

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	7,62	6,9	0,42	94,2	22
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша овсяная	200	8,98	11,34	35,6	281,6	4 002
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		500	20,29	26,99	65,72	590,24	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0,58	6,11	4,39	75,16	1 013
	Суп - лапша домашняя (3)	250	3,06	0,38	19,08	93,81	2 019,05
	Бефстроганов из отварного мяса	100	17,59	17,46	7,9	259,53	7 013
	Каша гречневая	150	6,86	4,13	47,48	244,2	8 001
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		830	32,8	28,8	123,92	880,28	
Полдник							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Плюшка "Московская"	60	4,6	3,2	37,65	195,52	13 011,06
	Молоко в индив. упаковке для ДП	200	5,8	6,4	9,4	120	11
Итого за Полдник		400	10,96	10,02	61,47	381,32	
Итого за день		1 730	64,05	65,81	251,11	1851,84	

(лист 12)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Запеканка из творога	100	14,75	10,64	16,86	224,25	6 001
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		380	20,6	21,94	63,21	537,09	
Обед							
	Салат из капусты б/к с огурцом.	60	0,46	3,1	2,64	40,57	1 013,01
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	10,65	8,07	14,85	174,6	2 023,01
	Куры отварные(запеченные)	100	18,48	8,01	6,72	132,7	2
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		830	37,45	25,87	91,88	712,51	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Бутерброд горячий с сыром.	50	5,18	7,71	12,71	142,09	16
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		390	6,74	8,47	46,63	293,89	
Итого за день		1 600	64,79	56,28	201,72	1543,49	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Омлет натуральный, запеченный	100	1,94	4,49	2,26	57,55	5 001
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		350	7,99	7,94	31,91	233,49	
Обед							
	Салат - коктейль овощной 2)	60	0,61	6,68	2,01	70,26	10
	Суп "Три корочки"гороховый	250	7,35	4,79	23,92	168,58	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Биточки "Курочка ряба"	80	10,3	4,14	10,2	135,78	7 019,07
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот из плодов б/з (клюква)	200	0,1	0,04	14,85	61,94	10 027
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		820	29,52	20,85	124,77	828,54	
Полдник							
	б) Фрукты Виноград	140	1,12	0,28	14,84	72,8	0,01
	Пирожки с яблоком с/п	60	3,88	3,53	35,11	186,25	12 006
	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,08	0,08	10,74	44,28	10 007
Итого за Полдник		350	5,08	3,89	60,69	303,33	
Итого за день		1 520	42,59	32,68	217,37	1365,36	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Брускетта куриная	80	8,58	10,87	20,27	197,7	15,01
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
Итого за Завтрак1		330	12,27	19,62	49,97	412,14	
Обед							
	Салат - коктейль овощной 2) (Осень-зима)	60	0,61	6,68	2,01	70,26	10
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	5,03	13,04	104,98	2 001
	Котлета из говядины с кабачком	80	13,06	12,06	5,79	184,38	7 061,03
	Рис с овощами	150	3,08	6,32	34,61	204,53	8 002,01
	Компот из плодов б/з (смородина)	200	0,2	0,08	11,44	48,6	10 004
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		810	23,54	30,85	98,88	766,15	
Полдник							
	б) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Оладьи	100	7,23	6,1	50,17	282,16	12 019,01
	Джем обогащенный	30	0,09		19,2	72,6	13 013
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
Итого за Полдник		420	8,18	6,74	90,67	452,69	
Итого за день		1 560	43,99	57,21	239,52	1630,98	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	6 005,01
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		370	24,43	20,19	67,52	553,54	
Обед							
	Икра свекольная собственного производства(с Марта)	60	1,42	4,42	7,3	73,6	1 046,04
	Рассольник с перловой крупой	250	2,78	5,05	19,48	133,33	2 008
	Рагу из птицы (куры)	200	16,1	5,42	23,04	229,04	7 025,04
	Компот Ассорти	200	0,3	0,18	23,26	97,32	10 010,06
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		780	25,15	15,75	105,07	686,69	
Полдник							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Кексы для Д.П.	33	2,48	3,8	24,72	137,61	13 015,01
	Йогурт фруктовый	125	5,5	0,25	23,75	118,75	0,5
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		498	9,54	4,67	83,09	408,16	
Итого за день		1 648	59,12	40,61	255,68	1648,39	

