



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»**

Согласованно  
Директор школы № 6



О.Н. Кабина



«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 ОВЗ, СВО общеобразовательной школы  
г.о. Новокуйбышевск**

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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	160	5,016	4,58	27,3	171	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	85	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,776</b>	<b>17,36</b>	<b>70,19</b>	<b>500</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19	131	102
	Плов с икрой кабачковой	210	15,04	31,9	36,1	491,7	265/п.п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	21	106	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,86</b>	<b>37,18</b>	<b>121,1</b>	<b>923,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,636</b>	<b>54,54</b>	<b>191,29</b>	<b>1423,3</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	200	5,38	4,89	29,2	183	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,74</b>	<b>17,97</b>	<b>80,49</b>	<b>554,20</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5	5,35	23,8	163,8	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18	37,1	42,6	577,6	265/п/п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,56</b>	<b>43,65</b>	<b>136,6</b>	<b>1063,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,30</b>	<b>61,62</b>	<b>217,09</b>	<b>1617,40</b>	

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		
<b>Неделя I День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Булочка "бутербродная" с сыром	100	11.74	7.55	45,,92	227.2	110*/15
	Каша вязкая молочная	200	6.1	12.1	35	273	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.3	151.8	379
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21.42</b>	<b>22.33</b>	<b>63.3</b>	<b>652</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.3	3.9	9.2	120.3	88
	Биточки с соусом	100	7.1	9.2	10.9	147	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	2.57	3.5	15.3	101.4	312/2*
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15.67</b>	<b>17.2</b>	<b>90</b>	<b>611.5</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>37.09</i>	<i>39.53</i>	<i>153.3</i>	<i>1263.5</i>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	140	18.6	13.5	57.4	420	110*/15
	Каша вязкая молочная	210	6.1	12.1	35	286.65	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.3	151.8	379
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>28.28</b>	<b>28.28</b>	<b>120.7</b>	<b>858.45</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.6	4.8	11.5	129	88
	Биточки с соусом	100	7.1	9.2	10.9	147	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3.6	5.2	21.5	145.6	312/2*
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.53	16.8	106.7	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>17.8</b>	<b>19.93</b>	<b>102.7</b>	<b>707.5</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>46.08</i>	<i>48.21</i>	<i>223.4</i>	<i>1565.95</i>	

Меню приготовляемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	150	18.4	13.9	76.2	503	224
с1-4кл	Плоды свежие	150	0.6	0	18.9	78	338
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19.1</b>	<b>13.9</b>	<b>110.1</b>	<b>641</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	200	1.6	2.2	16.7	93	101
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/330
	Горох отварной с огурцом соленным	150	11.6	0.94	37.8	209	197/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87.6	349
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.53	16.8	84.8	
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>27.8</b>	<b>14.87</b>	<b>112.7</b>	<b>699.4</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>46.9</i>	<i>28.77</i>	<i>222.8</i>	<i>1340.4</i>	
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	200	24.5	18.5	101.6	670.6	224
с5-11кл	Плоды свежие	150	0.6	0	18.9	78	338
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25.2</b>	<b>18.5</b>	<b>135.5</b>	<b>808.6</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	250	2	2.76	20.9	116.3	101
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/330
	Горох отварной с огурцом соленным	180	13.4	1.35	43.6	241	197/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87.6	349
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.2	
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>31.6</b>	<b>16.11</b>	<b>131.1</b>	<b>797.1</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>56.8</i>	<i>34.61</i>	<i>266.6</i>	<i>1605.7</i>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	5,7	1*
	Птица тушенная в соусе	100	15,4	10,7	4	174,6	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7	6	38	242,67	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>17,99</b>	<b>11,28</b>	<b>34,84</b>	<b>546,97</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4	12	90	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,4	5,9	9,1	115	239/331
	Рис припущенный с огурцом свежим	150	3,3	41,2	34,3	190,7	305/71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,48</b>	<b>51,7</b>	<b>111</b>	<b>642,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>33,47</b>	<b>62,98</b>	<b>145,84</b>	<b>1189,47</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Салат Витаминка	100	0,09	0,18	3,24	5,7	1*
	Птица тушенная в соусе	100	15,4	10,7	4	174,6	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,7	10,6	49,8	260	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	128	
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>27,09</b>	<b>22,28</b>	<b>97,24</b>	<b>628,3</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	15	112	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,4	5,9	9,1	115	239/331
	Рис припущенный с огурцом свежим	180	3,8	4,8	42,9	218	305/71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	128	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	58,5	
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>19,43</b>	<b>16,8</b>	<b>139,2</b>	<b>775,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,52</b>	<b>39,08</b>	<b>236,44</b>	<b>1403,6</b>	

