



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ многопрофильной
гимназии №13

Тымченко Е.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в осенне-зимний период
МАОУ многопрофильной гимназии № 13
для учащихся с 7 до 11 лет**

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20,
Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
94//2013	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -15					
260//2013	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,80	170
	Крупа рисовая-11,25					
	Крупа пшено - 8,25					
	Молоко -76,5					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -7,5					
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79
	Кофейный напиток - 5					
	сахар - 10					
	молоко - 100					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
112//2013	Фрукт по сезону (мандарин,яблоко)	150	0,75	0,30	11,25	57
	Мандарин (яблоко) - 150					
518//2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92
	Сок яблочный - 200					
	ИТОГО за завтрак		11,42	24,69	60,33	580
	Обед					
76//2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78
	картофель - 17,64 (13)					
	свекла - 11,4 (9)					
	морковь -7,8 (6)					
	огурцы соленые - 22,8 (18)					
	лук репчатый - 10,8 (9)					
	масло растительное - 6					
111/2017	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117
	Вермишель - 20					
	Морковь - 12,5 (10)					

	Лук репчатый - 12 (10)					
	томатное пюре - 1,5					
	Масло растительное-5					
244/2017	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297
	Говядина - 110 (81)					
	Крупа рисовая - 34					
	Лук репчатый - 6 (5)					
	Масло растительное - 5					
	Морковь - 10 (8)					
433//2003	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
	чай - 1					
	Сахар - 15					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
	ИТОГО за обед		23,65	27,46	87,09	706
	Полдник					
516//2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100
	Кефир-206					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,80	219
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,003					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,80	319
	ВСЕГО за день		47,95	59,78	197,22	1605

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
313//2013	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425
	творог - 141					
	крупa манная - 9,7 или мука пшен. - 12					
	молоко-36					
	яйцо - 4,5					
	сахар - 9,7					
	сметана-5,2					
	сухари-5,2					
	масло сливочное-5,2					
	соль - 1,41					
481//2013	молоко сгущеное-25	25	1,80	2,13	13,88	82
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41
	морковь -70,08 (56,04)					
	курага - 4,02 (6*)					
	сахар - 3					
394//2003	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
	яблоки - 61,3 (54)					
	сахар -10					
	кислота лимонная - 0,2					
111//2013	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	ИТОГО за завтрак		29,79	28,42	79,08	697
	Обед					
50//2013	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53
	свекла - 72,6 (57*)					
	масло растительное - 3					
	соль - 0,6					

101//2017	Суп картофельный с крупой	250	2,00	2,71	12,11	86
	картофель - 100 (75)					
	крупя рисовая - 5					
	морковь - 12,5 (10)					
	лук репчатый - 12 (10)					
	Масло растительное - 2,5					
270//2017	Котлеты Московские	92	10,82	25,94	8,42	310
	говядина (котлетное мясо) - 68 (50)					
	жир-сырец говяжий - 10					
	хлеб пшеничный - 14					
	лук репчатый - 1,19					
	сухари - 4					
	соль - 1,2					
	масло растительное - 4					
	масло сливочное - 10					
443//2003	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156
	картофель - 171 (126,25)					
	молоко - 23,7 (22,5)					
	масло сливочное - 5,25					
	соль - 3					
508//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110
	смесь сухофруктов - 25 (30,5*)					
	сахар - 15					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
	ИТОГО за обед		22,44	39,07	105,24	872
	Полдник					
389//2017	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136
	сок виноградный - 200					
516//2003	Пирожок печ.сдобн."Московский" с джемом	75	4,90	5,18	46,05	247
	мука пшеничная - 35					
	сахар - 6					
	маргарин сливочный - 4,8					
	яйцо - 4,8					
	соль - 0,4					
	дрожжи - 2,2					
	ванилин - 0,02					
	яйцо для смазки - 0,012шт (0,48)					
	фарш					
	джем -23					
	Итого за полдник		5,50	5,58	78,65	383
	ВСЕГО за день		57,73	73,07	262,97	1952