Рацион: Школа 5-11 класс

С 25.10-29.10.21

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	7,62	6,9	0,42	94,2	22
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша овсяная	200	8,98	11,34	35,6	281,6	4 002
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	Чай с лимоном	200	0,5	0,12	8,42	36,48	10 015,03
Итого за Завтрак1		500	20,39	27,01	64,04	583,88	
Обед							
	Салат из капусты б/к.с соленым огурцом,морковью	60	0,55	3,1	2,86	41,86	1 011,01
	Суп - лапша домашняя (3)	250	3,06	0,38	19,08	93,81	2 019,05
	Плов из риса с говядиной.	200	25,95	25,21	51,09	512,23	7 025,02
	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,04	0,06	17,18	70,86	10 009
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Обед		790	36,18	29,53	127,51	899,56	
Полдник							
	2) Фрукты Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,2	0,5
	Блины	100	7,37	9,15	43,4	283,58	12 001,02
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
Итого за Полдник		470	11,19	12,08	81,49	485,02	
Итого за день		1 760	67,76	68,62	273,04	1968,46	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	6 005,01
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		380	22,79	26,34	73,12	624,84	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,37	72,4	1 030
	Уха ростовская	250	8,28	4,9	17,53	147,58	2 018
	Шницель куринный	80	12,98	3,47	11,1	145,3	7 057,05
	Каша гречневая	100	4,57	2,75	31,65	162,8	8 001
	Соус томатный с овощами	20	0,19	1,02	1,33	15,15	42
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		770	30,58	20,01	103,6	729,81	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Булочка "Любимая"	60	5,17	4,39	38,54	212,29	13 011,01
	Молоко в индив. упаковке для ДП	200	5,8	6,4	9,4	120	11
Итого за Полдник		400	13,07	11,49	77,34	466,69	
Итого за день		1 550	66,44	57,84	254,06	1821,34	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Макаронаты запеченные, с сыром	200	20,36	21,42	48	366,94	4 007
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		460	26,26	22,68	78,36	525,38	
Обед							
	Салат "Овощная тарелка" (Осень-зима)	60	0,64	0,06	2,15	11,78	35
	Суп из овощей	250	2,4	5,05	11,91	101,96	2 009
	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	17,46	15,24	23,76	299,8	7 011
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	22,16	90,76	10 010,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		770	25,5	20,99	87,52	636,7	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Печенье ванильное	50	1,5	2,3	14,98	83,4	0,5
	Йогурт фруктовый	125	5,5	0,25	23,75	118,75	0,5
	Компот из плодов свежих (яблоки)	100	0,05	0,05	7,16	29,52	10 007
Итого за Полдник		415	7,61	3,16	59,61	297,47	
Итого за день		1 645	59,37	46,83	225,49	1459,55	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,89	11,5	14,75	183,7	6
	Омлет натуральный, запеченный	100	1,94	4,49	2,26	57,55	5 001
	Чай зеленый	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 029
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		390	10,47	16,49	46,63	380,89	
Обед							
	Салат "Летний"	60	0,69	6,06	2,65	68,12	1 022,04
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	5,03	13,04	104,98	2 001
	Котлеты рубленые из индейки	80	13,62	5,11	24,01	208,97	7 057,01
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот из плодов б/з (клюква)	200	0,1	0,04	14,85	61,94	10 027
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		800	26,05	21,22	118,03	785,95	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Пирожки с яблоком с/п	60	3,88	3,53	35,11	186,25	12 006
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4,7	60	0,02
	Чай	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
Итого за Полдник		400	9,08	7,48	74,26	402,07	
Итого за день		1 590	45,6	45,19	238,92	1568,91	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Запеканка из творога	100	14,75	10,64	16,86	224,25	6 001
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		370	19,88	21,09	57,66	504,29	
Обед							
	Салат зеленый с сухариками	60	1,43	0,17	5,55	30,37	1 009,01
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	10,65	8,07	14,85	174,6	2 023,01
	Мясо индейки отварное	100	23,34	0,02	8,54	167,7	2,01
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот из плодов б/з (смородина)	200	0,2	0,08	11,44	48,6	10 004
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
Итого за Обед		820	42,73	14,89	90,52	710,73	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Кексы для Д.П.	33	2,48	3,8	24,72	137,61	13 015,01
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		373	4,04	4,56	58,64	289,41	
Итого за день		1 563	66,65	40,54	206,82	1504,43	

