55,35	292,24	1804,89	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *1 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом 20/15/5	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	250	11,06	13,44	50,14	358,00	173
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	645	23,92	25,54	120,67	796,60	
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,50	3,90	4,90	44,80	45
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Котлета домашняя с соусом сметанным	110	9,52	13,90	11,20	224,23	271/331
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,90	11,77	39,84	291,30	302
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	930	32,83	39,61	159,69	1089,89	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка сдобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	310	15,42	18,53	40,73	412,88	
Всего за день:	1885	72,17	83,68	321,09	2299,37	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *2 вторник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из свеклы отварной с маслом	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
Макаронные отварные с курицей и сыром 180/55/15	240	26,09	24,30	49,87	522,61	204/288
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Чай с лимоном и сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Хлеб пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	662	35,41	29,40	93,35	771,21	
Обед:						
Салат из солёных огурцов с маслом	100	0,91	3,80	4,56	44,80	21
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	1,94	5,34	9,42	92,85	88
Жаркое по-домашнему с курицей	280	21,92	24,08	42,60	491,00	259
Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	940	32,52	37,55	140,43	1025,31	
Полдник:						
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	380	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1982	76,93	79,65	283,28	2166,72	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *3 среда*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Каша гречневая по-купечески (с курицей)	250	44,60	27,60	55,80	546,00	291
Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	7,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	555	50,49	31,94	96,76	730,00	
Обед:						
Салат из моркови с маслом	100	0,71	2,45	4,02	41,04	59
Суп картофельный с горохом на к/б	250	5,49	5,27	22,80	197,60	102
Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	189,30	246
Рис отварной с овощами и м/с	200	3,67	8,64	46,70	288,10	304
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	940	28,00	31,34	138,92	993,10	
Полдник:						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	415	6,58	3,16	66,07	321,00	
Всего за день:	1910	85,07	66,44	301,75	2044,10	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *4 четверг*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Каша вязкая молочная рисовая с м/с и сахаром	220	9,04	13,44	50,14	358,00	173
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Какао с молоком	200	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	615	22,04	25,43	115,96	780,50	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	100	0,58	4,09	6,32	71,60	50
Рассольник ленинградский на к/б	250	5,60	19,50	24,90	194,20	96
Котлета рыбная (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,460	6,480	14,860	164,400	234/330
Пюре картофельное с маслом	200	6,80	5,80	27,10	213,80	312
Напиток из плодов шиповника	200	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб пшеничный	40	4,50	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,02	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	950	34,00	36,70	141,43	946,46	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	120	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	350	11,69	10,07	32,01	267,88	
Всего за день:	1915	67,73	72,20	289,40	1994,84	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: *Первая*

День: *5 пятница*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Омлет натуральный с горошком консервированным 200/50	250	14,50	21,80	11,80	377,20	215/306
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	55	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<i>Итого за завтрак:</i>	555	26,19	32,49	69,42	753,70	
Обед:						
Салат из картофеля с солёным огурцом и зел горош	100	0,76	6,10	7,90	108,90	42
Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной (15%) 200/10	250	1,80	4,92	24,10	155,60	82
Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 200/50	250	26,670	30,510	41,600	512,300	287/330
Компот из ягод з/м	200	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<i>Итого за обед:</i>	890	33,98	42,32	123,07	1001,23	
Полдник:						
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<i>Итого за полдник:</i>	380	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1825	69,17	87,51	241,99	2125,13	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: *Вторая*

День: *6 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	220	9,04	13,44	50,14	358,00	173
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Какао с молоком	200	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<i>Итого за завтрак:</i>	645	26,77	26,91	113,54	800,38	
Обед:						
Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100	0,84	2,45	3,40	39,06	45
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Плов из птицы (куриные грудки)	250	34,040	16,490	52,830	498,220	291
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<i>Итого за обед:</i>	910	49,89	32,48	175,58	1161,04	
Полдник:						
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<i>Итого за полдник:</i>	380	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1935	85,66	72,09	338,62	2331,62	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: **Вторая**

День: **7 вторник**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Птица, тушенная в соусе 80/30	110	16,40	11,40	9,60	240,00	292/330
Рис отварной с маслом	180	3,67	8,64	77,60	351,30	304
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	88,80	ТТК4
Итого за завтрак:	575	22,73	20,38	105,45	687,30	
Обед:						
Салат из моркови с маслом	100	0,71	2,45	4,02	67,30	59
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,60	8,60	15,70	179,20	88
Тефтели мясные с соусом 80/30	110	8,32	6,02	10,06	128,00	288
Картофель тушенный	200	9,60	15,40	34,90	215,90	145
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,09	34,00	177,00	349
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	88,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	102,50	ТТК3
Итого за обед:	950	31,88	33,30	132,93	958,40	
Полдник:						
Йогурт молочный	150	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	100	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	350	11,69	10,07	32,01	267,88	
Всего за день:	1875	66,30	63,75	270,39	1913,58	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя: **Вторая**

День: **8 среда**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Запеканка из творога с молоком сгущённым 120/30	150	25,02	17,28	36,18	400,32	223
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Чай с молоком	200	1,52	1,35	18,50	81,00	378
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	17,60	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	550	35,47	27,12	96,91	752,82	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	100	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Суп картофельный с горохом на к/б	250	5,49	5,27	27,90	194,30	102
Бефстроганов из отварного мяса 60/40	100	16,730	12,950	4,010	190,130	256/330
Макаронь отварные с маслом	200	5,10	7,50	36,80	233,80	309
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	940	32,67	30,71	137,16	961,14	
Полдник:						
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	380	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1870	77,14	70,53	283,57	2084,16	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: **Вторая**

День: **9 четверг**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: огурец солёный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	6
Каша гречневая по-купечески (с курицей)	250	20,79	22,80	62,40	527,30	291
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	560	25,55	26,64	96,25	699,20	
Обед:						
Салат из квашенной капусты с маслом	100	0,58	4,09	6,32	65,85	47
Свекольник на к/б со сметаной (15%) 200/10	250	5,600	9,800	15,800	175,600	81
Котлета рубленая из птицы с соусом 80/30	110	13,320	14,100	13,370	234,160	294/331
Пюре картофельное с маслом	200	5,03	3,50	27,60	196,30	312
Напиток из плодов шиповника	200	1,04	0,09	37,50	140,00	388
Хлеб пшеничный	40	3,30	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,34	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	950	32,21	32,32	134,84	974,37	
Полдник:						
Йогурт молочный	170	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка сдобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	350	15,42	18,53	40,73	412,88	
Всего за день:	1860	73,18	77,49	271,82	2086,45	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: **Вторая**

День: **10 пятница**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	9,60	12,40	42,23	277,10	181
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Какао с молоком	200	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	615	22,60	24,39	108,05	699,60	
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	2,45	3,40	39,06	45
Рассольник ленинградский на к/б	250	6,50	8,60	24,90	243,50	96
Биточки паровые из с соусом 90/30	120	9,10	12,40	9,40	202,00	281/333
Рис отварной с овощами и м/с	200	10,40	11,80	59,60	253,00	304
Компот из ягод з/м	200	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	960	31,59	36,04	146,77	961,99	
Полдник:						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	395	6,58	3,16	66,07	321,00	
Всего за день:	1970	60,77	63,59	320,89	1982,59	