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
290//2017	Птица, тушенная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164
	кураца - 109 (75)					
	или цыпленок - 107 (75)					
	Масло растительное - 2					
330//2017	Соус сметанный					
	сметана - 12,5					
	мука пшеничная - 3,75					
447//2003	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	212
	макаронные изделия - 50,93					
	масло сливочное - 5,25					
	соль - 7,5					
4//2013	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82
	Капуста белокочанная - 63,6 (50,4)					
	Морковь - 7,8 (6)					
	Масло растительное - 6					
	Сахар - 3					
495//2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81
	чай -1					
	Молоко - 50					
	Сахар - 15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
112//2013	Фрукт по сезону (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94
	яблоко - 200					
	ИТОГО за завтрак		22,18	24,90	85,75	668
	Обед					
40//2017	Салат картоф. с морк.и зел горошк.	60	1,68	4,2	8,82	80
	Картофель - 36,99(27)					
	Зеленый горошек 15,77(10,2)					
	Морковь - 18,9(15)					
	Яйцо - 0,12 шт (4,8)					
	Масло растительное - 3,6					
96//2017	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107

	картофель-100 (75)					
	крупа перловая - 5					
	лук репчатый -6 (5)					
	морковь - 12,5 (10)					
	огурцы соленые - 16,75 (15)					
	масло растительное - 5					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
159/2003	Зразы школьные	80	11,65	12,40	11,20	204
	говядина - 69,33 (50,67)					
	хлеб пшеничный - 10,67					
	лук репчатый - 16,53 (13,87)					
	масло сливочное - 7,47					
	яйцо - 6,67					
	сухари панировочные - 6,67					
	соль - 0,67					
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205
	крупа рисовая - 54					
	масло сливочное - 6,75					
455//2003	Соус красный основной	50	0,41	0,86	3,11	22
	масло сливочное - 1					
	мука пшеничная - 2,5					
	томатная паста - 1,5					
	морковь - 5 (4)					
	лук репчатый - 1,2 (1)					
	сахар - 0,75					
	соль - 0,5					
389//2017	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	106
	Сок абрикосовый - 200					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	22
	Хлеб ржаной - 30					
	ИТОГО за обед		25,69	31,65	125,30	867
	Полдник					
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106
	молоко -210					
563//2013	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330
	мука пшеничная - 67,5					
	сахар - 11,67					
	масло сливочное - 8,33					
	яйцо - 6					
	соль - 1,33					
	дрожжи - 1,33					
	ванилин - 0,05					
	Итого за полдник		13,63	13,00	66,10	436
	ВСЕГО за день		61,50	69,55	277,15	1971

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
267//2013	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,85	7,10	26,50	213
	Крупа пшеничная - 30					
	Молоко - 84					
	Сахар - 3,75					
	Масло сливочное - 3,75					
33/2003	Салат "Прелесть"	60	0,87	0,08	9,13	40
	морковь - 47,2(37,8)					
	яблоко свежие - 15,7(11)					
	курага - 5,4					
	сахар - 2,25					
	петрушка (зелень) - 1,5					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5,00	8,10	7,40	123
	сыр "Голландский" - 16,5 (15)					
	батон нарезной -15					
	масло сливочное - 5					
112//2013	Фрукт по сезону (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192
	банан - 200					
497//2013	Какао с молоком (2 вариант)	200	5,00	4,40	0,70	186
	Какао-порошок - 5					
	Молоко - 130					
	Сахар - 25					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	ИТОГО за завтрак		21,04	20,92	92,41	789
	Обед					
40//2003	Салат витаминный с масл.растительн.	60	0,72	3,00	6,53	56
	капуста белокоч.св. - 35(28)					
	морковь - 11,3(9)					
	зелень(петрушка) - 3,8(3)					
	яблоки свежие - 17(15)					
	сахар - 3					
	масло растительное - 3					
	лимонная кислота - 0,06					
	соль - 0,6					
149//2013	Суп картофельный	250	2,20	2,95	14,70	94
	картофель - 133,25					