**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		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17.2	20.8	23.56	351	289/71
	Чай с молоком	215	1.4	1.6	17.7	91	378
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.53	16.8	84.8	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21.8</b>	<b>22.93</b>	<b>58.06</b>	<b>526.8</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Салат из свежей капусты	60	0.84	2.4	6.2	52.8	45
	Рассольник ленинградский	200	1.7	4	16.4	109	96
	Кнели из птицы с соусом	90	8.9	11.3	0.4	162	294
	Макароны отварные	150	5.35	4.8	28.6	179.4	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0	29	116.6	342
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12	58.5	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>21.35</b>	<b>23.2</b>	<b>105.2</b>	<b>742.3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43.15</b>	<b>46.13</b>	<b>163.26</b>	<b>1269.1</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	255	17.2	20.8	23.56	354.3	289/71
	Чай с молоком	215	1.4	1.6	17.7	91	378
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	33.6	170	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25</b>	<b>23.4</b>	<b>74.86</b>	<b>615.3</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Салат из свежей капусты	100	1.4	4.6	10.3	88	45
	Рассольник ленинградский	250	1.9	5.2	16.7	136.3	96
	Кнели из птицы с соусом	100	8.9	11.3	0.4	162	294
	Макароны отварные	180	6.4	5.8	34.3	215.3	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0	29	116.6	342
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12	58.5	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>23.16</b>	<b>27.6</b>	<b>115.3</b>	<b>840.7</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49</b>	<b>55.2</b>	<b>230.6</b>	<b>1681.4</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Котлета с соусом	100	8,3	9	13,8	177	268/331
	Макароны отварные с икрой кабачковой	150	7,1	9,2	10,9	140	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	4,6	5,2	25	169	377
	Хлеб пшеничный	40	0,2	0	16	65	
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>3,2</b>	<b>0,53</b>	<b>16,8</b>	<b>84,8</b>	
			<b>23,4</b>	<b>23,93</b>	<b>82,5</b>	<b>635,8</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4	4,3	19	131	102
	Тефтели с соусом	100	7,5	12,3	11	184	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленным	150	6,5	5,4	36	220	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,86</b>	<b>22,6</b>	<b>115,6</b>	<b>754,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>25,06</b>	<b>23,13</b>	<b>132,4</b>	<b>839</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Котлета с соусом	100	7,1	9,2	10,9	140	268
	Макароны отварные с икрой кабачковой	180	6	5,44	32,41	204	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	4	0,6	21	65	377
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,8	25,2	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>21,9</b>	<b>16,04</b>	<b>89,51</b>	<b>536,2</b>	
			<b>43,8</b>	<b>32,08</b>	<b>179,02</b>	<b>1072,4</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5	5,4	24	163,8	102
	Тефтели с соусом	100	7,5	12,3	11	184	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленным	180	7,7	6,3	41	253	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12	58,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>25,56</b>	<b>24,83</b>	<b>133,8</b>	<b>860,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>						

**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		
					40.4	240	410
<b>Неделя 2</b>	<b>День 2</b>	100	11.74	3.47	62.2	269	173-175
<b>Завтрак</b>	Ватрушка с творогом	200	8.5	13.3	26.7	150.8	382
<b>с1-4кл</b>	Каша вязкая молочная	200	3.7	3.2	26.7	150.8	382
	Какао с молоком	500	23.94	19.97	129.3	659.8	
	<b>Итого:</b>						
		70	1.1	4.2	7.7	72.8	52
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	200	1.4	4	11.4	90	99
<b>с1-4кл</b>	Суп овощной	130	14	16.7	13.9	292	284
	Запеканка картофельная с мясом	200	0.1	0	21.8	87.6	349
	Компот из смеси сухофруктов	50	3.3	0.5	20	97	
	Хлеб ржаной	50	4	0.6	21	107	
	Хлеб пшеничный	700	23.9	26	95.8	746.4	
	<b>Итого:</b>						
	<i>Итого за день:</i>						
		100	11.74	3.47	40.4	240	410
<b>Завтрак</b>	Ватрушка с творогом	230	8.5	13.3	62.2	326	173-175
<b>с5-11кл</b>	Каша вязкая молочная	200	3.7	3.2	26.7	150.8	382
	Какао с молоком	20	1.6	0.27	8.4	42.4	
	Хлеб пшеничный	550	25.54	20.24	137.7	759.2	
	<b>Итого:</b>		39.34	37.01	235	1278.4	
<b>Обед</b>		100	1.6	6	11	104	52
<b>с5-11кл</b>	Салат из свеклы отварной	250	1.75	4.9	14.2	109	99
	Суп из овощей	180	21.5	25.7	21.3	401	284
	Запеканка картофельная с мясом	200	0.1	0	21.8	87.6	349
	Компот из смеси сухофруктов	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб ржаной	50	4.8	0.8	25.2	127.2	
	Хлеб пшеничный	800	31.05	37.6	101.5	867.8	
	<b>Итого:</b>		56.59	57.84	239.2	1627	
	<i>Итого за день:</i>						