Итого за период	32 341	1151,59	1075,18	4744,87	33093,86	
Среднее значение за период		57,6	53,8	237,2	1654,7	

Составил _____ Бухгалтер	Утвердил _____
Среднее значение за период	57,8 53,8 238,5 1660,6

Составил _____ Бухгалтер
ИП Щёголь В.И.

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Изделия фигурные и хлопья	200	7,64	9,72	37,48	262,8	4 005
	Чай зеленый	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 029
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		460	13,54	10,98	67,84	421,24	
Обед							
	Салат пекинский с маслом (Осень-зима)	60	1,78	9,94	1,65	103,57	1 009,03
	Щи из свежей капусты с овощами.	250	1,69	1,09	8,78	51,79	2 003,01
	Гуляш из индейки	100	22,64	12,92	12,32	205,89	7 014,01
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	22,16	90,76	10 010,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
Итого за Обед		800	35,13	28,79	98,63	745,55	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Оладьи	100	7,23	6,1	50,17	282,16	12 019,01
	Джем обогатенный	30	0,09		19,2	72,6	13 013
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
Итого за Полдник		420	8,18	6,74	90,67	452,69	
Итого за день		1 680	56,85	46,51	257,14	1619,48	

(лист 2)

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	6 005,01
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		370	22,07	25,49	67,57	592,04	
Обед							
	Салат из свежих огурцов (Осень-зима)	60	0,47	4,25	1,44	45,93	20
	Суп "Три корочки"гороховый	250	7,35	4,79	23,92	168,58	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Котлеты рубленые"Золотой петушок"	80	11,67	2,01	8,43	117,87	7 057,06
	Каша гречневая	150	6,86	4,13	47,48	244,2	8 001
	Компот из плодов б/з (смородина)	200	0,2	0,08	11,44	48,6	10 004
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
Итого за Обед		800	30,45	15,86	120,8	759,22	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,5
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	75	10,71	19	14,77	274,55	15
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		455	14,41	20,1	72,77	533,35	
Итого за день		1 625	66,93	61,45	261,14	1884,61	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Повидло	10	0,03		6,4	24,2	13 013,01
	Биточки куриные	50	6,09	5,57	5,34	78,72	7 019,02
	Изделия макаронные группы А (вермишель) отварные	150	5,86	4,81	37,41	216,54	8 004,01
	Чай с лимоном	200	0,5	0,12	8,42	36,48	10 015,03
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		450	15,72	10,9	77,09	452,74	
Обед							
	Салат "Летний" (Осень-зима)	60	0,69	6,06	2,65	68,12	1 022,04
	Щи зеленые	250	3,55	5,2	14,68	116,4	2 003,02
	Азу из мяса отварного	100	23,4	15,75	5,16	222,6	7 015
	Картофель отварной	150	2,97	5,54	24,02	158,07	8 006
	Компот (смесь косточковых плодов)	200	0,52	0,08	15,7	63,36	10 010
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		820	35,09	33,21	89,75	760,95	
Полдник							
	б) Фрукты Виноград	140	1,12	0,28	14,84	72,8	0,01
	Плюшка "Московская"	60	4,6	3,2	37,65	195,52	13 011,06
	Фругурт питьевой	150	6,6	0,3	28,5	142,5	0,1
Итого за Полдник		350	12,32	3,78	80,99	410,82	
Итого за день		1 620	63,13	47,89	247,83	1624,51	

