

Утверждаю
Директор ГКОУ школы-интернат
г. Ейска

Т.И. Самохина

августа 2021



Основное (организованное)
двухнедельное меню для организации
питания воспитанников ГКОУ школы-
интерната № 1 г. Ейска для возрастной
категории 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0.78	2.94	3	41.4	114/115
	Каша пшеничная вязкая	150	6.54	9.65	27.84	224.25	258
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79.00	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	19.47	28.54	71.72	599.95	
2 завтрак	Булочка Веснушка	60	4.7	3.7	34.2	189	559
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за 2 завтрак		260	10.5	8.7	43.8	295	
Обед	Капуста тушеная	80	2.96	2.88	3.12	50.4	423
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.4	12.1	86.4	144
	Печень говяжья по-строгановски	100	18	13.8	4.3	213	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.8	253	237
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
Итого за обед		810	37.15	28.89	111.00	850.65	
Полдник	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.32	125.1	590
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Фрукты свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за полдник		410	2.97	3.66	39.96	209.7	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Мясо духовое	240	22.27	22.72	17.54	363.34	360
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	495
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		590	29.33	24.82	63.56	595.64	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			105.22	99.61	338.04	2678.94	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	250	10.7	17.65	39.4	259.25	247
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Сыр российский	22	5.63	5.74	0	75.46	100
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		532	23.78	35.34	89.08	671.01	
2 завтрак	Запеканка творожная с джемом	150/20	24	22.5	23.9	425	313
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	516
Итого за 2 завтрак		370	29.8	27.5	31.9	525	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Плов из отварной птицы	240	18.24	18.13	43.2	409.2	406
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
Итого за обед		800	26.64	23.17	84.50	740.25	
Полдник	Бутерброд с джемом	55	1.64	5.75	27.95	169.9	96
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за полдник		435	8.16	11.47	55.19	360.5	
Ужин	Овощи отварные	80	1.12	3.04	2.96	4.4	422
	Котлета рыбная любительская	100	12.2	3.6	6.2	106	346
	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138	429
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		600	21.49	13.96	68.63	448.50	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			115.67	116.44	337.30	2873.26	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.3	38.58	269.25	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	14.80	20.65	79.16	540.55	
2 завтрак	Омлет натуральный	150	12.88	20.01	3.45	243.8	301
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
Итого за 2 завтрак		380	16.16	20.45	18.41	406.3	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Суп с рыбными консервами	200	7.38	5.78	12.84	133	153
	Картофельная запеканка с мясом	240	27.96	28.2	22.68	456	377
	Соус сметанный	50	0.77	5.315	0.19	57.65	422
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		1030	43.27	41.06	109.03	990.30	
Полдник	Оладьи со сг.молоком	80/20	7.14	7.32	43.08	267	537
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за полдник		300	12.94	12.32	52.68	373	
Ужин	Икра кабачковая	80	1.04	3.92	4	55.2	114/115
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15.57	10.53	10.62	199.8	399
	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.68	29.04	144.9	291
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		600	27.28	15.85	86.78	600.00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			120.25	115.33	354.06	3038.15	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6.925	10.78	40.5	286.75	268
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	13.98	22.13	81.08	558.05	
2 завтрак	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.32	125.1	590
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за 2 завтрак		230	8.05	7.94	31.92	231.1	
Обед	Икра свекольная или морковная	80	1.92	5.68	8.32	92	119
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	128
	Котлета из говядины с овощами	90	14.13	16.74	3.15	219.6	380
	Каша пшеничная вязкая	150	6.5	8.93	28.53	220.35	256
	Соус томатный с овощами	50	0.6	2.06	3.73	35.8	454
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	5.68	0.8	33.04	163.6	108/109
Итого за обед		860	30.57	38.41	128.07	982.35	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за полдник		400	1.72	0.92	17.84	176.6	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.08	2.8	16	106/107
	Жаркое по-домашнему	240	28.34	25.29	18.09	413.1	369
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		590	34.24	26.09	64.01	629.20	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			94.36	100.49	330.92	2705.30	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша Дружба	200	5.26	11.66	25.06	226.2	260
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.00	300
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		500	17.41	27.61	65.94	560.50	
2 завтрак	Бутерброд с сыром	65	9.65	13.68	14.25	220.3	90
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		265	13.25	16.98	39.25	364.3	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	80	1.28	8.08	2.4	87.2	1/48
	Суп с мак.изд-ми и картофелем	200	2.06	2.22	18.55	87.6	158
	Рыба, тушенная с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	343
	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138	429
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		1030	26.31	25.78	114.92	788.25	
Полдник	Сырник из творога с джемом	150/20	23.6	21.8	30.1	411	320
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
Итого за полдник		370	24.6	22	30.3	503	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Тефтеля из говядины	100	9.5	15.3	11.4	221	390
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.8	253	237