**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 2	День 3	60	1	3	6	52.8	45
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	200	19	22	29	408	291
c1-4кл	Плов из птицы	200	0.1	0	15	60	376
	Чай с сахаром	40	4	0.667	21	106	
	Хлеб пшеничный	500	24.1	25.667	71	626.8	
	<b>Итого:</b>						
Обед					19	106	103
c1-4кл		200	2.12	2.2	11.1	139	268/331
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	7.8	7.4	31	187	171/302/п.п
	Шницель с соусом	150	29	5	8	143.8	388
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	200	0.68	0	12	58.5	
	Напиток из плодов шиповника	30	2	0.3	8.4	42.4	
	Хлеб ржаной	30	1.6	0.27	8.4	42.4	
	Хлеб пшеничный	700	43.2	15.17	89.5	676.7	
	<b>Итого:</b>		67.3	40.837	160.5	1303.5	
	<b>Итого за день:</b>				10.3	88	45
Завтрак		100	1.4	4.6	10.3	88	45
	Салат из белокочанной капусты	200	19	22	29	408	291
c5-11кл	Плов из птицы	200	0.1	0	15	60	376
	Чай с сахаром	50	4	0.6	21	106.7	
	Хлеб пшеничный	550	24.5	27.2	75.3	662.7	
	<b>Итого:</b>						
Обед		250	2.65	2.8	24.2	132	103
c5-11кл		100	10.78	4.48	2.59	134	260
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.4	4.7	35.6	202.5	171/302/п.п
	Гуляш	200	0.68	0	8	143.8	388
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	200	0.68	0	8	39	
	Напиток из плодов шиповника	20	1.3	0.2	21	106.7	
	Хлеб ржаной	50	4	0.6	21	106.7	
	Хлеб пшеничный	800	19.41	8.08	63.79	758	
	<b>Итого:</b>		43.91	35.28	139.09	1420.7	
	<b>Итого за день:</b>						

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		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Биточки рыбные с соусом	100	7,1	6,8	7,7	160,5	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3,1	5,1	18,6	180,9	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	21	106,7	*
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,3</b>	<b>12,5</b>	<b>62,3</b>	<b>508,1</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	57	1*
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,25	6,1	19	140,4	82
	Птица тушеная в соусе	90	7,6	10,3	4,2	146	301/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	30		0,3	12	58,5	*****
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>17,74</b>	<b>22,08</b>	<b>101,44</b>	<b>732,9</b>	
	<i>Итого за день:</i>						
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл							
	Биточки рыбные с соусом	100	7,1	6,8	7,7	160,5	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	190	3,1	5,1	18,6	180,9	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,1</b>	<b>12,7</b>	<b>49,3</b>	<b>528,6</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Салат Витаминка	100	1,5	5	11	95	1*
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Птица тушеная в соусе	100	7,6	10,3	4,2	146	301/331
	Макароны отварные	180	6	5,8	34	215	202/309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	<b>Итого за день:</b>	<b>880</b>	<b>21,15</b>	<b>27,8</b>	<b>110,6</b>	<b>786,6</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	левые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0.6	0	18.9	78	338
<b>с1-4кл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	9.68	19.5	10.2	255	210
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7	
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>14.38</b>	<b>20.1</b>	<b>65.1</b>	<b>499.7</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>							
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	7.2	5.4	20	195	101/226
	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1.8	11	14	157	143
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	30	1.3	0.2	8	58	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>23.7</b>	<b>28</b>	<b>100.2</b>	<b>800.2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>38.08</b>	<b>48.1</b>	<b>165.3</b>	<b>1299.9</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0.6	0	18.9	78	338
<b>с5-11кл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	11.4	23	11.2	301.7	210
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25	127.2	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>16.9</b>	<b>23.8</b>	<b>70.1</b>	<b>566.9</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>							
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	2.25	6.1	19	140.4	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/330
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2.5	12.5	16.3	183	143
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>18.55</b>	<b>17.9</b>	<b>93.6</b>	<b>795.3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>35.45</b>	<b>41.7</b>	<b>163.7</b>	<b>1362.2</b>	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			<b>24.00</b>	<b>25.82</b>	<b>103.45</b>	<b>1117.982</b>	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			<b>30.1</b>	<b>31.8</b>	<b>131.9</b>	<b>454.80</b>	
			<b>17.1</b>	<b>16.1</b>	<b>84.6</b>	<b>950.42</b>	

График витаминизации на сентябрь 2023г.

01.09.23 пятница

04.09.23 понедельник

06.09.23 среда

07.09.23 четверг

11.09.23 понедельник

14.09.23 четверг

15.09.23 пятница

18.09.23 понедельник

20.09.23 среда

21.09.23 четверг

25.09.23 понедельник

28.09.23 четверг

29.09.23 пятница