

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кравченко Ю.А.

01.09.2022 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	230	7,13	8,58	35,49	247,71	262
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	5,96	8,44	8,80	136	90
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,45	21,62	50,83	473,75	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,40	120,75	157
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	406
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	20,67	20,73	81,26	592,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	39,12	42,35	132,09	1066,46	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66	313
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	37,06	54,50	58,12	858,86	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	291

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	35,63	27,28	86,19	730,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	72,69	81,78	144,31	1589,33	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая(пост)	150	8,61	9,00	38,81	271,08	237
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	11,61	11,80	70,50	536,69	
ОБЕД	Уха с крупой	250	8,50	4,88	15,13	138,55	152
	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	14,02	4,42	15,71	156,03	78
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,68	6,06	2,16	66,07	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	32,85	25,22	103,35	767,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	44,46	37,02	173,85	1303,93	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	230	8,97	10,88	41,17	326,14	267
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147	94
	Плоды свежие (виноград)	80	0,48	0,48	1,12	57,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	10,91	23,86	56,03	557,78	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,44	0,04	1,40	8	107
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	28,57	26,60	52,03	485,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39,48	50,46	108,06	1043,03	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
	Слойка с повидлом	60	4,70	6,30	36,10	220	572
	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,24	4,3	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	10,53	16,34	77,74	503,88	
ОБЕД	Уха с крупой	250	8,50	4,88	15,13	138,55	152
	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Винегрет овощной	45	0,49	4,55	2,77	54,37	100
	Рыба жареная	80	14,56	7,60	3,68	125,6	333
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	33,20	26,89	91,93	725,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	43,73	43,23	169,67	1228,99	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	10,18	27,67	56,94	630,79	
ОБЕД	Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,5	133
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	291
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,62	12,42	2,16	174,6	366
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,23	19,16	77,72	663,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	35,41	46,83	134,66	1294,5	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Плоды свежие (мандарин)	80	0,64	0,16	6,00	30,4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,36	44,24	45,16	664,94	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237

	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	11,74	12,90	2,94	174,94	368
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,23	24,18	82,48	646,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	46,59	68,42	127,64	1311,64	
День 8							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,24	4,3	494
	Кукуруза сахарная	40	0,80	0,10	4,10	20,9	21
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,20	4,20	20,40	124	96
	Плоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	9,49	14,00	75,17	468,93	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,53	147,45	33
	Рагу из овощей с кабачками	200	3,70	10,70	16,80	178	196
	Рыба жареная	80	14,56	7,60	3,68	125,6	333
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	30,88	23,90	63,77	575,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	40,37	37,90	138,94	1044,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	12,38	14,68	37,36	332,54	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	128
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,46	32,28	72,74	686,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	38,84	46,96	110,10	1019,2	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95

	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,24	4,3	494
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	7,00	10,17	64,78	376,75	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой(пост)	250	65,85	16,97	38,75	609,95	150
	Пюре из гороха с пассерованным луком	200	18,72	6,28	46,92	319,4	419
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113	345
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	101,21	25,83	123,03	1166,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	108,21	36,00	187,81	1543,56	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	230	8,97	10,88	41,17	326,14	267
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	14,57	31,18	86,47	714,14	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,53	147,45	33
	Плов бухарский	200	5,00	19,70	53,50	411	270
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	48
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	18,58	31,36	98,59	748,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	33,15	62,54	185,06	1462,45	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	230	7,13	8,58	35,49	247,71	262
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	17,49	21,28	49,43	460,75	
ОБЕД	Уха с крупой	250	8,50	4,88	15,13	138,55	152
	Каша гречневая рассыпчатая(пост)	150	8,61	9,00	38,81	271,08	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147	337
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	35,75	22,16	84,90	681,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	53,24	43,44	134,33	1141,84	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247

	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,24	4,3	494
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	9,78	12,59	79,34	558,88	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)Пост	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	423
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	17,96	16,44	59,57	456,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	27,74	29,03	138,91	1015,79	
День 14							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,24	4,3	494
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
	Плоды свежие (мандарин)	80	0,64	0,16	6,00	30,4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	11,77	11,64	67,16	425,7	
ОБЕД	Щи из свежей капусты вегетарианские 1	250	1,68	3,93	7,33	71,35	34
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Сельдь с луком	80	7,68	12,80	3,04	188,8	353
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	16,56	27,51	60,29	584,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	28,33	39,15	127,45	1010,51	
День 15							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с овощами	200	4,00	10,40	30,70	232	294
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	9,10	10,78	81,62	459,86	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,5	154
	Пюре из гороха с пассерованным луком	200	18,72	6,28	46,92	319,4	419
	Винегрет из фруктов и овощей	60	0,66	7,32	6,48	94,2	77

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,25	19,18	95,71	650,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	33,35	29,96	177,33	1110,42	
День 16							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Кукуруза сахарная	40	0,80	0,10	4,10	20,9	21
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	9,14	9,61	76,07	422,94	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153
	Плов бухарский	200	5,00	19,70	53,50	411	270
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,2	17
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	17,39	33,47	98,51	762,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	26,53	43,08	174,58	1185,85	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	588
	Плоды свежие (виноград)	80	0,48	0,48	1,12	57,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	10,66	29,60	96,51	743,39	
ОБЕД	Уха с крупой	250	8,50	4,88	15,13	138,55	152
	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147	337
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из капусты белокочанный	60	1,26	6,06	5,58	81,6	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	35,31	28,60	94,26	773,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	45,97	58,20	190,77	1517,13	
День 18							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая(пост)	150	8,61	9,00	38,81	271,08	237

	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	115
	Плоды свежие (мандарин)	80	0,64	0,16	6,00	30,4	112
	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,24	4,3	494
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,25	11,96	70,50	434,35	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)Пост	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Салат картофельный с кальмарами	80	5,20	5,92	8,32	108	35
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	423
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	22,62	19,30	65,73	526,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	33,87	31,26	136,23	960,86	
День 19							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	230	8,97	10,88	41,17	326,14	267
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	18,17	21,88	64,67	620,14	
ОБЕД	Щи из свежей капусты вегетарианские 1	250	1,68	3,93	7,33	71,35	34
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113	345
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	23,42	21,37	71,59	571,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	41,59	43,25	136,26	1191,55	
День 20							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,68	6,06	2,16	66,07	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,24	4,3	494
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	8,83	11,94	73,96	444,47	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	128
	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Соус томатный	50	0,25	2,53	2,62	34,24	453
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат зеленый с огурцами	60	0,60	8,46	1,08	82,8	37
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	11,96	24,85	82,57	599,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	20,79	36,79	156,53	1044,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		26190	853,46	907,65	2984,58	24085,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1309,5	42,67	45,38	149,23	1204,28	