

*Часть 21*



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»



Согласовано  
Директор школы № 21  
*О.Ю. Новокуйбышевская*

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор НМУП «ФШП»



*Резинкина Л.П.*

Примерное циклическое меню  
завтраков и обедов на весенний период учащихся, один из родителей  
которых относится к категории лиц участвующих в СВО с 1 - 9 класс  
общеобразовательной школы  
г. о. Новокуйбышевск

2024год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	160	5,02	4,58	27,30	171,00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,78</b>	<b>17,36</b>	<b>70,19</b>	<b>499,80</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Плов с икрой кабачковой	210	15,04	31,90	36,10	491,70	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	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,86</b>	<b>37,18</b>	<b>121,10</b>	<b>923,30</b>	
<b>Итого за день:</b>							
			<b>41,64</b>	<b>54,54</b>	<b>191,29</b>	<b>1423,10</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	220	5,90	5,40	32,00	201,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>17,46</b>	<b>18,28</b>	<b>79,09</b>	<b>551,00</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	421
	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18,00	37,10	42,60	577,60	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	
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>34,56</b>	<b>46,25</b>	<b>163,70</b>	<b>1211,20</b>	
<b>Итого за день:</b>							
			<b>52,02</b>	<b>64,53</b>	<b>242,79</b>	<b>1762,20</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,42</b>	<b>22,33</b>	<b>63,30</b>	<b>652,00</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,30	3,90	9,20	120,30	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	2,57	3,50	15,30	140,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,67</b>	<b>17,20</b>	<b>90,00</b>	<b>671,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,09</b>	<b>39,53</b>	<b>153,30</b>	<b>1323,10</b>	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>27,18</b>	<b>28,58</b>	<b>129,40</b>	<b>882,70</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Фрукт	100	0,40	0,00	12,60	52,00	388
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,80	11,50	129,00	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,60	5,20	21,50	168,00	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>19,00</b>	<b>20,00</b>	<b>119,50</b>	<b>802,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,18</b>	<b>48,58</b>	<b>248,90</b>	<b>1684,90</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
<b>с1-4кл</b>	Флоды свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,10</b>	<b>13,90</b>	<b>110,10</b>	<b>641,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
<b>с1-4кл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	150	11,80	1,20	38,60	214,00	197/306/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>28,00</b>	<b>15,10</b>	<b>113,50</b>	<b>704,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,10</b>	<b>29,00</b>	<b>223,60</b>	<b>1345,40</b>	
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
<b>с5-11кл</b>	Флоды свежие	200	0,80	0,00	25,20	104,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>25,40</b>	<b>18,50</b>	<b>141,80</b>	<b>834,60</b>	
<b>Обед</b>	Флоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	180	14,20	1,48	46,40	256,40	197/306/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>32</b>	<b>16,04</b>	<b>142,30</b>	<b>843,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,40</b>	<b>34,54</b>	<b>284,10</b>	<b>1677,90</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>							
	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	170	7,24	5,90	39,01	237,76	171/302/71
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,04</b>	<b>20,35</b>	<b>74,23</b>	<b>571,56</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	150	3,60	4,30	37,00	199,00	305
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,78</b>	<b>14,80</b>	<b>113,70</b>	<b>670,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,82</b>	<b>35,15</b>	<b>187,93</b>	<b>1241,96</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>							
	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	210	8,40	6,80	45,10	274,60	171/302/71
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>27,20</b>	<b>23,10</b>	<b>89,10</b>	<b>671,80</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>							
	Крендель сахарный	50	3,50	5,60	29,40	182,00	415
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	180	4,30	5,20	44,40	239,00	305
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>22,78</b>	<b>22,70</b>	<b>166,10</b>	<b>968,00</b>	
			<b>40,08</b>	<b>45,80</b>	<b>255,20</b>	<b>1639,80</b>	

