

Приложение

УТВЕРЖДИТЬ

приказом управления  
образования администрации  
муниципального образования

город-курорт Анапа

от 11.12.2018 № 1070-а

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

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

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
ДЕНЬ 1	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/50	9,9	12,2	5,1	169,6	232/22
ЗАВТРАК	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>	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
ЗАВТРАК	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>	

Пример 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>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>	Салат из свежих с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-145
<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	54-3тн
	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>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,9	54-2г
	Выпечка 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>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК</b>	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Котлеты из говядины	100	16,0	15,0	17,0	260,5	268
	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>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическ. 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>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическ. 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>	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод г		
<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>	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод г		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свежих овощей с курткой 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)

Прим 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>	

Прим 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	Углево-ды		
<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
	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	Углево-ды		
<b>ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-143
	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	54-3тн
	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 ЗАВТРАК</b>	Кукуруза консервированная	100	2	0,3	10,2	58	29
	Макаронные отварные с овощами	180	5,7	7,4	32,0	217,1	54-2г
	Быточек 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 ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Котлеты из говядины	110	17,7	16,6	18,9	286,4	268
	Соки овощные, фруктовые и яблочные	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>	



Пример пицци	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 стученным 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>	

Пример пицци	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	Углевод г		
<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	Углевод г		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с курткой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,4	54-14г
<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 БЛЮДА**

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

Приним 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
	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	3,3	13,6	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>	

Приним пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>ДЕНЬ 2</b>	Ши из свежей капусты со сметаной	200	1,6	3,2	5,1	55,9	87
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
<b>ОБЕД</b>	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	54-1хв
	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>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
<b>ДЕНЬ 3</b> <b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
	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
<b>Итого за обед</b>	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	<b>338</b>
		<b>850</b>	<b>26,9</b>	<b>25,9</b>	<b>106,5</b>	<b>739,0</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
<b>ДЕНЬ 4</b> <b>ОБЕД</b>	Суп кулдявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
	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
	Сок 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>	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
<b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,5	10,2	4,1	117,4	69	
	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	
	Быточки 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>	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ды		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
	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>	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свежкы 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>	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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
<b>ОБЕД</b>	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
		<b>780</b>	<b>25,7</b>	<b>24,9</b>	<b>95,5</b>	<b>673,5</b>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,3	6,3	57,2	54
	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
<b>ДЕНЬ 4</b>	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
<b>ОБЕД</b>	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>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Кukuруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,5	2,6	6,6	56,4	93
<b>ДЕНЬ 5</b>	Рагу из мяса птицы (курица)	240	18,7	22,8	23,3	370,8	334
<b>ОБЕД</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
	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)**

Принем 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
	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>	

Принем 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
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11Г
<b>ОБЕД</b>	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>	



Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b> <b>ОБЕД</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
	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>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b> <b>ОБЕД</b>	Суп куриный	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
	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>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод м			
<b>ДЕНЬ 5</b> <b>ОБЕД</b>	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	69	
	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	
	Выпечки 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>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод мг		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>ДЕНЬ 1</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
	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>	

Прим 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>	

Прим 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 яблоком	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>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод г		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свежги 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>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод г		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Щи по-уральски (с крутой)	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>		