РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«Фабрика школьного питания»

Согласовано
Директор школы № 20

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АО «ФШП»

О.С. Петрухина

Примерное цикличное меню завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся из многодетных семей и учащихся один из родителей которых относится к категории лиц участвующих в СВО с 1 - 9 класс общеобразовательной школы г. о. Новокуйбышевск

2025-2026 год.

Согласовано: Председатель Управляющего совета

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		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
с1-4кл	Тефтели с соусом	**100**	7,46	12,28	11,09	184,00	**279/331**
	Макароны отварные с огурцом соленым	**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	
	Итого:	**500**	**15,48**	**17,52**	**67,86**	**490,60**	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	**200**	4,06	4,28	19,00	131,00	**102**
	Плов с икрой кабачковой	**210**	21,70	6,60	27,60	239,00	**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	
	Итого:	**700**	**32,52**	**11,88**	**112,60**	**670,60**	
	Итого за день:		***48,00***	***29,40***	***180,46***	***1161,20***	
Завтрак							
с5-11кл	Тефтели с соусом	**100**	7,46	12,28	11,09	184,00	**279/331**
	Макароны отварные с огурцом соленым	**220**	5,54	4,89	29,84	186,60	**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	
	Итого:	**570**	**17,10**	**17,77**	**76,93**	**536,60**	
Обед	Сдоба обыкновенная	**50**	4,00	2,60	27,10	148,00	**421**
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	**250**	5,00	5,35	23,80	163,80	**102**
	Плов с икрой кабачковой	**250**	24,56	7,70	32,20	278,83	**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	
	Итого:	**850**	**41,12**	**16,85**	**153,30**	**912,43**	
	Итого за день:		***58,22***	***34,62***	***230,23***	***1449,03***	

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		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
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**
	Итого:	**500**	**21,42**	**22,33**	**109,22**	**652,00**	
Обед							
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	
	Итого:	**700**	**18,15**	**21,55**	**94,39**	**682,12**	
	Итого за день:		***39,57***	***43,88***	***203,61***	***1334,12***	
Завтрак							
с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	**130**	16,00	10,80	57,40	390,00	**110*/15**
	Каша вязкая молочная	**250**	7,60	15,10	43,70	340,90	**173-175**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,58	2,68	28,30	151,80	**379**
	Итого:	**580**	**27,18**	**28,58**	**129,40**	**882,70**	
Обед	Фрукт	**100**	0,40	0,00	12,60	52,00	**388**
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	
	Итого:	**900**	**21,06**	**22,84**	**120,97**	**797,30**	
	Итого за день:		***48,24***	***51,42***	***250,37***	***1680,00***	

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		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	**150**	18,40	13,90	76,20	503,00	**224**
с1-4кл	Плоды свежие	**150**	0,60	0,00	18,90	78,00	**338**
	Чай с сахаром	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	**376**
	Итого:	**500**	**19,10**	**13,90**	**110,10**	**641,00**	
Обед	Суп картофельный с рисом	**200**	1,60	2,20	16,70	93,00	**101**
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	**100**	10,13	11,00	11,60	186,00	**295/331**
	Горох отварной с огурцом соленым	**150**	11,60	6,94	37,95	257,10	**197/70**
	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	
	Итого:	**700**	**27,13**	**20,74**	**108,65**	**726,30**	
	Итого за день:		***46,23***	***34,64***	***218,75***	***1367,30***	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	**200**	24,50	18,50	101,60	670,60	**224**
с5-11кл	Плоды свежие	**200**	0,80	0,00	25,20	104,00	**338**
	Чай с сахаром	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	**376**
	Итого:	**600**	**25,40**	**18,50**	**141,80**	**834,60**	
Обед	Плоды свежие	**100**	0,40	0,00	12,60	52,00	**338**
с5-11кл	Суп картофельный с рисом	**250**	2,00	2,76	20,90	116,30	**101**
	Котлета из птицы с соусом	**100**	10,13	11,00	11,60	186,00	**295/331**
	Горох отварной с огурцом соленым	**180**	13,44	7,56	44,01	297,90	**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	
	Итого:	**900**	**31,37**	**22,12**	**139,91**	**884,80**	
	Итого за день:		***56,77***	***40,62***	***281,71***	***1719,40***	