(лист 4)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,82	7,12	21,9	168,94	4 004
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	Какао на молоке	200	4,11	4,08	16,27	118,5	10 020,01
Итого за Завтрак1		450	12,22	19,85	57,77	459,04	
Обед							
	Салат из моркови, яблок.	60	0,65	3,08	5,35	52,57	1 019,01
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	10,65	8,07	14,85	174,6	2 023,01
	Куры отварные(запеченные)	100	18,48	8,01	6,72	132,7	2
	Рис отварной	150	3,65	5,33	42,66	229,02	8 002
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
Итого за Обед		810	36,52	25,01	104,89	748,07	
Полдник							
	б) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Колбаска детская (сосиска), запеченная с/п	100	16,67	29,9	36,93	481,6	12 009
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
Итого за Полдник		390	17,53	30,54	58,23	579,53	
Итого за день		1 650	66,27	75,4	220,89	1786,64	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Суфле "Нежное" паровое творожное	100	13,5	9,19	13,52	192,73	25
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		380	20,84	12,15	54,98	416,77	
Обед							
	Винегрет овощной (Осень-зима)	60	0,95	6,1	4,64	77,34	1 039
	Суп из овощей(2)	250	2,37	5	11,74	100,98	2 009,06
	Тефтели мясные "Обжорка"с соусом	80	8,66	8,84	9,46	151,26	7 021,01
	Капуста тушеная	150	2,45	8,07	16,58	148,16	8 007
	Компот Ассорти	200	0,3	0,18	23,26	97,32	10 010,06
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
Итого за Обед		790	17,66	28,67	87,91	680,06	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Пряники	80	6	9,2	59,92	333,6	0,05
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		420	9,1	10,1	109,52	554	
Итого за день		1 590	47,6	50,92	252,41	1650,83	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Изделия фигурные и хлопья	200	7,64	9,72	37,48	262,8	4 005
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		460	13,54	10,98	67,84	421,24	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с морковью (Осень-зима)	60	0,58	6,11	4,39	75,16	1 013
	Уха ростовская	250	8,28	4,9	17,53	147,58	2 018
	Гуляш из курицы	100	16,76	11,92	12,12	188,02	7 014,02
	Каша гречневая	150	6,86	4,13	47,48	244,2	8 001
	Компот из плодов б/з (клюква)	200	0,1	0,04	14,85	61,94	10 027
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		830	37,13	27,78	128,36	870,3	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Оладьи	100	7,23	6,1	50,17	282,16	12 019,01
	Джем обогащенный	30	0,09		19,2	72,6	13 013
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
Итого за Полдник		420	8,18	6,74	90,67	452,69	
Итого за день		1 710	58,85	45,5	286,87	1744,23	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Запеканка из творога	100	14,75	10,64	16,86	224,25	6 001
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		370	19,88	21,09	57,66	504,29	
Обед							
	Борщок "Дачный"	250	2	4,93	12,78	102,88	2 001,02
	Салат Зеленый с перцем (Осень-зима)	60	0,65	8,47	1,67	86,03	1 007,12
	Котлеты мясные с/п	80	13,06	12,06	5,79	184,38	7 061,01
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,04	0,06	17,18	70,86	10 009
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
Итого за Обед		780	22,24	31,87	77,8	685,21	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП и сыром	75	10,71	19	14,77	274,55	15
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		415	13,81	19,9	64,37	494,95	
Итого за день		1 565	55,93	72,86	199,83	1684,45	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,82	7,12	21,9	168,94	4 004
	Какао на молоке	200	4,11	4,08	16,27	118,5	10 020,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		430	12,96	14,35	47,96	372,14	
Обед							
	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,55	9,09	1,87	90,79	1 026
	Суп - лапша домашняя(2)	250	9,83	4,4	15,2	153,85	2 019,04
	Голубцы ленивые с мясом птицы	150	12,51	4,14	19,99	184,34	7 025,07
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		720	27,01	18,25	77,68	615,56	
Полдник							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Плюшка "Московская"	60	4,6	3,2	37,65	195,52	13 011,06
	Молоко в индив. упаковке для ДП	200	5,8	6,4	9,4	120	11
Итого за Полдник		400	10,96	10,02	61,47	381,32	
Итого за день		1 550	50,93	42,62	187,11	1369,02	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Омлет натуральный, запеченный	100	1,94	4,49	2,26	57,55	5 001
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		360	7,84	5,75	32,62	215,99	
Обед							
	Капуста квашеная промышленного производства (Осень-зима)	60	1,08	3,06	2,99	45,55	1 007,06
	Юшка картофельная	250	2,51	7,53	15,21	139,24	2 009,07
	Гуляш из мяса отварного	100	19,76	19,04	4,6	252,06	7 014
	Изделия макаронные группы А (вермишель) отварные	150	5,86	4,81	37,41	216,54	8 004,01
	Компот из плодов б/з (смородина)	200	0,2	0,08	11,44	48,6	10 004
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		820	33,37	35,1	99,19	834,39	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Пирожки с яблоком с/п	60	3,88	3,53	35,11	186,25	12 006
	Фругурт питьевой	150	6,6	0,3	28,5	142,5	0,1
Итого за Полдник		350	11,04	4,39	77,33	394,55	
Итого за день		1 530	52,25	45,24	209,14	1444,93	