**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		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Рагу из птицы с помидором свежим	255	17,60	20,90	24,90	358,80	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	64,00	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,40</b>	<b>22,90</b>	<b>55,20</b>	<b>513,80</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Рассольник ленинградский	200	1,70	4,00	16,40	109,00	96
	Кнели из птицы с соусом	90	8,90	11,30	0,40	162,00	301/331
	Макароны отварные с огурцом свежим	160	5,16	5,10	35,10	165,60	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	64,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,62</b>	<b>21,00</b>	<b>101,50</b>	<b>656,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,02</b>	<b>43,90</b>	<b>156,70</b>	<b>1170,00</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Рагу из птицы с помидором свежим	285	18,00	20,90	27,50	366,60	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,84	29,40	148,40	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>25,00</b>	<b>23,34</b>	<b>74,60</b>	<b>606,00</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Рассольник ленинградский	250	1,90	5,20	16,70	136,30	96
	Кнели из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Макароны отварные с огурцом свежим	180	5,60	5,40	37,60	179,00	202/309
	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	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>24,04</b>	<b>24,15</b>	<b>129,54</b>	<b>830,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,04</b>	<b>47,49</b>	<b>204,14</b>	<b>1436,10</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	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	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>17,60</b>	<b>18,90</b>	<b>54,60</b>	<b>457,80</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	150	6,50	5,40	36,00	220,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,88</b>	<b>22,56</b>	<b>115,69</b>	<b>754,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,48</b>	<b>41,46</b>	<b>170,29</b>	<b>1212,00</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>20,70</b>	<b>22,00</b>	<b>62,30</b>	<b>565,00</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	180	8,20	6,70	44,00	269,60	171/302/70
	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	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>26,52</b>	<b>25,13</b>	<b>149,49</b>	<b>931</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,22</b>	<b>47,13</b>	<b>211,79</b>	<b>1496,00</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры		
<b>Неделя 2 День 2</b>						
Завтрак с 1-4кл	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	240,00	410
	Каша вязкая молочная	200	8,50	13,30	269,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	150,80	382
	<b>Итого:</b>	500	<b>23,94</b>	<b>19,97</b>	<b>659,80</b>	
Обед с 1-4кл	Салат из свеклы отварной	70	1,10	4,20	72,80	52
	Суп овощной	200	1,40	4,00	90,00	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	292,00	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	106,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	97,00	
	<b>Итого:</b>	700	<b>29,90</b>	<b>35,30</b>	<b>745,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,84</b>	<b>55,27</b>	<b>1405,20</b>	
<b>Завтрак с 5-11кл</b>						
	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	240,00	410
	Каша вязкая молочная	250	10,60	16,60	364,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	150,80	382
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	42,40	
	<b>Итого:</b>	570	<b>27,64</b>	<b>23,54</b>	<b>797,20</b>	
Обед с 5-11кл	Пирожок с джемом	75	4,00	1,30	199,00	406
	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	104,00	52
	Суп из овощей	250	1,75	4,90	109,00	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	401,00	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	39,00	
	<b>Итого:</b>	875	<b>40,44</b>	<b>49,00</b>	<b>1045,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,08</b>	<b>72,54</b>	<b>1842,80</b>	

Лист  
 Записка



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Винегрет овощной	60	0,84	1,60	5,16	37,80	67
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	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,14</b>	<b>24,10</b>	<b>65,96</b>	<b>590,60</b>	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,20	19,00	106,00	103
	Шницель с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4,43	4,74	31,00	187,00	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,03</b>	<b>16,74</b>	<b>89,50</b>	<b>707,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,17</b>	<b>40,84</b>	<b>155,46</b>	<b>1298,00</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00	67
	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	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>26,40</b>	<b>27,40</b>	<b>76,50</b>	<b>677,70</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,20	132,00	103
	Гуляш	100	10,78	4,48	2,59	134,00	260
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	5,31	5,69	37,20	202,50	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>25,12</b>	<b>13,77</b>	<b>113,59</b>	<b>809,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,52</b>	<b>41,17</b>	<b>190,09</b>	<b>1487,00</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры		
			Углеводы			
<b>Неделя 2 День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
с1-4кл	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3,10	5,10	180,90	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,30</b>	<b>12,50</b>	<b>508,10</b>	
<b>Обед</b>						
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	100,00	82
	Птица тушеная в соусе	90	12,50	13,95	189,00	290/331
	Макароны отварные с помидором свежим	150	4,70	3,96	151,30	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	87,60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	63,60	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>22,61</b>	<b>650,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,40</b>	<b>35,11</b>	<b>1158,10</b>	
<b>Завтрак</b>						
с5-11кл	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	210	4,30	7,00	254,00	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,30</b>	<b>14,60</b>	<b>601,70</b>	
<b>Обед</b>	Булочка "Домашняя"	50	3,70	6,50	202,00	118*
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	112,00	82
	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	210,00	290/331
	Макароны отварные с помидором свежим	180	5,80	4,90	187,00	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	87,60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>31,40</b>	<b>32,90</b>	<b>964,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,70</b>	<b>47,50</b>	<b>1566,50</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цельные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	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	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>20,18</b>	<b>26,20</b>	<b>58,80</b>	<b>473,70</b>	
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	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1,80	11,00	14,00	157,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,94</b>	<b>25,78</b>	<b>96,66</b>	<b>694,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,12</b>	<b>51,98</b>	<b>155,46</b>	<b>1167,70</b>	
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	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	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>27,10</b>	<b>36,60</b>	<b>60,60</b>	<b>548,70</b>	
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	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2,50	12,50	16,30	183,00	330
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>27,30</b>	<b>29,98</b>	<b>148,87</b>	<b>972,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,40</b>	<b>66,58</b>	<b>209,47</b>	<b>1521,10</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>							
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше</b>							
			<b>52,35</b>	<b>51,59</b>	<b>235,74</b>	<b>1607,63</b>	