

Сейсм № 6



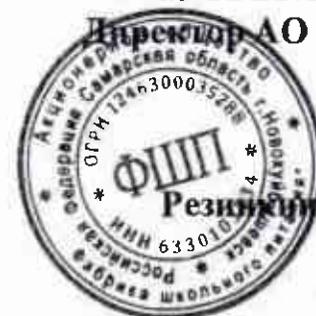
**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«Фабрика школьного питания»**

Согласовано  
Директор школы № 6



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АО «ФШП»



Л.П.

**Примерное цикличное меню  
завтраков и обедов на весенний период учащихся с 1- 9 класс  
и детей с ограниченными возможностями здоровья с 1- 9 класс  
общеобразовательной школы  
г. о. Новокуйбышевск**

**2025г.**

**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>							
<b>с1-4кл</b>	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленным	170	5,52	4,84	29,17	183,00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,48</b>	<b>17,52</b>	<b>67,86</b>	<b>490,60</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Плов с икрой кабачковой	210	15,04	31,90	36,10	491,70	265/п.п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,86</b>	<b>37,18</b>	<b>121,10</b>	<b>923,30</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>41,34</b></i>	<i><b>54,70</b></i>	<i><b>188,96</b></i>	<i><b>1413,90</b></i>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленным	200	5,38	4,89	29,20	183,00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,94</b>	<b>17,77</b>	<b>76,29</b>	<b>533,00</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18,00	37,10	42,60	577,60	265/п/п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,56</b>	<b>43,65</b>	<b>136,60</b>	<b>1063,20</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>47,50</b></i>	<i><b>61,42</b></i>	<i><b>212,89</b></i>	<i><b>1596,20</b></i>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Булочка "бутербродная" с сыром	100	11,74	7,55	45,92	227,20	110*/15
	Каша вязкая молочная	200	6,10	12,10	35,00	273,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	<b>Итого:</b>	500	<b>21,42</b>	<b>22,33</b>	<b>109,22</b>	<b>652,00</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,30	3,90	9,20	120,30	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	2,57	3,50	15,30	140,00	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	700	<b>15,67</b>	<b>17,20</b>	<b>90,00</b>	<b>671,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,09</b>	<b>39,53</b>	<b>199,22</b>	<b>1323,10</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	220	6,70	13,30	38,50	300,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	<b>Итого:</b>	550	<b>26,28</b>	<b>26,78</b>	<b>124,20</b>	<b>841,80</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,80	11,50	129,00	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,60	5,20	21,50	168,00	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	800	<b>18,60</b>	<b>20,00</b>	<b>106,90</b>	<b>750,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,88</b>	<b>46,78</b>	<b>231,10</b>	<b>1592,00</b>	

Менюготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
<b>с1-4кл</b>	Флоды свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,10</b>	<b>13,90</b>	<b>110,10</b>	<b>641,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
<b>с1-4кл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	150	11,60	0,94	37,80	209,00	197/306/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,00</b>	<b>14,74</b>	<b>108,50</b>	<b>678,20</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>46,10</b></i>	<i><b>28,64</b></i>	<i><b>218,60</b></i>	<i><b>1319,20</b></i>	
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
<b>с5-11кл</b>	Флоды свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,20</b>	<b>18,50</b>	<b>135,50</b>	<b>808,60</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
<b>с5-11кл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	180	13,40	1,35	43,60	241,00	197/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,80</b>	<b>15,91</b>	<b>126,90</b>	<b>775,90</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>56,00</b></i>	<i><b>34,41</b></i>	<i><b>262,40</b></i>	<i><b>1584,50</b></i>	