(лист 10)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Колбасные изделия отварные	65	11,25	25,35	0,21	274,3	0,11
	Изделия макаронные группы А (вермишель) отварные	150	5,86	4,81	37,41	216,54	8 004,01
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		465	23,16	33,61	67,27	666,78	
Обед							
	Салат пекинский с маслом	60	1,78	9,94	1,65	103,57	1 009,03
	Суп "Три корочки"гороховый	250	7,35	4,79	23,92	168,58	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Биточки Школьные рыбные	80	8,1	7,87	15,02	159,42	7 005,02
	Рис отварной	150	3,65	5,33	42,66	229,02	8 002
	Взвар фруктовый	200	0,6	0,24	14,36	66,2	10 027,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		810	26,41	28,87	131,01	888,23	
Полдник							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Вафли детские	40	1,36	12,08	25,88	215,6	0,5
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		380	2,92	12,7	60,5	367,4	
Итого за день		1 655	52,49	75,18	258,78	1922,41	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	7,62	6,9	0,42	94,2	22
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша овсяная	200	8,98	11,34	35,6	281,6	4 002
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		500	20,29	26,99	65,72	590,24	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0,58	6,11	4,39	75,16	1 013
	Суп - лапша домашняя (3)	250	3,06	0,38	19,08	93,81	2 019,05
	Бефстроганов из отварного мяса	100	17,59	17,46	7,9	259,53	7 013
	Каша гречневая	150	6,86	4,13	47,48	244,2	8 001
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		830	32,8	28,8	123,92	880,28	
Полдник							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Плюшка "Московская"	60	4,6	3,2	37,65	195,52	13 011,06
	Молоко в индив. упаковке для ДП	200	5,8	6,4	9,4	120	11
Итого за Полдник		400	10,96	10,02	61,47	381,32	
Итого за день		1 730	64,05	65,81	251,11	1851,84	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Запеканка из творога	100	14,75	10,64	16,86	224,25	6 001
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		380	20,6	21,94	63,21	537,09	
Обед							
	Салат из капусты б/к с огурцом.	60	0,46	3,1	2,64	40,57	1 013,01
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	10,65	8,07	14,85	174,6	2 023,01
	Куры отварные(запеченные)	100	18,48	8,01	6,72	132,7	2
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		830	37,45	25,87	91,88	712,51	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Бутерброд горячий с сыром.	50	5,18	7,71	12,71	142,09	16
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		390	6,74	8,47	46,63	293,89	
Итого за день		1 600	64,79	56,28	201,72	1543,49	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Омлет натуральный, запеченный	100	1,94	4,49	2,26	57,55	5 001
