





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
<b>1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет</b>							<b>5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше</b>								
Неделя первая . День 1							Неделя Неделя первая . День 1								
Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	200	6,07	8,18	27,32	207,24	189	завтрак	Каша манная молочная, жидкая	250	8,78	10,88	44,2	314,44	189
	Кофейный напиток	200	2,29	2,52	10,75	72,67	126		Кофейный напиток	200	2,29	2,52	10,75	72,67	126
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
ИТОГО			11,43	11,77	59,0	387,13					14,02	10,88	75,88	494,33	
обед	Нарезка из св томатов	100	1,1	0,2	3,8	24	02а	обед							
	Тефтели мясо- круп	90	12,64	9,49	6,47	168,73	106		Тефтели мясо- круп	90	12,64	9,49	6,47	168,73	106
	макароны с маслом	150	6,21	7,5	35,1	232,74	15		макароны с маслом	230	8,56	11,0	47,0	321,32	15
	Сок виноградный	200	0,54	0	29,34	123,0	399		Сок виноградный	200	0,54	0	29,34	123,0	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			26,01	25,81	110,26	791,69					27,26	29,11	118,36	856,27	
Итого за день			37,44	37,58	169,26	1178,82					41,28	39,99	194,24	1350,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
<b>1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11 лет</b>							<b>5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше</b>								
<b>Неделя первая . День 2</b>							<b>Неделя первая . День 2</b>								
<b>завтрак</b>	Каша пшениная, мол, жидкая	200	6,7 6	10,4 2	25,8 6	224,94	<b>68</b>	<b>завтрак</b>	Каша пшениная, мол, жидкая	250	8,5 6	13,4 2	40,8 6	340,83	<b>68</b>
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3 6	169,82	<b>120</b>		Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3 6	169,82	<b>120</b>
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,0 7	1,07	20,9 3	107,22	<b>81</b>		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,0 7	1,07	20,9 3	107,22	<b>81</b>
<b>ИТОГО</b>			16,03	17,89	69,15	501,98					17,83	20,89	84,15	617,87	
<b>обед</b>	Масло сливоч. порц	10	3,1 2	7,57	19,5 7	161,3	<b>96</b>	<b>обед</b>	Масло сливоч. порц	10	3,1 2	7,57	19,5 7	161,3	<b>96</b>
	Бифстроганов	90	16,73	15,78	4,25	225,82	<b>91</b>		Бифстроганов	120	16,73	15,78	4,25	225,82	<b>91</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	<b>65</b>		Каша гречневая рассыпчатая	230	14,4	11,74	64,9	450,68	<b>65</b>
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	<b>133</b>		Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	<b>133</b>
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,0 7	1,07	20,9 3	107,22	<b>81</b>		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,0 7	1,07	20,9 3	107,22	<b>81</b>
	Фрукты-банан	1 шт	1,4	0,5	18,9	86,4	<b>11а</b>		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	<b>01</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>33,09</b>	<b>36,21</b>	<b>118,1</b>	<b>903,83</b>					<b>39,99</b>	<b>47,77</b>	<b>137,5</b>	<b>1133,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,12</b>	<b>54,1</b>	<b>187,28</b>	<b>1405,81</b>					<b>57,73</b>	<b>68,66</b>	<b>221,72</b>	<b>1751,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
<b>1 класса -- 4 класс</b> возрастная категория с 7 лет до 11 лет							<b>5 класса -- 11 класс</b> возрастная категория с 12 лет и старше								
Неделя первая . День 3							Неделя первая . День 3								
завтрак	Каша рисовая, молоч, жидкая	200	5,41	6,24	39,28	235,0	184а	завтрак	Каша рисовая, молоч, жидкая	250	8,12	9,36	58,92	352,5	184а
	Чай сладкий с молоком	200	1,56	1,62	8,85	54,64	134		Чай сладкий с молоком	200	1,56	1,62	8,85	54,64	134
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
ИТОГО			20,48	10,37	72,4	391,5					23,19	13,49	92,85	509,0	
обед	Сыр твердый в нарезке	15	3,86	4,92	0	60,0	07	обед							
	Рассольник со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	32		Рассольник со сметаной	250	4,23	2,38	15,3	118,43	32
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	122		Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Хлебо-бул из Расстегай	0,05	1,7	0,67	12,25	62,0	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			33,53	18,93	144,78	822,9					10,79	11,0	77,81	469,09	