	морковь - 12,5					
	лук репчатый - 12					
	томатное пюре - 2,5					
	масло растительное - 2,5					
204//2003	Котлеты рубленые из индейки	90	22,43	18,05	29,45	297
	филе индейки - 66,6					
	внутренний жир - 3,6					
	хлеб пшеничный - 16,2					
	сухари панировочные - 9					
	соль - 1,8					
	масло сливочное - 5,4					
317//2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,99	15,87	131
	картофель - 63,84(48)					
	морковь - 30 (24)					
	лук репчатый-14,28 (12)					
	капуста белокочанная - 63,9(50,7)					
	масло сливочное - 6					
	соус красный основной -45					
	бульон или вода - 45					
	масло сливочное - 0,9					
	мука пшеничная - 2,25					
	томатная паста - 1,35					
	морковь - 4,5 (3,6)					
	лук репчатый - 1,07 (0,9)					
	Сахар - 0,68					
	лавровый лист - 0,12					
	соль - 0,9					
518//2013	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92
	Сок яблочный - 200					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
	ИТОГО за обед		34,08	31,71	97,37	827
	Полдник					
516//2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100
	Кефир-206					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,80	219
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					

	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,80	319
	ВСЕГО за день		68,00	60,26	239,58	1935

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
309//2013	Омлет с сыром	150	20,35	30,64	3,21	371
	яйцо - 2,143 шт (85,71)					
	молоко - 53,57					
	Сыр - 33,21 (32,14)					
	масло сливочное - 16,07					
	соль - 1,07					
478/2013	Масло сливочное (порциями)	20	0,10	16,50	0,16	150
	Масло сливочное - 20					
111//2013	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79
	Кофейный напиток - 5					
	сахар - 10					
	молоко - 100					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	ИТОГО за завтрак		26,47	50,66	36,24	687
	Обед					
7//2013	Салат из моркови	60	0,90	0,12	13,02	57
	морковь - 56,4					
	масло растительное - 6					
	сахар - 1,8					
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,72	4,54	20,54	137
	картофель - 40 (30)					
	капуста свежая - 62,5 (50)					
	лук репчатый - 12 (10)					
	морковь -15,62 (12,5)					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
	соль - 1,25					

479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
173/2003	Котлеты студенческие	80	27,48	18,31	22,89	283
	говядина (котлетное мясо) - 21,49 (19,7)					
	индейка филе - 38,77 (36,92)					
	хлеб пшеничный - 12,31					
	лук репчатый - 43,92 (36,9)					
	масло сливочное - 4,923					
	яйцо - 4,923					
	соль - 0,98					
	перец душистый - 0,12					
	сухари панировочные - 6,15					
	масло сливочное - 4,923					
443//2003	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156
	картофель - 171 (126,25)					
	молоко - 23,7 (22,5)					
	масло сливочное - 5,25					
	соль - 3					
508//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110
	смесь сухофруктов - 25 (30,5*)					
	сахар - 15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	ИТОГО за обед		37,08	30,43	115,88	811
	Полдник					
389//2017	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136
	сок виноградный - 200					
406//2013	Пирожок печеный с мясом и луком	75	9,13	3,82	27,00	179
	мука на подпыл - 1,74					
	масло растител. для смазки листов - 0,25					
	яйцо - 1,5					
405//2013	Тесто дрожжевое № 405 - 58					
	мука пшеничная - 36,71					
	дрожжи - 1,1					
	маргарин - 1,1					
	сахар - 2,55					
	соль - 0,58					
457//2013	Фарш мясной с луком № 457 - 25					
	Говядина (котлетное мясо) - 42,735 (31,45)					
	Масло растительное - 1					
	Лук репчатый - 2,975 (2,5)					
	мука пшеничная - 0,25					
	петрушка (зелень) - 0,225(0,175)					
	соль - 0,25					
	Итого за полдник		9,73	4,22	59,60	315
	ВСЕГО за день		73,28	85,31	211,72	1813