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		600	23.71	23.95	94.32	685.30	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			111.08	121.32	352.73	3029.35	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	Плов вегетарианский с с/ф	150	4.2	3.68	53.85	265	271
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Фрукты свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за завтрак		590	11.97	15.75	112.07	620.90	
2 завтрак	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83.4	590
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за 2 завтрак		220	7.3	6.96	24.48	189.4	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15.57	10.53	10.62	199.8	399
	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.68	29.04	144.9	291
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	5.68	0.8	33.04	163.6	108/109
Итого за обед		820	29.10	16.09	121.52	749.50	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	100	5.95	6.29	35.7	222.7	543
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
Итого за полдник		300	6.95	6.49	35.9	314.7	
Ужин	Икра свекольная (морковная)	80	1.92	5.68	8.32	92	119
	Курица в соусе с томатом	140	15.77	15.66	4.75	222.72	405
	Картофель отварной	150	2.85	7.35	19.05	153	426
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	5.68	0.8	33.04	163.6	108/109
Итого за ужин		660	26.32	29.49	80.16	691.32	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			87.44	79.78	382.13	2693.82	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	7.46	30.86	215.4	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за завтрак		640	13.97	19.53	89.08	571.30	
2 завтрак	Бутерброд с сыром	62	9.25	13.11	13.66	211.14	90
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		302	17.95	21.01	38.96	418.14	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Суп гороховый с гречками	200/20	4.04	3.626	26.05	153.24	144/170
	Тефтели рыбные в соусе	100/30	11.31	6.89	12.48	157.3	349/448
	Картофель запеченный	150	3.8	8.7	13.5	169	202
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
Итого за обед		860	26.09	20.26	84.81	734.59	
Полдник	Оладьи со сг.молоком	80/20	7.14	7.32	43.08	267	537
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за полдник		300	12.94	12.32	52.68	373	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Мясо тушеное	90	13.68	15.66	2.07	204.3	363
	Каша перловая вязкая	150	5.48	8.91	25.5	204.15	252
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		590	24.82	25.37	72.69	619.75	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			101.57	103.49	346.22	2844.78	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0.78	2.94	3	41.4	114/115
	Каша пшенная вязкая	150	6.54	9.65	27.84	224.25	258
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	19.47	28.54	71.72	599.95	
2 завтрак	Ватрушка с творогом	80	4.68	2.21	28.86	153.4	541
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за 2 завтрак		280	10.48	7.21	38.46	259.4	
Обед	Сельдь с луком	60	5.76	12.18	2.28	141.6	353
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Жаркое по-домашнему	240	28.34	25.29	18.09	413.1	369
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
Итого за обед		790	41.36	42.43	82.57	878.55	
Полдник	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.32	125.1	590
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за полдник		410	2.97	3.66	39.96	209.7	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Плов из отварной птицы	240	18.24	18.13	43.2	409.2	406
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
Итог за ужин		610	24.28	18.97	90.78	632.25	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			104.36	105.81	331.49	2707.85	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	250	10.7	17.65	39.4	259.25	247
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	17.75	29.00	79.98	530.55	
2 завтрак	Запеканка творожная с джемом	150/20	24	22.5	23.9	425	313
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	516
Итого за 2 завтрак		370	29.8	27.5	31.9	525	
Обед	Овощи отварные	80	1.12	3.04	2.96	4.4	422
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	128
	Гуляш из говядины	90	13.2	14.52	3.3	196.8	368
	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.68	29.04	144.9	291
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
Итого за обед		800	27.91	23.40	79.08	686.95	
Полдник	Бутерброд с сыром	62	9.25	13.11	13.66	211.14	90
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за полдник		442	9.97	13.83	31.3	295.74	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Рыба, тушенная с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	343
	Картофель отварной	150	2.85	7.35	19.05	153	426
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60.00	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		640	21.81	15.35	70.47	507.30	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			113.04	114.08	300.73	2673.54	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	7.46	30.86	215.4	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за завтрак		640	14.37	20.13	98.18	636.30	
2 завтрак	Бутерброд с отварным языком	60	9.48	5.4	11.76	133.2	83
	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83.4	590
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
Итого за 2 завтрак		280	14.18	10.06	42.54	295.6	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.4	12.1	86.4	144
	Голубцы ленивые	100	8.5	8.3	4	125	372
	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138	429
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
Итого за обед		810	19.53	19.14	103.33	666.45	
Полдник	Сырник из творога с джемом	150/20	23.6	21.8	30.1	411	320
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
Итого за полдник		370	24.6	22	30.3	503	
Ужин	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	80	1.28	8.08	2.4	87.2	1/48
	Курица в соусе с томатом	140	15.77	15.66	4.75	222.72	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.8	253	237