Итого за день			54,01	29,66	217,18	1214,4					33,98	24,49	170,66	978,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
<b>1 класса -- 4 класс</b> возрастная категория с 7 лет до 11 лет							<b>5 класса -- 11 класс</b> возрастная категория с 12 лет и старше								
Неделя первая . День 4							Неделя первая . День 4								
завтрак	Каша гречневая, молоч жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	64	завтрак	Каша гречневая, молоч жидкая	250	8,73	13,03	31,25	277,98	64
	Кисель плодов-ягод	200	0	0	19,6	80	118		Кисель плодов-ягод	200	0	0	19,6	80	118
	Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
ИТОГО			10,05	11,49	46,13	409,6					10,18	2,6	16,65	151,02	
обед	Суп с рыбны консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68	42	обед	Суп с рыбны консервами	250	10,18	2,6	16,65	150,85	42
	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183,0	608		Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183,0	608
	Гороховое пюре	150	17,58	8,5	40,99	291,09	161		Гороховое пюре	230	26,37	12,75	61,49	436,64	161
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129		Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
	Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Фрукты-яблоко	1 шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10а		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			42,07	21,41	111,82	817,75					55,05	33,43	141,97	1089,47	
Итого за день			52,12	32,9	157,95	1227,35					65,23	36,03	158,62	1240,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
<b>1 класса -- 4 класс</b> возрастная категория с 7 лет до 11 лет							<b>5 класса -- 11 класс</b> возрастная категория с 12 лет и старше								
Неделя первая . День 5							Неделя первая . День 5								
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	11,0	22,64	216,44	67	завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	250	8,66	16,0	28,64	266,44	67
	Кофейный напиток	200	2,29	2,52	10,75	72,67	126		Кофейный напиток	200	2,29	2,52	10,75	72,67	126
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
Итого			12,02	14,59	34,32	396,33					14,02	19,59	60,32	446,33	
обед	Свекла тушеная	100	1,63	3,0	8,17	68,54	59	обед	Свекла тушеная	150	1,63	3,0	8,17	68,54	59
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,47	4,97	4,41	100,04	88		Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,47	4,97	4,41	100,04	88
	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,46	188,55	58		Рис отварной с овощами	230	4,6	9,15	34,94	261,8	58
	Соки овощные или ягодные	180	0,54	0	0,18	113,0	339		Соки овощные или ягодные	180	0,54	0	0,18	113,0	339
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			20,54	22,08	73,77	713,35					21,76	25,74	83,25	786,6	
Итого за день			32,563	36,67	108,09	1109,68					35,78	50,33	149,57	1232,93	





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
<b>1 класса -- 4 класс</b> возрастная категория с 7 лет до 11 лет							<b>5 класса -- 11 класс</b> возрастная категория с 12 лет и старше								
Неделя вторая День 7							Неделя вторая День 7								
завтрак	Омлет натуральный	180	11,78	13,59	4,82	187,4	77	завтрак	Омлет натуральный	200	11,78	13,59	4,815	187,4	77
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	132		Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	132
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
ИТОГО			26,85	17,72	38,75	343,9					26,85	17,72	38,75	343,9	
обед	Плов из птицы (рис)	200	22,92	13,19	37,14	281,43	55	обед	Плов из птицы (рис)	230	22,92	13,19	37,14	281,43	55
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442		Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Хлебо-бул из булочка	50	1,7	0,67	12,25	62	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за обед			28,69	15,13	90,12	536,65					29,44	22,01	92,49	610,65	
Итого за день			55,54	32,85	128,87	880,55					56,29	39,73	131,24	954,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