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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>							
	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
130/30	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	170	7,24	5,90	39,01	237,76	171/302/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,04</b>	<b>20,35</b>	<b>74,23</b>	<b>571,56</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис прилущенный с кукурузой консервированной	150	3,60	4,30	37,00	199,00	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,78</b>	<b>14,80</b>	<b>113,70</b>	<b>670,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,82</b>	<b>35,15</b>	<b>187,93</b>	<b>1241,96</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>							
	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	190	8,24	6,70	44,40	271,40	171/302/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,04</b>	<b>23,00</b>	<b>88,40</b>	<b>668,60</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис прилущенный с кукурузой консервированной	180	4,30	5,20	44,40	239,00	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>19,28</b>	<b>17,10</b>	<b>136,70</b>	<b>786,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,32</b>	<b>40,10</b>	<b>225,10</b>	<b>1454,60</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>							
<b>с1-4кл</b>	Рагу из птицы с помидором свежим	<b>255</b>	17,60	20,90	24,90	358,80	<b>289/71</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,40	1,60	17,70	91,00	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	64,00	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,40</b>	<b>22,90</b>	<b>55,20</b>	<b>513,80</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Рассольник ленинградский	<b>200</b>	1,70	4,00	16,40	109,00	<b>96</b>
	Кнели из птицы с соусом	<b>90</b>	8,90	11,30	0,40	162,00	<b>301/331</b>
	Макароны отварные с огурцом свежим	<b>160</b>	5,16	5,10	35,10	165,60	<b>202/309</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	64,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,62</b>	<b>21,00</b>	<b>101,50</b>	<b>656,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,02</b>	<b>43,90</b>	<b>156,70</b>	<b>1170,00</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Рагу из птицы с помидором свежим	<b>280</b>	19,64	23,14	27,16	394,80	<b>289/71</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,40	1,60	17,70	91,00	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>25,84</b>	<b>25,54</b>	<b>70,06</b>	<b>613,00</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	1,90	5,20	16,70	136,30	<b>96</b>
	Кнели из птицы с соусом	<b>100</b>	9,88	12,55	0,44	180,00	<b>301/331</b>
	Макароны отварные с огурцом свежим	<b>180</b>	5,60	5,40	37,60	179,00	<b>202/309</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>23,64</b>	<b>24,15</b>	<b>116,94</b>	<b>778,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,48</b>	<b>49,69</b>	<b>187,00</b>	<b>1391,10</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Макаронны отварные с икрой кабачковой	150	7,10	9,20	10,90	140,00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>16,80</b>	<b>18,80</b>	<b>50,40</b>	<b>436,60</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
<b>с1-4кл</b>	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	150	6,50	5,40	36,00	220,00	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,88</b>	<b>22,56</b>	<b>115,69</b>	<b>754,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,68</b>	<b>41,36</b>	<b>166,09</b>	<b>1190,80</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Макаронны отварные с икрой кабачковой	180	8,52	11,04	13,08	204,00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>19,82</b>	<b>20,84</b>	<b>60,98</b>	<b>543,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
<b>с5-11кл</b>	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	180	7,70	6,30	41,00	253,00	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>25,52</b>	<b>24,73</b>	<b>133,69</b>	<b>860,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,34</b>	<b>45,57</b>	<b>194,67</b>	<b>1403,70</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
<b>с1-4кл</b>	Каша вязкая молочная	200	8,50	13,30	62,20	269,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,10</b>	<b>19,40</b>	<b>114,20</b>	<b>563,80</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
<b>с1-4кл</b>	Суп овощной	200	1,40	4,00	11,40	90,00	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	13,90	292,00	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,40</b>	<b>36,80</b>	<b>87,10</b>	<b>718,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,50</b>	<b>56,20</b>	<b>201,30</b>	<b>1282,40</b>	
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
<b>с5-11кл</b>	Каша вязкая молочная	230	9,78	15,30	77,53	326,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	8,40	42,40	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,98</b>	<b>21,67</b>	<b>137,93</b>	<b>663,20</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
<b>с5-11кл</b>	Суп из овощей	250	1,75	4,90	14,20	109,00	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	21,30	401,00	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>36,44</b>	<b>47,70</b>	<b>97,30</b>	<b>846,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,42</b>	<b>69,37</b>	<b>235,23</b>	<b>1509,80</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Винегрет овощной	60	0,84	1,60	5,16	37,80	67
<b>с1-4кл</b>	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,14</b>	<b>24,10</b>	<b>65,96</b>	<b>590,60</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,20	19,00	106,00	103
	Шницель с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4,43	4,74	31,00	187,00	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,03</b>	<b>16,74</b>	<b>89,50</b>	<b>707,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,17</b>	<b>40,84</b>	<b>155,46</b>	<b>1298,00</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00	67
<b>с5-11кл</b>	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,50</b>	<b>25,20</b>	<b>73,60</b>	<b>637,70</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,20	132,00	103
	Шницель с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	5,31	5,69	37,20	202,50	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,04</b>	<b>18,49</b>	<b>109,30</b>	<b>791,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,54</b>	<b>43,69</b>	<b>182,90</b>	<b>1429,00</b>	

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

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3,10	5,10	18,60	180,90	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,30</b>	<b>12,50</b>	<b>62,30</b>	<b>507,40</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Макаронь отварные с помидором свежим	150	4,70	3,96	24,30	151,30	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>22,61</b>	<b>86,12</b>	<b>650,00</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>37,40</b></i>	<i><b>35,11</b></i>	<i><b>148,42</b></i>	<i><b>1157,40</b></i>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	190	3,92	6,46	23,56	230,00	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,92</b>	<b>14,06</b>	<b>71,46</b>	<b>577,70</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Макаронь отварные с помидором свежим	180	5,80	4,90	38,00	187,00	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>27,70</b>	<b>26,40</b>	<b>111,80</b>	<b>762,80</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>43,62</b></i>	<i><b>40,46</b></i>	<i><b>183,26</b></i>	<i><b>1340,50</b></i>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Основные вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
<b>с1-4кл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	15,68	25,60	10,20	255,00	210
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>23,78</b>	<b>26,20</b>	<b>58,80</b>	<b>473,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,20	101/226
<b>с1-4кл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1,80	11,00	14,00	157,00	143
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,94</b>	<b>25,78</b>	<b>96,66</b>	<b>694,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,72</b>	<b>51,98</b>	<b>155,46</b>	<b>1167,00</b>	
<b>Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
<b>с5-11кл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	20,61	33,64	11,20	301,70	210
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>28,71</b>	<b>34,24</b>	<b>59,80</b>	<b>519,70</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
<b>с5-11кл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2,50	12,50	16,30	183,00	143
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>23,10</b>	<b>28,28</b>	<b>111,47</b>	<b>789,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,81</b>	<b>62,52</b>	<b>171,27</b>	<b>1309,40</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>			<b>41,18</b>	<b>42,74</b>	<b>177,81</b>	<b>1256,38</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше</b>			<b>48,79</b>	<b>49,40</b>	<b>208,58</b>	<b>1461,08</b>	

В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Технолог: