



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

---



Согласовано  
Директор школы № 6

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор АО «ФШП»

О.С. Петрухина



**Примерное цикличное меню  
завтраков и обедов на осенне-зимний 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
	Макаронны отварные с огурцом соленным	<b>170</b>	5,52	4,84	29,17	183,00	<b>202/309/70</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	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	<b>200</b>	4,06	4,28	19,00	131,00	<b>102</b>
	Плов с икрой кабачковой	<b>210</b>	21,70	6,60	27,60	239,00	<b>265/п.п</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,60	0,40	16,00	78,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>32,52</b>	<b>11,88</b>	<b>112,60</b>	<b>670,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,00</b>	<b>29,40</b>	<b>180,46</b>	<b>1161,20</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
	Макаронны отварные с огурцом соленным	<b>200</b>	5,38	4,89	29,20	183,00	<b>202/309/70</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	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	<b>250</b>	5,00	5,35	23,80	163,80	<b>102</b>
	Плов с икрой кабачковой	<b>250</b>	24,56	7,70	32,20	278,83	<b>265/п/п</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>40</b>	2,60	0,40	16,00	78,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>37,12</b>	<b>14,25</b>	<b>126,20</b>	<b>764,43</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,06</b>	<b>32,02</b>	<b>202,49</b>	<b>1297,43</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 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>	<b>500</b>	<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	1,41	4,94	9,37	130,60	88
	Биточки с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	3,04	4,46	17,69	123,72	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>	<b>700</b>	<b>18,15</b>	<b>21,55</b>	<b>94,39</b>	<b>682,12</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,57</b>	<b>43,88</b>	<b>203,61</b>	<b>1334,12</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>	<b>550</b>	<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	1,73	5,33	11,67	139,30	88
	Биточки с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,63	5,16	20,97	135,80	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>	<b>800</b>	<b>20,66</b>	<b>22,84</b>	<b>108,37</b>	<b>745,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,94</b>	<b>49,62</b>	<b>232,57</b>	<b>1587,10</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 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>150</b>	18,40	13,90	76,20	503,00	<b>224</b>
<b>с1-4кл</b>	Плоды свежие	<b>150</b>	0,60	0,00	18,90	78,00	<b>338</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	<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	<b>200</b>	1,60	2,20	16,70	93,00	<b>101</b>
<b>с1-4кл</b>	Котлета из птицы с соусом	<b>100</b>	10,13	11,00	11,60	186,00	<b>295/331</b>
	Горох отварной с огурцом соленым	<b>150</b>	11,60	6,94	37,95	257,10	<b>197/70</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,13</b>	<b>20,74</b>	<b>108,65</b>	<b>726,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,23</b>	<b>34,64</b>	<b>218,75</b>	<b>1367,30</b>	
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>200</b>	24,50	18,50	101,60	670,60	<b>224</b>
<b>с5-11кл</b>	Плоды свежие	<b>150</b>	0,60	0,00	18,90	78,00	<b>338</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	<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	<b>250</b>	2,00	2,76	20,90	116,30	<b>101</b>
<b>с5-11кл</b>	Котлета из птицы с соусом	<b>100</b>	10,13	11,00	11,60	186,00	<b>295/331</b>
	Горох отварной с огурцом соленым	<b>180</b>	13,44	7,56	44,01	297,90	<b>197/70</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,97</b>	<b>22,12</b>	<b>127,31</b>	<b>832,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,17</b>	<b>40,62</b>	<b>262,81</b>	<b>1641,40</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 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>	Салат Витаминка	<b>60</b>	0,90	3,00	6,60	57,00	<b>1*</b>
	Птица тушеная в соусе	<b>90</b>	12,50	13,95	3,42	189,00	<b>290/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>150</b>	7,51	6,28	40,72	249,60	<b>171/302</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>23,41</b>	<b>23,63</b>	<b>78,34</b>	<b>619,20</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>	1,59	4,92	16,33	100,10	<b>82</b>
	Биточки рыбные с соусом	<b>100</b>	8,89	8,63	9,63	156,25	<b>234/330</b>
	Рис припущенный с огурцом свежим	<b>150</b>	3,30	4,13	34,74	188,97	<b>305/71</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0,00	35,00	143,80	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,16</b>	<b>18,28</b>	<b>116,30</b>	<b>691,72</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,57</b>	<b>41,91</b>	<b>194,64</b>	<b>1310,92</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Салат Витаминка	<b>100</b>	1,50	5,00	11,00	95,00	<b>1*</b>
	Птица тушеная в соусе	<b>100</b>	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>290/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>180</b>	9,02	7,54	48,87	299,52	<b>171/302</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>29,32</b>	<b>28,84</b>	<b>103,87</b>	<b>791,72</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,95	5,90	19,19	122,55	<b>82</b>
	Биточки рыбные с соусом	<b>100</b>	8,89	8,63	9,63	156,25	<b>234/330</b>
	Рис припущенный с огурцом свежим	<b>180</b>	4,00	5,07	42,60	231,85	<b>305/71</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0,00	35,00	143,80	<b>388</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>21,62</b>	<b>20,60</b>	<b>139,62</b>	<b>820,65</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,94</b>	<b>49,44</b>	<b>243,49</b>	<b>1612,37</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>	Рагу из птицы с огурцом свежим	<b>245</b>	17,20	20,80	23,56	351,00	<b>289/71</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,40	1,60	17,70	91,00	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,80</b>	<b>22,90</b>	<b>58,06</b>	<b>526,80</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Салат из свежей капусты	<b>60</b>	0,84	2,76	6,20	52,80	<b>45</b>
	Рассольник ленинградский	<b>200</b>	1,81	5,08	16,21	119,30	<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	<b>150</b>	5,40	6,30	36,60	225,00	<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>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>20,81</b>	<b>26,04</b>	<b>109,01</b>	<b>778,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,61</b>	<b>48,94</b>	<b>167,07</b>	<b>1305,10</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Рагу из птицы с огурцом 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>	Салат из свежей капусты	<b>100</b>	1,40	4,60	10,30	88,00	<b>45</b>
	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	2,23	6,10	20,22	146,55	<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	<b>180</b>	6,80	7,56	43,92	270,00	<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>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>24,87</b>	<b>31,51</b>	<b>128,48</b>	<b>923,25</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,71</b>	<b>57,05</b>	<b>198,54</b>	<b>1536,25</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 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Котлета с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Макароны 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>18,70</b>	<b>21,15</b>	<b>52,23</b>	<b>453,60</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	150	6,70	10,60	49,80	321,00	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>22,08</b>	<b>27,76</b>	<b>129,57</b>	<b>855,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,78</b>	<b>48,91</b>	<b>181,80</b>	<b>1308,80</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Котлета с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268
	Макароны 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>21,72</b>	<b>23,19</b>	<b>62,81</b>	<b>560,00</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,80	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	180	8,04	12,72	59,76	385,20	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>25,94</b>	<b>31,15</b>	<b>152,50</b>	<b>992,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,66</b>	<b>54,34</b>	<b>215,31</b>	<b>1552,90</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 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	<b>100</b>	5,90	2,90	25,30	144,00	<b>121*</b>
<b>с1-4кл</b>	Каша вязкая молочная	<b>200</b>	8,50	13,30	62,20	269,00	<b>173-175</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,70	3,20	26,70	150,80	<b>382</b>
	<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	<b>100</b>	1,60	6,00	11,00	104,00	<b>52</b>
<b>с1-4кл</b>	Суп овощной	<b>200</b>	1,53	5,00	11,57	96,90	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	<b>130</b>	20,00	26,00	13,72	260,00	<b>284</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>		<b>28,53</b>	<b>37,80</b>	<b>87,09</b>	<b>693,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>700</b>	<b>46,63</b>	<b>57,20</b>	<b>201,29</b>	<b>1257,30</b>	
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	<b>100</b>	5,90	2,90	25,30	144,00	<b>121*</b>
<b>с5-11кл</b>	Каша вязкая молочная	<b>230</b>	9,78	15,30	77,53	326,00	<b>173-175</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,70	3,20	26,70	150,80	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	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	<b>100</b>	1,60	6,00	11,00	104,00	<b>52</b>