<b>1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11 лет</b>								<b>5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше</b>							
<b>Неделя вторая День 8</b>								<b>Неделя вторая День 8</b>							
<b>завтрак</b>	Каша «Дружба» из пшена и риса, молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66	<b>завтрак</b>	Каша «Дружба» из пшена и риса, молочная	250	7,93	12,73	32,93	278,95	66
	Кофейный напиток	200	2,29	2,52	10,75	72,67	126		Кофейный напиток	200	2,29	2,52	10,75	72,67	126
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
<b>ИТОГО</b>			11,68	13,77	58,02	403,05					13,26	16,32	64,61	458,84	
<b>обед</b>	Борщ на м/б со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	28	<b>обед</b>	Борщ на м/б со сметаной	250	3,85	2,175	6,78	81,23	28
	Голубцы ленивые с отвар рисом	180	14,62	14,64	18,68	266,42	92		Голубцы ленивые с отвар рисом	250	18,28	18,3	23,35	333,03	92
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	132		Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	132
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Фрукты-груша	1 шт	0,3	0,3	8,8	40	05а		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
	Кон-изд						1шт		Кон-изд						1шт
<b>Итого за обед</b>			<b>33,07</b>	<b>20,81</b>	<b>66,83</b>	<b>527,9</b>					<b>39,65</b>	<b>32,16</b>	<b>78,68</b>	<b>706,76</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,75</b>	<b>34,58</b>	<b>124,85</b>	<b>930,95</b>					<b>52,91</b>	<b>48,48</b>	<b>143,29</b>	<b>1165,6</b>	

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
<b>1 класса -- 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11 лет</b>							<b>5 класса -- 11 класс возрастная категория с 12 лет и старше</b>								
<b>Неделя вторая День 9</b>							<b>Неделя вторая День 9</b>								
завтрак	Суп молоч.с макар. изд.	200	1,18	6,51	23,54	182,0	93	завтрак	Суп молоч.с макар. изд.	220	1,18	6,51	23,54	182,0	93
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129		Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
ИТОГО			4,79	7,8	60,19	364,98					4,79	7,8	60,19	364,98	
обед	Сельдь с луком	45	4,55	3,59	1,91	58,19	364	обед	Сельдь с луком	60	6,07	4,79	2,54	77,59	364
	Гуляш из мяса говяд	90	14,44	16,58	3,8	224,0	76		Гуляш из мяса говяд	120	15,44	17,58	4,8	244,0	76
	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	56		Картофельное пюре	200	4,34	6,24	10,72	165,2	56
	Кисель плодов-ягод	200	0	0	19,6	80	118		Кисель плодов-ягод	200	0	0	19,6	80	118
	Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Фрукты-груша	1 шт	0,3	0,3	8,8	40	05а		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
Итого за день			25,62	26,22	63,08	633,31					27,77	33,47	68,90	729,31	
Итого за день			30,41	34,02	123,27	998,29					32,56	41,27	129,09	1094,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						белки	жиры	углеводы		
<b>1 класса -- 4 класс</b> возрастная категория с 7 лет до 11 лет							<b>5 класса -- 11 класс</b> возрастная категория с 12 лет и старше								
Неделя вторая День 10							Неделя вторая День 10								
завтрак	Каша манная молочная, жидкая	200	6,07	8,18	27,32	207,24	189	завтрак	Каша манная молочная, жидкая	250	8,66	10,88	44,20	314,44	189
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120		Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
			15,34	15,65	70,61	484,28					17,93	18,35	87,49	591,48	
обед	Масло сливоч. порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96	обед	Масло сливоч. порц	10	3,12	7,57	19,57	161,3	96
	Изделие фом из феле рыбы	90	29,75	0,76	0	124,62	84		Изделие фом из феле рыбы	90	29,75	0,76	0	124,62	84
	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,38	75		Вермишель с маслом	230	8,1	8,3	43,68	278,5	75
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	122		Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22	81
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01		Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	01
	Фрукты-яблоко	1 шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10а								
Итого за обед			45,58	23,4	121,64	883,96					47,53	25,25	125,76	915,08	
Итого за день			60,92	39,05	192,2	1368,24					65,4	43,6	213,2	1506,56	