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		350	7,99	7,94	31,91	233,49	
Обед							
	Салат - коктейль овощной 2)	60	0,61	6,68	2,01	70,26	10
	Суп "Три корочки"гороховый	250	7,35	4,79	23,92	168,58	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Биточки "Курочка ряба"	80	10,3	4,14	10,2	135,78	7 019,07
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот из плодов б/з (клюква)	200	0,1	0,04	14,85	61,94	10 027
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		820	29,52	20,85	124,77	828,54	
Полдник							
	б) Фрукты Виноград	140	1,12	0,28	14,84	72,8	0,01
	Пирожки с яблоком с/п	60	3,88	3,53	35,11	186,25	12 006
	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,08	0,08	10,74	44,28	10 007
Итого за Полдник		350	5,08	3,89	60,69	303,33	
Итого за день		1 520	42,59	32,68	217,37	1365,36	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Брускетта куриная	80	8,58	10,87	20,27	197,7	15,01
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
Итого за Завтрак1		330	12,27	19,62	49,97	412,14	
Обед							
	Салат - коктейль овощной 2) (Осень-зима)	60	0,61	6,68	2,01	70,26	10
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	5,03	13,04	104,98	2 001
	Котлета из говядины с кабачком	80	13,06	12,06	5,79	184,38	7 061,03
	Рис с овощами	150	3,08	6,32	34,61	204,53	8 002,01
	Компот из плодов б/з (смородина)	200	0,2	0,08	11,44	48,6	10 004
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		810	23,54	30,85	98,88	766,15	
Полдник							
	б) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Оладьи	100	7,23	6,1	50,17	282,16	12 019,01
	Джем обогащенный	30	0,09		19,2	72,6	13 013
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
Итого за Полдник		420	8,18	6,74	90,67	452,69	
Итого за день		1 560	43,99	57,21	239,52	1630,98	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	6 005,01
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		370	24,43	20,19	67,52	553,54	
Обед							
	Икра свекольная собственного производства(с Марта)	60	1,42	4,42	7,3	73,6	1 046,04
	Рассольник с перловой крупой	250	2,78	5,05	19,48	133,33	2 008
	Рагу из птицы (куры)	200	16,1	5,42	23,04	229,04	7 025,04
	Компот Ассорти	200	0,3	0,18	23,26	97,32	10 010,06
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,93	0,48	22,23	105	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		780	25,15	15,75	105,07	686,69	
Полдник							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Кексы для Д.П.	33	2,48	3,8	24,72	137,61	13 015,01
	Йогурт фруктовый	125	5,5	0,25	23,75	118,75	0,5
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		498	9,54	4,67	83,09	408,16	
Итого за день		1 648	59,12	40,61	255,68	1648,39	