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260/2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,80	170
	Крупа рисовая-11,25					
	Крупа пшено - 8,25					
	Молоко -76,5					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -7,5					
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41
	морковь -70,08 (56,04)					
	курага - 4,02 (6*)					
	сахар - 3					
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106
	молоко - 210					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
111//2013	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
112//2013	Фрукт по сезону (груша)	200	0,80	0,60	20,60	94
	груша - 200					
	ИТОГО за завтрак		14,33	15,23	75,03	498
	Обед					
72//2003	Салат картофельный с раст.маслом	60	1,02	5,13	5,57	74
	картофель - 33,9					
	огурцы соленые - 18,8					
	масло растительное - 5					
	лук репчатый - 7,1					
	зеленый горошек - 15,4					
	соль - 0,6					
99//2017	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95
	капуста - 25 (20)					
	картофель - 66,5 (50)					

	морковь - 12,5 (10)					
	лук репчатый - 12 (10)					
	горошек зеленый консер. - 11,5 (7,5)					
	масло растительное - 5					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
371//2013	Бифштекс рубленый паровой	90	26,23	16,33	2,70	262
	говядина - 176,5 (129,86)					
	масло сливочное - 2,57					
435/2013	соус молочный - 40:	40	1,37	2,78	3,54	45
	молоко - 40					
	мука пшеничная - 2					
	масло сливочное - 2					
	сахар - 0,4					
439//2003	Капуста тушеная (свежая)	150	3,56	4,53	15,09	116
	капуста белокочанная свежая - 214,95					
	масло сливочное - 5,25					
	морковь - 3,75					
	лук репчатый - 7,2					
	томатная паста - 2,7					
	лимонная кислота - 0,14					
	мука пшеничная - 1,8					
	сахар - 4,5					
	соль - 1,5					
389//2017	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	106
	Сок абрикосовый - 200					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	ИТОГО за обед		33,68	40,59	161,63	1077
	Полдник					
516//2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100
	ряженка-205					
311//2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241
	мука пшеничная-32,62					
	сахар-5,81					
	масло сливочное-4,15					
	яйцо-3,6					
	соль-0,6					
	дрожжи-0,66					
	ванилин-0,02					
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341
	ВСЕГО за день		60,49	67,81	282,54	1916

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
266//2013	Каша из хлопьев овсян."Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171
	крупа геркулес - 23,10					
	молоко - 88,5					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5,00	8,10	7,40	123
	сыр "Голландский" 16,5					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497//2013	Какао с молоком (2 вариант)	200	5,00	4,40	0,70	186
	Какао-порошок - 5					
	Молоко - 130					
	Сахар - 25					
112//2013	Фрукт по сезону (груша)	200	0,80	0,60	20,60	94
	груша - 200					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		17,49	20,39	56,99	609
	Обед					
4//2013	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82
	Капуста белокочанная - 63,6 (50,4)					
	Морковь - 7,8 (6)					
	Масло растительное - 6					
	Сахар - 3					
118//2003	Суп картофельный с горохом	250	2,72	4,54	20,54	137
	картофель - 66,5 (50)					
	горох -20,25 (20)					
	лук репчатый -12 (10)					
	морковь - 12,5 (10)					
	петрушка(зелень) - 3,4					
	масло сливочное -5					
197//2003	Жаркое по-домашнему из филе индейки	200	24,39	20,32	38,32	358

	филе индейки - 79,3 (77,7)					
	картофель - 152,5 (114,29)					
	лук репчатый-13,6 (11,43)					
	масло сливочное - 5,71					
	томатное пюре - 6,85 (том.паста - 2,74)					
	соль - 1,14					
519//2017	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97
	шиповник - 20					
	сахар - 15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		33,75	32,74	118,04	831
	Полдник					
516//2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100
	Кефир-206					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,80	219
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,80	319
	ВСЕГО за день		64,12	60,76	224,83	1759

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
7//2013	Салат из моркови	60	0,90	0,12	13,02	57
	морковь - 56,4					
	масло растительное - 6					
	сахар - 1,8					
301//2013	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	245
	яйцо - 92,3					
	молоко - 57,69					
	масло сливочное - 11,54					
	соль - 1,15					
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79
	Кофейный напиток - 5					
	сахар - 10					
	молоко - 100					
111//2013	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34
	Хлеб ржаной - 20					
112//2013	Фрукт по сезону (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192
	банан - 200					
	ИТОГО за завтрак		22,84	24,72	91,35	659
	Обед					
50//2013	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53
	свекла - 72,7 (57*)					
	масло растительное - 3					
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,72	4,54	20,54	137
	картофель - 40 (30)					
	капуста свежая - 62,5 (50)					
	лук репчатый - 12 (10)					
	морковь -15,62 (12,5)					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					

	соль - 1,25					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
447//2003	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	212
	макаронные изделия -50,93					
	масло сливочное - 5,25					
	соль - 7,5					
193//2003	Бефстроганов из филе индейки	100	20,40	23,68	21,25	311
	филе индейки - 69,4 (68)					
	лук репчатый - 29 (24)					
	масло сливочное -7					
	мука пшеничная - 4					
	сметана - 23					
	соль - 1					
394//2003	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
	яблоки - 61,3 (54)					
	сахар -10					
	кислота лимонная - 0,2					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	ИТОГО за обед		34,95	39,73	127,96	948
	Полдник					
516//2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100
	ряженка-205					
517//2003	Пирожок печ.сдобный "Московский" с капустой	75	5,45	7,08	28,88	201
	мука пшеничная - 32,8					
	сахар - 5					
	маргарин сливочный - 4,4					
	яйцо - 6,12					
	соль - 0,4					
	дрожжи - 2					
	ванилин - 0,02					
	яйцо для смазки - 0,012шт(0,48)					
	фарш капустный :					
	капуста белокоч. свежая - 45 (36)					
	масло сливочное - 2,1					
	яйцо - 1/13шт (3)					
	петрушка (зелень) 0,42 (3)					
	соль - 0,3					
	масло растит. для смазки листов - 0,2					
	Итого за полдник		11,25	12,08	36,88	301
	ВСЕГО за день		69,04	76,53	256,19	1908

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
94//2013	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -15					
295//2013	Макаронные изд. отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	276
	макаронные изделия - 62					
	масса отв.макарон - 175					
	сыр сыч.тв.сорт. - 22 (20)					
	соль - 3,07					
	масло сливочное - 5					
300//2013	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63
	яйцо-40					
512//2013	Компот из кураги	200	1,30		23,73	96
	Курага - 20 (37)					
	Сахар- 15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной-20					
112//2013	Фрукт по сезону (груша, яблоко)	200	0,80	0,60	20,60	94
	груша (яблоко) -200					
	ИТОГО за завтрак		21,82	28,04	92,81	711
	Обед					
76//2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78
	картофель - 17,64 (13,2)					
	свекла - 11,4 (9)					
	морковь -7,8 (6)					
	огурцы соленые - 22,8 (18)					
	лук репчатый - 10,8 (9)					
	масло растительное - 6					
125//2003	Суп карт. с рыбой	200/20	7,28	4,67	19,64	153
	минтай - 34,85 (24,65)					
	картофель - 119,7 (90)					
	масло сливочное- 4					
	морковь -10 (8)					