<b>с5-11кл</b>	Суп из овощей	<b>250</b>	1,88	5,93	14,37	118,55	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	<b>180</b>	27,69	36,00	19,00	360,00	<b>284</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>36,57</b>	<b>48,73</b>	<b>95,17</b>	<b>815,15</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,55</b>	<b>70,40</b>	<b>233,10</b>	<b>1478,35</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 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	2,76	6,20	52,80	45
<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>25,26</b>	<b>67,00</b>	<b>605,60</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	103
	Шницель с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4,60	8,20	36,70	244,00	171/302/п.п
	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>20,10</b>	<b>22,57</b>	<b>124,41</b>	<b>781,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,24</b>	<b>47,83</b>	<b>191,41</b>	<b>1387,00</b>	
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
<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	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,50</b>	<b>27,20</b>	<b>75,30</b>	<b>662,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,23	132,50	103
<b>с5-11кл</b>	Гуляш	100	15,40	9,60	3,70	134,00	260
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	5,52	10,56	44,04	292,80	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	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>29,55</b>	<b>23,76</b>	<b>135,97</b>	<b>848,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,05</b>	<b>50,96</b>	<b>211,27</b>	<b>1510,10</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>							
<b>с1-4кл</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	<b>100</b>	9,10	4,80	4,80	99,00	<b>229</b>
	Картофельное пюре с огурцом свежим	<b>150</b>	3,10	5,10	18,60	180,90	<b>312</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,30</b>	<b>10,50</b>	<b>59,40</b>	<b>445,90</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Салат Витаминка	<b>60</b>	0,09	3,00	6,60	57,00	<b>1*</b>
	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>	1,59	4,92	16,33	100,10	<b>82</b>
	Птица тушенная в соусе	<b>90</b>	12,50	13,95	3,42	189,00	<b>290/331</b>
	Макаронные отварные	<b>150</b>	5,30	4,80	28,60	179,40	<b>202/309</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>23,28</b>	<b>27,27</b>	<b>97,35</b>	<b>715,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,58</b>	<b>37,77</b>	<b>156,75</b>	<b>1161,60</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	<b>100</b>	9,10	4,80	4,80	99,00	<b>229</b>
	Картофельное пюре с огурцом свежим	<b>190</b>	3,92	6,46	23,56	230,00	<b>312</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,92</b>	<b>12,06</b>	<b>68,56</b>	<b>516,20</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Салат Витаминка	<b>100</b>	1,50	5,00	11,00	95,00	<b>1*</b>
	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,95	5,90	19,19	122,55	<b>82</b>
	Птица тушенная в соусе	<b>100</b>	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>290/331</b>
	Макаронные отварные	<b>180</b>	6,00	5,80	34,00	215,00	<b>202/309</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>27,15</b>	<b>32,80</b>	<b>110,39</b>	<b>832,75</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,07</b>	<b>44,86</b>	<b>178,95</b>	<b>1348,95</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 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Флоды 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	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1,98	11,00	14,33	160,30	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>20,25</b>	<b>25,78</b>	<b>96,99</b>	<b>697,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,03</b>	<b>51,98</b>	<b>155,79</b>	<b>1170,30</b>	
<b>Завтрак</b>	Флоды 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	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2,50	12,50	16,30	184,70	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>23,23</b>	<b>28,28</b>	<b>111,47</b>	<b>791,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,94</b>	<b>62,52</b>	<b>171,27</b>	<b>1311,10</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>			<b>43,22</b>	<b>44,25</b>	<b>185,16</b>	<b>1276,36</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше</b>			<b>51,51</b>	<b>51,18</b>	<b>214,98</b>	<b>1487,60</b>	

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

**Технолог:**

Завтрак 1-4	20,123	20,279	77,521	547,15
Обед 1-4	23,101	23,967	107,636	729,214
Завтрак 5-1	23,741	23,579	91,432	650,922
Обед 5-11	27,768	27,604	123,548	836,673