Рацион: Школа 5-11 класс

C25.10-29.10.21

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	7,62	6,9	0,42	94,2	22
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша овсяная	200	8,98	11,34	35,6	281,6	4 002
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	Чай с лимоном	200	0,5	0,12	8,42	36,48	10 015,03
Итого за Завтрак1		500	20,39	27,01	64,04	583,88	
Обед							
	Салат из капусты б/к.с соленым огурцом,морковью	60	0,55	3,1	2,86	41,86	1 011,01
	Суп - лапша домашняя (3)	250	3,06	0,38	19,08	93,81	2 019,05
	Плов из риса с говядиной.	200	25,95	25,21	51,09	512,23	7 025,02
	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,04	0,06	17,18	70,86	10 009
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Обед		790	36,18	29,53	127,51	899,56	
Полдник							
	2) Фрукты Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,2	0,5
	Блины	100	7,37	9,15	43,4	283,58	12 001,02
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
Итого за Полдник		470	11,19	12,08	81,49	485,02	
Итого за день		1 760	67,76	68,62	273,04	1968,46	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	6 005,01
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		380	22,79	26,34	73,12	624,84	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	7,25	1,37	72,4	1 030
	Уха ростовская	250	8,28	4,9	17,53	147,58	2 018
	Шницель куринный	80	12,98	3,47	11,1	145,3	7 057,05
	Каша гречневая	100	4,57	2,75	31,65	162,8	8 001
	Соус томатный с овощами	20	0,19	1,02	1,33	15,15	42
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		770	30,58	20,01	103,6	729,81	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Булочка "Любимая"	60	5,17	4,39	38,54	212,29	13 011,01
	Молоко в индив. упаковке для ДП	200	5,8	6,4	9,4	120	11
Итого за Полдник		400	13,07	11,49	77,34	466,69	
Итого за день		1 550	66,44	57,84	254,06	1821,34	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Макаронаты запеченные, с сыром	200	20,36	21,42	48	366,94	4 007
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		460	26,26	22,68	78,36	525,38	
Обед							
	Салат "Овощная тарелка" (Осень-зима)	60	0,64	0,06	2,15	11,78	35
	Суп из овощей	250	2,4	5,05	11,91	101,96	2 009
	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	17,46	15,24	23,76	299,8	7 011
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	22,16	90,76	10 010,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		770	25,5	20,99	87,52	636,7	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Печенье ванильное	50	1,5	2,3	14,98	83,4	0,5
	Йогурт фруктовый	125	5,5	0,25	23,75	118,75	0,5
	Компот из плодов свежих (яблоки)	100	0,05	0,05	7,16	29,52	10 007
Итого за Полдник		415	7,61	3,16	59,61	297,47	
Итого за день		1 645	59,37	46,83	225,49	1459,55	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,89	11,5	14,75	183,7	6
	Омлет натуральный, запеченный	100	1,94	4,49	2,26	57,55	5 001
	Чай зеленый	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 029
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		390	10,47	16,49	46,63	380,89	
Обед							
	Салат "Летний"	60	0,69	6,06	2,65	68,12	1 022,04
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	5,03	13,04	104,98	2 001
	Котлеты рубленые из индейки	80	13,62	5,11	24,01	208,97	7 057,01
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот из плодов б/з (клюква)	200	0,1	0,04	14,85	61,94	10 027
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		800	26,05	21,22	118,03	785,95	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Пирожки с яблоком с/п	60	3,88	3,53	35,11	186,25	12 006
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4,7	60	0,02
	Чай	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
Итого за Полдник		400	9,08	7,48	74,26	402,07	
Итого за день		1 590	45,6	45,19	238,92	1568,91	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Запеканка из творога	100	14,75	10,64	16,86	224,25	6 001
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		370	19,88	21,09	57,66	504,29	
Обед							
	Салат зеленый с сухариками	60	1,43	0,17	5,55	30,37	1 009,01
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	10,65	8,07	14,85	174,6	2 023,01
	Мясо индейки отварное	100	23,34	0,02	8,54	167,7	2,01
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот из плодов б/з (смородина)	200	0,2	0,08	11,44	48,6	10 004
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
Итого за Обед		820	42,73	14,89	90,52	710,73	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Кексы для Д.П.	33	2,48	3,8	24,72	137,61	13 015,01
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		373	4,04	4,56	58,64	289,41	
Итого за день		1 563	66,65	40,54	206,82	1504,43	

Итого за период	32 341	1151,59	1075,18	4744,87	33093,86	
------------------------	--------	---------	---------	---------	----------	--

Составил _____ Гл.технолог

Утвердил _____