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		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Салат Витаминка	**60**	0,09	3,00	6,60	57,00	**1***
с1-4кл	Птица тушенная в соусе	**90**	12,50	13,95	3,42	189,00	**290/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**150**	7,51	6,28	40,72	249,60	**171/302**
	Чай с сахаром	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	**376**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	**530**	**22,60**	**23,63**	**78,34**	**619,20**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,59	4,92	16,33	100,10	**82**
с1-4кл	Биточки рыбные с соусом	**100**	8,89	8,63	9,63	156,25	**234/330**
	Рис припущенный с огурцом свежим	**150**	3,30	4,13	34,74	188,97	**305/71**
	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	
	Итого:	**700**	**18,16**	**18,28**	**116,30**	**691,72**	
	Итого за день:		***40,76***	***41,91***	***194,64***	***1310,92***	
Завтрак	Салат Витаминка	**100**	1,50	5,00	11,00	95,00	**1***
с5-11кл	Птица тушенная в соусе	**100**	13,90	15,50	3,80	210,00	**290/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**200**	10,02	8,38	54,30	332,80	**171/302**
	Чай с сахаром	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	**376**
	Хлеб пшеничный	**60**	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	**660**	**30,32**	**29,68**	**109,30**	**825,00**	
Обед	Крендель сахарный	**50**	3,50	5,60	29,40	182,00	**415**
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	**250**	1,95	5,90	19,19	122,55	**82**
	Биточки рыбные с соусом	**100**	8,89	8,63	9,63	156,25	**234/330**
	Рис припущенный с огурцом свежим	**180**	4,00	5,07	42,60	231,85	**305/71**
	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	
	Итого:	**860**	**25,12**	**26,20**	**169,02**	**1002,65**	
	Итого за день:		***55,44***	***55,88***	***278,32***	***1827,65***	