	лук репчатый - 9,52 (8)12					
	соль - 0,22					
281//2017	Биточки паровые	80	11,81	9,95	9,74	176,00
	Говядина(котлетное мясо) - 80 (59,2)					
	Хлеб пшеничный - 14,4					
	молоко или вода - 17,622					
	масло сливочное - 3,2					
326//2017	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	42
	молоко - 25					
	масло сливочное - 2,75					
	мука - 2,75					
	сахар - 0,5					
445/2003	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	27
	крупа гречневая - 69,26					
	масло сливочное - 5,25					
	соль - 0,75					
433//2003	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
	чай-1					
	Сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		34,83	31,91	125,71	690
	Полдник					
389//2017	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136
	сок виноградный - 200					
564//2013	Булочка домашняя	100	7,50	13,00	60,33	388
	мука пшеничная - 68,33					
	сахар - 15					
	Масло сливочное - 15					
	соль - 0,67					
	дрожжи - 1,67					
	яйцо - 2					
	Итого за полдник		8,10	13,40	92,93	524
	ВСЕГО за день		64,75	73,35	311,45	1925

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,46	24,30	172
	крупа рисовая - 23,10					
	молоко - 88,5					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
100//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,95	3,95	0,00	52
	сыр сычуж.тверд.с жирн.не более 55%-16,5					
497//2013	Какао с молоком (2 вариант)	200	5,00	4,40	0,70	186
	Какао-порошок - 5					
	Молоко - 130					
	Сахар - 25					
112.6//2013	Фрукт по сезону (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192
	банан - 200					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной-20					
111//2013	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
	ИТОГО за завтрак		18,93	16,63	83,97	689
	Обед					
4//2013	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82
	Капуста белокочанная - 63,6 (50,4)					
	Морковь - 7,8 (6)					
	Масло растительное - 6					
	Сахар - 3					
99/2017	Суп из овощей	250	1,59	4,99	18,30	95
	капуста - 25 (20)					
	картофель - 66,5 (50)					
	морковь -12,5(10)					

	лук репчатый - 12 (10)					
	горошек зеленый консер. - 11,5 (7,5)					
	масло растительное - 5					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
270//2017	Котлеты Московские	92	10,82	25,84	8,42	310
	говядина (котлетное мясо) - 68 (50)					
	жир-сырец говяжий - 10					
	хлеб пшеничный - 14					
	лук репчатый - 1,19					
	сухари - 4					
	соль - 1,2					
	масло растительное - 4					
	масло сливочное - 10					
443//2003	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156
	картофель - 171 (126,25)					
	молоко - 23,7 (22,5)					
	масло сливочное - 5,25					
	соль - 3					
494//2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	104
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		18,95	44,35	80,11	772
	Полдник					
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106
	молоко -210					
335//2009	Пирожок печеный из сдобного теста с курагой	75	6,68	6,99	37,88	241
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	курага-25					
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347
	ВСЕГО за день		50,36	72,97	211,56	1808

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
406//2013	Плов из отварной птицы	150	11,42	11,36	27,07	256
	курица - 148,21 (131,43/94,29)					
	масло растительное - 7,86					
	лук репчатый -9,35 (7,86)					
	морковь - 9,83 (7,86)					
	рис - 35					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5,00	8,10	7,40	123
	сыр "Голландский" - 16,5 (15)					
	батон нарезной -15					
	масло сливочное -5					
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79
	Кофейный напиток - 5					
	сахар - 10					
	молоко - 100					
112//2013	Фрукт по сезону (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94
	яблоко - 200					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	ИТОГО за завтрак		21,74	23,20	76,65	587
	Обед					
40//2003	Салат витаминный с масл.растительн.	60	0,72	3,00	6,53	56
	капуста белокоч.св. - 35(28)					
	морковь - 11,3(9)					
	зелень(петрушка) - 3,8(3)					
	яблоки свежие - 17(15)					
	сахар - 3					
	масло растительное - 3					
	лимонная кислота - 0,06					
	соль - 0,6					
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95
	свекла - 50 (40)					
	капуста свежая - 25 (20)					

