

УТВЕРДИТЬ  
 приказом управления  
 образования администрации  
 муниципального образования  
 город-курорт Анапа  
 от 09.01.2023 2-0

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

## 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
<b>ДЕНЬ 1</b>	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/50	9,9	12,2	5,1	169,6	232/22
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие ( груша )	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,1</b>	<b>21,5</b>	<b>55,8</b>	<b>493,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с морковью с соусом	120/30	14,4	11,4	29,0	274,4	324/327
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>23,9</b>	<b>17,7</b>	<b>74,0</b>	<b>548,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b>	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
<b>ЗАВТРАК</b>	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
	Сердце в соусе	90	11,4	7,9	4,2	134,4	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,1</b>	<b>14,9</b>	<b>73,6</b>	<b>505,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
	Котлеты рыбные (минтай)	90	9,5	4,6	11,9	126,1	234/363
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>16,2</b>	<b>12,8</b>	<b>70,2</b>	<b>460,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,9	54-2г
	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>18,0</b>	<b>15,9</b>	<b>64,0</b>	<b>477,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
<b>ДЕНЬ 1</b>	Котлеты из говядины	100	16,0	15,0	17,0	260,5	268
<b>ЗАВТРАК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>20,8</b>	<b>21,9</b>	<b>84,6</b>	<b>610,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
<b>ДЕНЬ 2</b>	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	180	10,3	7,6	33,6	245,4	199
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие ( груша )	120	0,5	0,4	12,4	54,6	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>20,4</b>	<b>14,2</b>	<b>82,9</b>	<b>540,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	0,9	6	36
<b>ДЕНЬ 3</b>	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба тушеная с овощами	90	10,6	4,5	3,9	99,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>19,5</b>	<b>13,4</b>	<b>66,0</b>	<b>461,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
<b>ДЕНЬ 4</b>	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>18,1</b>	<b>13,8</b>	<b>64,5</b>	<b>455,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
<b>ДЕНЬ 5</b>	Каша вязкая с морковью (рис)	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
<b>ЗАВТРАК</b>	Биточки паровые	90	13,4	12,2	10,4	199,4	281
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,4</b>	<b>20,5</b>	<b>67,4</b>	<b>526,9</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>19,5</b>	<b>16,7</b>	<b>70,3</b>	<b>507,8</b>	

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

### 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/100	11,3	12,3	8,1	188,0	232/22
<b>ДЕНЬ 1</b>	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие ( груша )	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>20,8</b>	<b>16,6</b>	<b>62,4</b>	<b>480,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с морковью с соусом	150/50	18,1	14,8	38,9	360,0	324/327
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>28,0</b>	<b>22,5</b>	<b>78,9</b>	<b>628,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
<b>ЗАВТРАК</b>	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>23,1</b>	<b>18,7</b>	<b>87,2</b>	<b>610,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-14з
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
	Котлеты рыбные (минтай)	120	12,6	4,1	15,8	149,5	234/363
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>20,1</b>	<b>14,1</b>	<b>82,6</b>	<b>537,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>	Кукуруза консервированная	100	2	0,3	10,2	58	29
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия с овощами	180	5,7	7,4	32,0	217,1	54-2г
	Биточек из курицы	120	12,3	12,5	12,9	211,7	309/363
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>23,7</b>	<b>20,6</b>	<b>82,3</b>	<b>614,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
<b>ДЕНЬ 1</b>	Котлеты из говядины	110	17,7	16,6	18,9	286,4	268
<b>ЗАВТРАК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>23,7</b>	<b>24,5</b>	<b>92,1</b>	<b>672,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15
<b>ДЕНЬ 2</b>	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	200	11,5	8,6	37,4	272,7	199
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие ( груша )	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>21,4</b>	<b>16,2</b>	<b>77,9</b>	<b>542,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,5	10	36
<b>ДЕНЬ 3</b>	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба тушеная с овощами	120	14,1	6,0	5,3	132,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>24,9</b>	<b>15,8</b>	<b>81,1</b>	<b>566,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
<b>ДЕНЬ 4</b>	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,5	309/363
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>14,9</b>	<b>66,0</b>	<b>474,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-14з
<b>ДЕНЬ 5</b>	Каша вязкая с морковью (рис)	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
<b>ЗАВТРАК</b>	Биточки паровые	100	15,0	13,6	11,5	221,7	281
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>24,0</b>	<b>23,5</b>	<b>85,8</b>	<b>644,5</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>22,9</b>	<b>18,7</b>	<b>79,6</b>	<b>577,2</b>	

### МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

#### 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Борщ Сибирский	200	9,7	8,0	11,6	155,5	88
<b>ДЕНЬ 1</b>	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
<b>ОБЕД</b>	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>26,4</b>	<b>24,3</b>	<b>103,6</b>	<b>736,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 2</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	3,2	5,1	55,9	87
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Биточки рыбные (треска)	90	11,7	3,5	13,8	132,8	234
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>24,1</b>	<b>16,5</b>	<b>109,2</b>	<b>681,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b>	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая с морковью	150	2,5	3,2	24,0	134,7	178
	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	24,2	74,0	473
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>26,9</b>	<b>25,9</b>	<b>106,5</b>	<b>739,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (гречка)	150	4,0	4,2	18,1	126,2	303
	Зразы "Школьные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>30,6</b>	<b>31,2</b>	<b>95,3</b>	<b>777,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,5	10,2	4,1	117,4	69
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие ( груша )	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27,5</b>	<b>23,4</b>	<b>97,1</b>	<b>705,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
<b>ДЕНЬ 1</b>	Солянка	200	5,2	5,8	3,9	87,3	124
<b>ОБЕД</b>	Макаронные отварные с сыром	150	8,0	7,8	27	209,4	204
	Гуляш из говядины	90	13,1	11,6	4,0	166,9	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>31,8</b>	<b>28,9</b>	<b>99,1</b>	<b>775,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с сыром	60	2,0	7,7	4	92,6	84
<b>ДЕНЬ 2</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	3,2	9,4	73,4	82
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>25,0</b>	<b>19,3</b>	<b>103,7</b>	<b>685,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
<b>ДЕНЬ 3</b>	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,7</b>	<b>24,9</b>	<b>95,5</b>	<b>673,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,3	6,3	57,2	54
<b>ДЕНЬ 4</b>	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,8	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>27,3</b>	<b>20,6</b>	<b>99,3</b>	<b>690,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
<b>ДЕНЬ 5</b>	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,5	2,6	6,6	56,4	93
<b>ОБЕД</b>	Рагу из мяса птицы (курица)	240	18,7	22,8	23,3	370,8	334
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>24,8</b>	<b>26,4</b>	<b>85,5</b>	<b>679,1</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>27,0</b>	<b>24,1</b>	<b>99,5</b>	<b>714,3</b>	

### МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

#### 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Борщ Сибирский	250	12,3	10,2	14,5	196,4	88
<b>ДЕНЬ 1</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
<b>ОБЕД</b>	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,8	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>32,2</b>	<b>29,0</b>	<b>118,2</b>	<b>857,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 2</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,0	4,0	6,7	69,8	87
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Биточки рыбные (треска)	110	14,4	4,2	17,1	162,2	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30,9</b>	<b>20,4</b>	<b>142,6</b>	<b>874,1</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	26,8	82,2	473
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,5</b>	<b>22,6</b>	<b>118,2</b>	<b>756,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (гречка)	180	4,9	5,0	21,9	151,3	303
	Зразы "Школьные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>32,2</b>	<b>32,1</b>	<b>104,0</b>	<b>825,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	69
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие ( груша )	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1040</b>	<b>35,0</b>	<b>29,1</b>	<b>117,5</b>	<b>869,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
<b>ДЕНЬ 1</b>	Солянка	250	6,5	7,4	4,6	109,2	124
<b>ОБЕД</b>	Макаронные отварные с сыром	200	10,7	10,2	36,1	279,0	204
	Гуляш из говядины	100	14,5	12,9	4,4	185,5	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>37,8</b>	<b>36,3</b>	<b>110,5</b>	<b>912,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	84
<b>ДЕНЬ 2</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,0	4,0	12,1	91,6	82
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>31,0</b>	<b>26,9</b>	<b>118,4</b>	<b>835,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
<b>ДЕНЬ 3</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,0</b>	<b>27,4</b>	<b>107,8</b>	<b>750,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с яблоками	100	1,0	5,5	10,6	95,2	54
<b>ДЕНЬ 4</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5,0	24,3	159,5	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,7	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>29,7</b>	<b>24,7</b>	<b>113,2</b>	<b>791,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	3,3	8,4	70,6	93
<b>ДЕНЬ 5</b>	Рагу из мяса птицы (курица)	280	21,8	26,5	27,3	432,6	334
<b>ОБЕД</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>29,8</b>	<b>31,0</b>	<b>101,8</b>	<b>801,3</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>31,5</b>	<b>28,0</b>	<b>115,2</b>		