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		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
с1-4кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	**245**	17,20	20,80	23,56	351,00	**289/71**
	Чай с молоком	**215**	1,40	1,60	17,70	91,00	**378**
	Хлеб пшеничный	**40**	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Итого:	**500**	**21,80**	**22,90**	**58,06**	**526,80**	
Обед	Салат из свежей капусты	**60**	0,84	2,76	6,20	52,80	**45**
с1-4кл	Рассольник ленинградский	**200**	1,81	5,08	16,21	119,30	**96**
	Кнели из птицы с соусом	**90**	8,90	11,30	0,40	162,00	**301/331**
	Макароны отварные	**150**	5,40	6,30	36,60	225,00	**202/309**
	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	
	Итого:	**750**	**20,81**	**26,04**	**109,01**	**778,30**	
	Итого за день:		***42,61***	***48,94***	***167,07***	***1305,10***	
Завтрак							
с5-11кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	**300**	19,72	23,14	27,56	395,80	**289/71**
	Чай с молоком	**215**	1,40	1,60	17,70	91,00	**378**
	Хлеб пшеничный	**60**	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	**575**	**25,92**	**25,54**	**70,46**	**614,00**	
Обед	Плоды свежие	**100**	0,40	0,00	12,60	52,00	**338**
с5-11кл	Салат из свежей капусты	**100**	1,40	4,60	10,30	88,00	**45**
	Рассольник ленинградский	**250**	2,23	6,10	20,22	146,55	**96**
	Кнели из птицы с соусом	**100**	9,88	12,55	0,44	180,00	**301/331**
	Макароны отварные	**180**	6,80	7,56	43,92	270,00	**202/309**
	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	**30**	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Итого:	**990**	**25,27**	**31,51**	**141,08**	**975,25**	
	Итого за день:		**51,19**	**57,05**	**211,54**	**1589,25**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 1			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак							
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	
	Итого:	**502**	**18,70**	**21,15**	**52,23**	**453,60**	
Обед	Суп картофельный с горохом	**200**	4,06	4,28	19,08	131,00	**102**
с1-4кл	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	
	Итого:	**700**	**22,08**	**27,76**	**129,57**	**855,20**	
	Итого за день:		***40,78***	***48,91***	***181,80***	***1308,80***	
Завтрак							
с5-11кл	Котлета с соусом	**100**	9,00	11,55	12,73	185,00	**268**
	Макароны отварные с икрой кабачковой	**200**	9,40	12,20	14,40	226,00	**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	
	Итого:	**572**	**22,60**	**24,35**	**64,13**	**582,00**	
Обед	Плоды свежие	**100**	0,40	0,00	12,60	52,00	**338**
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	
	Итого:	**900**	**26,34**	**31,15**	**165,10**	**1044,90**	
	Итого за день:		**48,94**	**55,50**	**229,23**	**1626,90**	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 2			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Булочка Творожная	**100**	5,90	2,90	25,30	144,00	**121***
с1-4кл	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**
	Итого:	**500**	**18,10**	**19,40**	**114,20**	**563,80**	
Обед	Салат из свеклы отварной	**100**	1,60	6,00	11,00	104,00	**52**
с1-4кл	Суп овощной	**200**	1,53	5,00	11,57	96,90	**99**
	Запеканка картофельная с мясом	**130**	20,00	26,00	13,72	260,00	**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	
	Итого:		**28,53**	**37,80**	**87,09**	**693,50**	
	Итого за день:	**700**	***46,63***	***57,20***	***201,29***	***1257,30***	
Завтрак	Булочка Творожная	**100**	5,90	2,90	25,30	144,00	**121***
с5-11кл	Каша вязкая молочная	**250**	10,60	16,60	84,27	364,00	**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	
	Итого:	**570**	**21,80**	**22,97**	**144,67**	**701,20**	
Обед	Пирожок с джемом	**75**	4,00	1,30	42,70	199,00	**406**
с5-11кл	Салат из свеклы отварной	**100**	1,60	6,00	11,00	104,00	**52**
	Суп из овощей	**250**	1,88	5,93	14,37	118,55	**99**
	Запеканка картофельная с мясом	**180**	27,69	36,00	19,00	360,00	**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	
	Итого:	**875**	**40,57**	**50,03**	**137,87**	**1014,15**	
	Итого за день:		***62,37***	***73,00***	***282,54***	***1715,35***	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 3			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	**60**	0,84	2,76	6,20	52,80	**45**
с1-4кл	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	
	Итого:	**500**	**23,14**	**25,26**	**67,00**	**605,60**	
Обед							
с1-4кл	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	
	Итого:	**700**	**20,10**	**22,57**	**124,41**	**781,40**	
	Итого за день:		**43,24**	**47,83**	**191,41**	**1387,00**	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	**100**	1,40	4,60	10,30	88,00	**45**
с5-11кл	Плов из птицы	**220**	20,90	24,20	31,90	448,00	**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	
	Итого:	**570**	**26,40**	**29,40**	**78,20**	**702,00**	
	Плоды свежие	**100**	0,40	0,00	12,60	52,00	**338**
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	2,65	2,80	24,23	132,50	**103**
с5-11кл	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	
	Итого:	**900**	**29,95**	**23,76**	**148,57**	**900,10**	
	Итого за день:		***56,35***	***53,16***	***226,77***	***1602,10***	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 4			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,10	4,80	4,80	99,00	**229**
с1-4кл	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	
	Итого:	**500**	**16,30**	**10,50**	**59,40**	**445,90**	
Обед	Салат Витаминка	**60**	0,09	3,00	6,60	57,00	**1***
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,59	4,92	16,33	100,10	**82**
	Птица тушенная в соусе	**90**	12,50	13,95	3,42	189,00	**290/331**
	Макароны отварные	**150**	5,30	4,80	28,60	179,40	**202/309**
	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	
	Итого:	**750**	**23,28**	**27,27**	**97,35**	**715,70**	
	Итого за день:		***39,58***	***37,77***	***156,75***	***1161,60***	
Завтрак							
с5-11кл	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9,10	4,80	4,80	99,00	**229**
	Картофельное пюре с огурцом свежим	**210**	4,08	6,46	24,24	233,20	**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	
	Итого:	**570**	**18,08**	**12,06**	**69,24**	**519,40**	
Обед	Булочка "Домашняя"	**50**	3,70	6,50	32,30	202,00	**118***
с5-11кл	Салат Витаминка	**100**	1,50	5,00	11,00	95,00	**1***
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	1,95	5,90	19,19	122,55	**82**
	Птица тушенная в соусе	**100**	13,90	15,50	3,80	210,00	**290/331**
	Макароны отварные	**180**	6,00	5,80	34,00	215,00	**202/309**
	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	
	Итого:	**930**	**30,85**	**39,30**	**142,69**	**1034,75**	
	Итого за день:		***48,93***	***51,36***	***211,93***	***1554,15***	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие	**100**	4,00	0,00	12,60	52,00	**338**
с1-4кл	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	
	Итого:	**506**	**23,78**	**26,20**	**58,80**	**473,00**	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**200**	3,44	3,18	16,46	108,20	**101/226**
с1-4кл	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	
	Итого:	**700**	**20,25**	**25,78**	**96,99**	**697,30**	
	Итого за день:		***44,03***	***51,98***	***155,79***	***1170,30***	
Завтрак	Плоды свежие	**100**	4,00	0,00	12,60	52,00	**338**
с5-11кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	**225**	22,60	36,00	12,00	330,00	**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	
	Итого:	**575**	**30,70**	**36,60**	**60,60**	**548,00**	
Обед	Пирожок с курагой	**75**	4,20	1,70	37,40	182,00	**406/473**
с5-11кл	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**250**	4,30	3,98	20,57	135,50	**101/226**
	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	
	Итого:	**875**	**27,43**	**29,98**	**148,87**	**973,40**	
	Итого за день:		***58,13***	***66,58***	***209,47***	***1521,40***	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			***43,14***	***44,25***	***185,16***	***1276,36***	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			***54,46***	***53,92***	***241,21***	***1628,52***	
В питании ежедневно используется иодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.					Технолог:		

Завтрак 1-4	20,042	20,279	77,521	547,15
Обед 1-4	23,101	23,967	107,636	729,214
Завтрак 5-11	26,092	23,956	98,04	687,95
Обед 5-11	29,908	29,374	146,738	953,973