

Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14	
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15	
	Омлет натуральный	106	10,6	11,9	1,9	157,9	Мог.210	
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мог.таб.24	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9	69,4	Мог.379	
	Хлеб пшеничный	75	5	0,8	33,9	162		
	Итого за завтрак			23,9	25,6	53,8	540,4	
Затракт 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389	
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338	
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	Мог.102	
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100/100	20,9	9,9	9,5	211,1	Мог.229	
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312	
	Компот из изюма без сахара	180	0,3		11,9	47,2	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111		
	Итого за обед			35,8	21,9	91,6	714,4	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,4	3,5	36,2	191,3		
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	7,9	36,5		
	Молоко пастеризованное	180	5,2	4,5	8,6	97,2		
	Итого за полдник		8,9	8,3	52,7	325		
Ужин	Котлета из говядины	75	11,3	11,9	9,7	190,9	Мог.268	
	Соус красный (основной)	50	0,4	1	3,2	23,8	Мог.528	
	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	150/5	4,4	4,3	25,5	158,4	Мог.331	
	Капуста свежая тушеная	50	1,2	1,8	5,2	42,3	Мог.139	
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мог.628	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6		
	Итого за ужин			21,8	20,3	78,5	579,4	
	Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
Итого за ужин 2			5	4,5	18	133,2		
Итого за день			96,9	80,8	322,2	2412,6		

Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная пшенная со сливочным маслом	200/10	7,6	11,1	37,5	282	Мог.182
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	6,8	70,7	Мог.382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак			17,5	24,9	68,7	573,8
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250/25/10	8,8	11,3	8,3	176,4	Мог.88
	Рагу из птицы	75/188	19,2	16	22,8	331,5	Мог.289
	Овощи консервированные	60	1,6	0,2	5,3	29,4	Мар.таб.24
	Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,4		8	35,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед			37,9	29,6	89,8	803,1
Полдник	Запеканка из творога с йогуртом	75/30	13,1	9,9	17	209	Мог.223
	Кисель молочный	180	3,7	3,2	18,3	115,9	Мар.594
	Итого за полдник		16,8	13,1	35,3	324,9	
Ужин	Оладьи из печени	50	9,3	7,7	3,8	131	Мог.282
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	37,3	2,8	0,3	18	88,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин			19,2	14	72,8	499,4
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2		5	4,5	18	133,2	
	Итого за день		98,2	86,3	312,2	2454,6	

Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	200/10	9,2	12,1	37,7	298,4	Мог.183
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак		15,6	22,8	72,1	557,4	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Суп из овощей с рыбой	250/25	6,8	5,5	11,1	122	Мог.108
	Плов из отварной говядины	75/150	23	21,5	36,6	445,5	Мог.244
	Овощи натуральные соленые	50	0,7		1	8,9	Мог.70
	Компот из изюма (без сахара)	180	0,4		8	35,8	Мог.348
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед		38,7	29,1	106	853,6	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	23,9	139	Мог.429
	Яблоки печеные без сахара	130	0,7	0,7	15,9	72,9	Тут.9,4
	Йогурт 2,5 %	115	3	2,9	14	96,6	
	Итого за полдник		7,6	6,7	53,8	308,5	
Ужин	Сельдь (филе)	75	12,8	6,4		108,8	Мог.76
	Картофель отварной	150	3	4,4	24,5	150,5	Мог.310
	Яйцо вареное	2 шт./40	10,2	9,2	0,6	125,6	
	Овощи консервированные	60	1,6	0,2	5,3	29,4	Мар. Таб 24
	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,2	0,2	5,5	25,3	Тут.10.1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин		34	21,8	72,9	625,2	
Ужин 2	Молоко пастеризованное	180	5,2	4,5	8,6	97,2	
	Итого за ужин 2		5,2	4,5	8,6	97,2	
	Итого за день		102,9	85,1	341	2562,1	

Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная овсянная со сливочным маслом	250/10	7,9	12,8	32,9	279,5	Мог.181
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	10,2	40,2	Мог.377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак		14,4	23,5	67,5	540,8	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Борщ с картофелем	250	2	5	13,4	117	Мар.113
	Печень по-строгановски	50/50	13,3	11,2	3,5	185	Мог.255
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мог.309
	Овощи консервированные	60	1,6	0,2	5,3	29,4	Мар.таб.24
	Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,2	0,2	5,5	25,3	Тут.10.0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед		30,5	23,2	99,5	755,2	
Полдник	Сырники из творога с йогуртом	100/30	17,6	13,3	15,7	253	Мог.219
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9	69,4	Мог.379
	Итого за полдник		20,5	15,7	24,7	322,4	
Ужин	Птица отварная	75	13,5	13,6	0,3	186	Мар.439
	Рагу из овощей	150	2,9	8	25,3	186,5	Мог.143
	Овощи натуральные соленые	75	1,1	0,1	1,6	13,8	Мог.70
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин		23,9	23,2	74,2	609,8	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2		5	4,5	18	133,2	
	Итого за день		96,1	90,3	311,5	2481,6	

Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	100/30	15	11,7	29	279,9	Мог.222
	Яблоки печеные без сахара	130	0,7	0,7	15,9	72,9	Тут.9.4
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	6,8	70,7	Мог.382
	Хлеб пшеничный	43,8	3,3	0,4	21,4	104,7	
	Итого за завтрак		25,1	26,2	73,2	630,3	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,2	6,6	12,3	123,4	Мог.96
	Рыба припущенная (минтай)	100	17	1	0,8	79,9	Мог.227
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4		8	35,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед		32	14,6	94,8	644,9	
	Полдник	Омлет натуральный	53	5,5	6,4	1	84,1
Икра кабачковая (консервированная)		50	1	4,5	3,9	59,5	Клим.50
Чай с сахаром		200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мар.628
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	
Итого за полдник			10,5	11,4	39,2	300,5	
Ужин	Голубцы с мясом и рисом	216	14,2	11,5	27,1	264,9	Мог.287
	Соус красный (основной)	100	0,8	2,1	6,4	48,1	Мар.528
	Овощи консервированные	60	1,6	0,2	5,3	29,4	Мар.таб.24
	Компот из свежих яблок (без сахара)	180	0,2	0,2	5,5	25,3	Тут.10.2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин		19,2	15	57	437,3	
Ужин 2	Молоко пастеризованное	180	5,2	4,5	8,6	97,2	
	Итого за ужин 2		5,2	4,5	8,6	97,2	
	Итого за день		93,7	72	300,5	2230,6	

Меню приготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная рисовая со слив.маслом	200/10	5,2	10,1	33,1	245,1	Мог.174
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак		11,6	20,8	67,5	504,1	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем с отварной говядиной	250/25	9,4	7,7	15,7	179,4	Мог.112
	Птица, тушенная в соусе	50/50	10,4	11,6	3,6	160,9	Мар.444
	Капуста свежая тушенная	200	4,1	7,4	15,8	154	Мог.139
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	0,4		8	35,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед		32,2	28,8	88,5	760,1	
Полдник	Кондитерские изделия	40	1,9	1,1	31,1	142,1	
	Яблоки печеные (без сахара)	65	0,3	0,3	7,9	36,5	
	Молоко пастеризованное	180	5,2	4,5	8,6	97,2	
	Итого за полдник		7,4	5,9	47,6	275,8	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью со сливочным маслом	140/5	15,3	12,4	18,9	256	Мог.284
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	Мог.209
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар. Таб 24
	Компот из свежих яблок с сахаром	180	0,2	0,2	14,5	59,5	Тут.10.1
	Хлеб пшеничный	47	3,1	0,5	21,2	101,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин		28,8	19	76,5	595,4	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2		5	4,5	18	133,2	
	Итого за день		86,8	79,2	325,7	2388,8	

Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	каша жидкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	200/10	7,6	10,3	38,1	274,4	Мог.173
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9	69,4	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак			16,7	23,3	71,5	564,9
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	6,4	10,9	120	Мог.82
	Гуляш из отварной говядины	75/75	20	21,1	4,9	246	Мог.250
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	125	4,6	3,8	22	140,4	Мог.309
	Овощи отварные	75	1,1	0,1	5,8	28,7	Мар.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	0,4		8	35,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед		36	33,5	97	800,9	
	Полдник	Вареники ленивые со сметаной	150/15	18,6	12,9	21,2	275,3
Чай с сахаром		200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мог.378
Итого за полдник			18,8	13	31,2	313,2	
Ужин	Шницель рыбный натуральный	75	11,9	9,2	7,9	162,5	Мар.330
	Картофель отварной	150	3	4,3	23	142,4	Мог.310
	Овощи натуральные соленые	75	1,1	0,1	1,6	13,8	Мог.70
	Кисель из сока плодов (без сахара)	180	0,3		12,1	50	Мар.878
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,5	85,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин		21,3	14,9	74,8	521	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2		5	4,5	18	133,2	
	Итого за день		99,6	89,4	320,1	2453,4	

Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Омлет натуральный	106	10,6	11,9	1,9	157,9	Мог.210
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар.таб.24
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9	69,4	Мог.379
	Хлеб пшеничный	75	5	0,8	33,9	162	
	Итого за завтрак		23,9	25,6	53,8	540,4	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	5,7	5,6	18,6	148,7	Мог.102
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100/100	20,9	9,9	9,5	211,1	Мог.229
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Компот из свежих яблок с сахаром	180	0,2	0,2	14,5	59,5	Мог.349
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед		35,9	22,4	96,3	727,1	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,4	3,5	36,2	191,3	
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	7,9	36,5	Тут.9.4
	Молоко пастеризованное	180	5,2	4,5	8,6	97,2	
	Итого за полдник		8,9	8,3	52,7	325	
Ужин	Биточки паровые	75	10,9	9,5	7,1	156,7	Мог.281
	Соус красный (основной)	50	0,4	1	3,2	23,8	Мар.528
	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	150/5	4,8	4,9	23,4	158,7	Мар.257
	Капуста свежая тушеная	50	1,2	1,8	5,2	42,3	Мог.139
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	36,5	2,8	0,3	18	88,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин		22,6	18,6	79,6	574,1	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2		5	4,5	18	133,2	
	Итого за день		97,8	79,6	328	2420	

Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом	200/10	7,6	11,1	37,5	282	Мог.182
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	10,2	40,2	Мог.377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак			14,1	21,8	72,1	543,3
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и отварной говядиной со сметаной	250/25/10	8,8	11,3	8,3	176,4	Мог.88
	Плов из птицы	50/100	16,2	19	26,5	344,5	Мог.291
	Овощи консервированные	60	1,6	0,2	5,3	29,4	Мар.таб.24
	Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,4		8	35,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед			34,9	32,6	93,5	816,1
Полдник	Запеканка из творога с йогуртом	75/30	13,1	9,9	17	209	Мог.223
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	6,8	70,7	Мог.382
	Итого за полдник		16,8	13,1	23,8	279,7	
Ужин	Печень по-строгановски	50/50	13,3	11,2	3,5	185	Мог.282
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	45,3	3,4	0,4	21,9	107,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин			23,8	17,6	76,4	572,4
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2		5	4,5	18	133,2	
Итого за день			96,4	89,8	311,4	2464,9	

Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	200/10	9,2	12,1	37,7	298,4	Мог.183
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак			15,6	22,8	72,1	557,4
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Суп из овощей с рыбой	250/25	6,8	5,5	11,1	122	Мог.99
	Жаркое по-домашнему из говядины	75/125	16,2	18,1	16,6	295	Мог.259
	Овощи натуральные соленые	50	0,7		1	8,9	Мог.70
	Компот из изюма без сахара	180	0,4		17	69,9	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед			32	25,7	91,1	725,8
Полдник	Котлета, запеченная в тесте	100	12	10,4	33,2	274	Мар.701
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	7,9	36,5	Тут.9.4
	Кисель их сока плодов (без сахара)	180	0,3		12,1	50	Мар.878
	Итого за полдник		12,6	10,7	53,2	360,5	
Ужин	Омлет натуральный	106	10,6	11,9	1,9	157,9	Мог.210
	Сельдь (филе)	75	12,9	6,4		108,8	Мог.76
	Пюре картофельное	100	2	3,2	13,6	91,5	Мог.310
	Овощи консервированные	60	1,6	0,2	5,3	29,4	Мар. Таб 24
	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,2	0,2	5,5	25,3	Тут.10.1
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16	78,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин		32,1	23,2	55	558	
Ужин 2	Йогурт 2,5 %	150	3,3	3,1	15,3	105	
	Итого за ужин 2		3,3	3,1	15,3	105	
	Итого за день		97,4	85,7	314,3	2426,9	

Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная овсянная со сливочным маслом	250/10	7,9	12,8	32,9	279,5	Мог.181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9	69,4	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак			17	25,8	66,3	570
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,8	15,7	133,1	Мог.83
	Оладь и из печени	50	9,3	7,7	3,8	131	Мог.282
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Овощи консервированные	60	1,6	0,2	5,3	29,4	Мог.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	0,4		8	35,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед		24,6	21,6	98,6	696,6	
	Полдник	Сырники из творога с йогуртом	100/30	17,6	13,3	15,7	253
Молоко пастеризованное		180	5,2	4,5	8,6	97,2	Мог.376
Итого за полдник			22,8	17,8	24,3	350,2	
Ужин	Птица отварная	75	13,5	13,6	0,3	186	Мог.439
	Рагу из овощей	150	2,9	8	25,3	186,5	Мог.143
	Овощи натуральные соленые	75	1,1	0,1	1,6	13,8	Мог.70
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мог.628
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,3	20,4	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин		23,3	23,1	70,3	590,8	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2		5	4,5	18	133,2	
	Итого за день		94,5	93	305,1	2461	

Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14	
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15	
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	100/30	15	11,7	29	279,9	Мог.222	
	Яблоки печеные без сахара	130	0,7	0,7	15,9	72,9	Тут.9.4	
	Какао с молоком (без сахара)	180	3,7	3,2	6,8	70,7	Мог.382	
	Хлеб пшеничный	43,8	3,3	0,4	21,4	104,7		
	Итого за завтрак		25,1	26,2	73,2	630,3		
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389	
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338	
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2		
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	107,3	Мог.96	
	Тефтели из говядины	115	20	21,1	4,9	246	Мар.422	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мар.528	
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24	
	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,2	0,2	5,5	25,3	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111		
	Итого за обед		37	33,1	102,1	815,6		
	Полдник	Омлет натуральный	53	5,5	6,4	1	84,1	Мог.210
		Икра кабачковая (консервированная)	50	1	4,5	3,9	59,5	Клим.50
Кисель молочный		180	3,7	3,2	18,3	115,9	Мар.594	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119		
Итого за полдник			14	14,5	47,5	378,5		
Ужин	Рыба припущенная (минтай)	75	12,7	0,8	0,6	59,9	Мог.227	
	Соус красный (основной)	50	0,4	1	3,2	23,8	Мар.528	
	Картофель в молоке	150	3,5	3,7	19,7	126,6	Мог.311	
	Овощи консервированные	60	1,6	0,2	5,3	29,4	Мар.таб.24	
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мар.628	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6		
	Итого за ужин		20,8	6,8	51,5	344,2		
	Ужин 2	Молоко пастеризованное	180	5,2	4,5	8,6	97,2	
Итого за ужин 2		5,2	4,5	8,6	97,2			
Итого за день		103,9	85,3	310,5	2386			

Меню приготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	200/10	5,2	10,1	33,1	245,1	Мог.174
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак			11,6	20,8	67,6	504,1
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	Итого за завтрак 2		1,8	0,2	27,6	120,2	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем с отварной говядиной	250/25	9,4	7,7	15,7	179,4	Мог.112
	Птица, тушенная в соусе	50/50	10,4	11,6	3,6	160,9	Мар.444
	Капуста свежая тушенная	200	4,1	7,4	15,8	154	Мог.139
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	0,4		8	35,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	Итого за обед			32,2	28,8	88,5	760,1
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста простые с мясом и луком	75	10,6	7,5	31,5	238,5	
	Яблоки печенные без сахара	65	0,3	0,3	7,9	36,5	Тут.9.4
	Молоко пастеризованное	180	5,2	4,5	8,6	97,2	
	Итого за полдник		16,1	12,3	48	372,2	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью со сливочным маслом	140/5	15,3	12,4	18,9	256	Мог.284
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	Мог.209
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар. Таб 24
	Компот из свежих яблок с сахаром	180	0,2	0,2	14,5	59,5	Тут.10.1
	Хлеб пшеничный	47	3,6	0,4	22,8	111,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6	
	Итого за ужин		29,3	18,9	78,1	605,8	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	Итого за ужин 2		5	4,5	18	133,2	
	Итого за день		96	85,5	327,7	2495,6	

Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14	
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15	
	Каша жидкая молочная из манной крупы со сливочным маслом	250/10	7,6	11,6	39,7	288,3	Мог.181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	9	69,4	Мог.379	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		
	Итого за завтрак			16,7	24,6	73,1	578,8	
Затрак 2	Фрукты свежие	200	1,3	0,6	19,1	89	Мог.338	
	Итого за завтрак 2		1,3	0,6	19,1	89		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,6	103,8	Мог.82	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	75/90	20,4	22,2	9,3	318,1	Тут.2.9	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	125	4,6	3,8	22	140,4	Мог.309	
	Овощи отварные	75	1,1	0,1	5,8	28,7	Мар.таб.24	
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	0,4		8	35,8	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111		
	Итого за обед			36,2	33,1	101,1	856,8	
	Полдник	Вареники ленивые со сметаной	150/15	18,6	12,9	21,2	275,3	Мог.218
Чай с сахаром		200/10	0,2	0,1	10	37,9	Мог.378	
Итого за полдник			18,8	13	31,2	313,2		
Ужин	Шницель рыбный натуральный	75	11,9	9,2	7,9	162,5	Мар.330	
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,4	Мог.310	
	Овощи натуральные соленые	75	1	0,1	1,5	13,4	Мог.70	
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мар.878	
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,5	85,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1	12,7	66,6		
	Итого за ужин			21,9	14,9	80,8	546,6	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2		
	Итого за ужин 2		5	4,5	18	133,2		
	Итого за день		99,9	90,7	323,3	2517,6		
	Среднее значение за период		97,15	85,19	318,1	2439,7		