	картофель - 26,60 (20)					
	морковь - 5,75 (12,5)					
	лук репчатый - 11,9 (10)					
	масло растительное - 5					
	сахар - 2,5					
	томатное пюре - 7,5					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
345/2013	Котлеты рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113
	минтай - 131 (80)					
	хлеб пшеничный - 19					
	молоко или вода - 14					
	яйцо - 0,15 (6)					
	масло сливочное - 2					
	соль - 3					
317/2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,99	15,87	131
	картофель - 63,84(48)					
	морковь - 30 (24)					
	лук репчатый-14,28 (12)					
	капуста белокочанная - 63,9(50,7)					
	масло сливочное - 6					
	соус красный основной -45					
	бульон или вода - 45					
	масло сливочное - 0,9					
	мука пшеничная - 2,25					
	томатная паста - 1,35					
	морковь - 4,5 (3,6)					
	лук репчатый - 1,07 (0,9)					
	Сахар - 0,68					
	лавровый лист - 0,12					
	соль - 0,9					
519//2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97
	шиповник - 20					
	сахар - 15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	ИТОГО за обед		24,42	16,41	89,90	609
	Полдник					
389//2017	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	106
	Сок абрикосовый - 200					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	12,25	2,94	44,63	254
	мука пшеничная-29,8					

	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный - 30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		13,25	2,94	70,03	360
	ВСЕГО за день		59,41	42,55	236,58	1556

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
317//2013	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362
	творог -114 (113)					
	крупа манная - 11					
	ванилин - 0,01					
	яйцо - 1/3 шт (13)					
	сахар - 15					
	изюм -15,3 (15)					
	масло сливочное -4,0					
481/2013	молоко сгущеное-20	20	1,44	1,70	11,10	66
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41
	морковь -70,08 (56,04)					
	курага - 4,02 (6*)					
	сахар - 3					
495//2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81
	чай - 1					
	Молоко - 50					
	Сахар - 15					
111//2013	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	ИТОГО за завтрак		27,62	20,18	86,03	636
	Обед					
50//2013	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53
	свекла - 72,7 (57*)					
	масло растительное - 3					
123//2003	Суп картофельный с фрикадельками	270	6,67	6,99	18,45	167
	картофель - 133,2					
	морковь - 12,5					
	лук репчатый - 12					
	томатное пюре - 2,5					
	масло сливочное -5					
	Фрикадельки - 20					
	говядина - 31 (22,8)					
	лук репчатый - 2,38-3,75					

	яйцо - 1,6					
	соль - 0,25					
226/2017	Рыба отварная	100	18,86	4,86	0,90	174
	минтай - 246 (128)					
	морковь - 6 (4)					
	лук репчатый - 6 (4)					
	масло сливочное - 10					
142/2017	Картофель, тушенный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180
	картофель - 184,8 (138)					
	Морковь - 8,4 (6)					
	Лук репчатый - 7,2 (6)					
	масло растительное - 8,4					
	Лавровый лист -0,012					
330//2017	Соус сметанный - 30					
	сметана - 7,5					
	мука пшеничная - 2,25					
389//2017	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136
	сок виноградный - 200					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	ИТОГО за обед		34,73	27,56	106,49	867
	Полдник					
516//2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100
	ряженка-205					
473//2003	Булочка веснушка	50	3,99	3,17	29,38	163
	мука пшеничная - 35,71					
	сахар - 3,57					
	маргарин сливочный - 3,21					
	яйцо для смазки -1,07					
	соль-0,36					
	дрожжи-1,07					
	изюм-1,79					
	Итого за полдник		9,79	8,17	37,38	263
	ВСЕГО за день		72,14	55,91	229,90	1766

Зам. директора
Зав. производством
Бухгалтер



Калмыков Ю.Г.
Богрекова В.В.
Голодяева Л.А.