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		640	30.62	32.31	88.07	763.02	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			109.10	108.64	370.42	2992.37	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 11							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6.925	10.78	40.5	286.75	268
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	13.98	22.13	81.08	558.05	
2 завтрак	Омлет с морковью	150	11.8	17.4	5.8	226	307
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	108
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	495
Итого за 2 завтрак		380	15.58	18.94	36.46	377.5	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Котлета рыбная любительская	100	12.2	3.6	6.2	106	346
	Каша пшеничная вязкая	150	6.5	8.93	28.53	220.35	256
	Компот из с/ф	200	0.5	0.2	23.1	96	507/508
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		990	27.32	18.29	116.57	746.00	
Полдник	Оладьи со сг.молоком	80/20	7.14	7.32	43.08	267	537
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за полдник		300	12.94	12.32	52.68	373	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Жаркое по-домашнему	240	28.34	25.29	18.09	413.1	369
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60.00	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		590	34.00	26.09	63.21	624.40	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			109.62	102.77	358.00	2806.95	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 12							
Завтрак	Каша Дружба	200	5.26	11.66	25.06	226.2	260
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		500	17.41	27.61	65.94	560.50	
2 завтрак	Бутерброд с сыром	65	9.65	13.68	14.25	220.3	90
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		265	13.25	16.98	39.25	364.3	
Обед	Салат из капусты белокачанной (по сезону)	80	1.28	8.08	2.4	87.2	1/48
	Суп с рисовой крупой	200	1.28	4.06	13.64	96.2	155
	Биточки из кур	90	13.44	9.6	8.32	168.9	412
	Картофельное пюре	150	3	8.02	12.75	135	429
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
Итого за обед		800	25.30	30.72	67.89	731.15	
Полдник	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.32	125.1	590
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
Итого за полдник		410	2.35	2.94	60.62	279.1	
Ужин	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15.57	10.53	10.62	199.8	399
	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.68	29.04	144.9	291
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		600	26.88	12.01	84.78	556.00	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			90.99	95.26	326.48	2619.05	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 13							
Завтрак	Плов вегетарианский с с/ф	150	4.2	3.68	53.85	265	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за завтрак		590	11.97	15.75	112.07	620.90	
2 завтрак	Бутерброд с повидлом	55	1.64	5.75	27.95	169.9	96
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за 2 завтрак		255	7.44	10.75	37.55	275.9	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Суп с фрикадельками	200	1.76	2.36	11.76	75.4	149/169
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	16	8.9	22.7	235	340/451
	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	518
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
Итого за обед		800	24.70	12.30	67.24	565.45	
Полдник	Пирожки с яблоком	80	4.68	2.21	28.86	153.4	542
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за полдник		280	8.28	5.51	53.86	297.4	
Ужин	Икра свекольная или морковная	80	1.92	5.68	8.32	92	119
	Рагу из птицы	240	18.91	19.73	21.78	339.76	407
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493/494
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итого за ужин		590	25.85	26.13	73.22	631.86	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			84.04	75.44	351.94	2519.51	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет (воспитанники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 14							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.3	38.58	269.25	262
	Масло сливочное 72,5%	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
	Кофейный н-к с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108
Итого за завтрак		510	14.80	20.65	79.16	540.55	
2 завтрак	Бутерброд с сыром	64	9.51	13.49	14.05	217.26	90
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
Итого за 2 завтрак		304	18.21	21.39	39.35	424.26	
Обед	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	2	11.2	106/107
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	128
	Тефтеля из говядины	100	9.5	15.3	11.4	221	390
	Каша перловая вязкая	150	5.48	8.91	25.5	204.15	252
	Кисель из джема	200	0.1	0	38.3	154	504
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5.3	0.76	30.58	151.85	108/109
	Плоды свежие	180	0.72	0.72	17.64	84.6	112/482
Итого за обед		990	23.20	29.77	133.94	902.80	
Полдник	Оладьи со сг.молоком	80/20	7.14	7.32	43.08	267	537
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5.8	5	9.6	106	515
Итого за полдник		300	12.94	12.32	52.68	373	
Ужин	Овощи отварные	80	1.12	3.04	2.96	4.4	422
	Азу	240	19.34	20.73	24.67	326.8	364
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4.92	0.72	28.12	140.1	108/109
Итог за ужин		590	25.48	24.49	70.75	531.30	
2 ужин	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	128	517
Итого в день			100.43	113.62	383.88	2899.91	

№ карточки	Прием пищи, наименование блюда	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1	Понедельник		105.22	99.61	338.04	2678.94
2	Вторник		115.67	116.44	337.30	2873.26
3	Среда		120.25	115.33	354.06	3038.15
4	Четверг		94.36	100.49	330.92	2705.30
5	Пятница		111.08	121.32	352.73	3029.35
6	Суббота		87.44	79.78	382.13	2693.82
7	Воскресенье		101.57	103.49	346.22	2844.78
8	Понедельник		104.36	105.81	331.49	2707.85
9	Вторник		113.04	114.08	300.73	2673.54
10	Среда		109.10	108.64	370.42	2992.37
11	Четверг		109.62	102.77	358.00	2806.95
12	Пятница		90.99	95.26	326.48	2619.05
13	Суббота		84.04	75.44	351.94	2519.51
14	Воскресенье		100.43	113.62	383.88	2899.91
Среднее значение			103.37	103.72	347.45	2791.63
Норма			77	79	335	2350