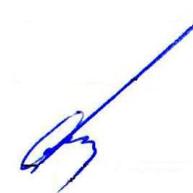


ГБОУ РХ «Черногорская школа-интернат»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБОУ РХ «Черногорская  
школа-интернат»



С.И. Бутенко

« 01 » сентября 2023г.

***ОСНОВНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 до 11 ЛЕТ  
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН, УЖИН 2)***

**Составил: Бутенко С.И**

## г.ЧЕРНОГОРСК

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Основное меню разработано, в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- При разработке основного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в образовательном учреждении. Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания. Реализация основного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей со временем пребывания в образовательном учреждении.
- При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продуктов в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.
- В основном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей 7-11 лет и 12 и старше в соответствии (Приложения № 9), суммарный объем блюд по приему пищи (Таблица 3), потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (Приложение № 10, таблица 1), распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемы пищи в зависимости от времени пребывания в учебном заведении (Приложение № 10, таблица № 3), согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
- В основном меню устанавливается в среднем 15-процентная надбавка к нормам обеспечения, приведенным в таблице № 3 приложения 7 к настоящим Правилам.
- Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль
- В основном меню не содержатся продукты, не рекомендуемые для питания детей школьного возраста. Меню разработано с использованием Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. Сборник рекомендован НИИ питания РАМН. Год выпуска сборника 2011, г. Москва, «Дели принт».

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120,0	120
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	209
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,64</b>	<b>26,92</b>	<b>56,64</b>	<b>550,5</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп рыбный из консервы	200	6,89	6,72	11,47	133,8	20
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	376,25	302
Шницель из говядины и соус молочный	100/50	15,36	19,48	33,08	301,63	268/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>38,03</b>	<b>33,54</b>	<b>135,96</b>	<b>1175,94</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	39,96	20
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Сосиска отварная	100	9,21	14,70	0,78	172,28	243
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>590</b>	<b>18,36</b>	<b>23,55</b>	<b>82,56</b>	<b>615,4</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2680</b>	<b>89,59</b>	<b>91,35</b>	<b>345,49</b>	<b>2772,19</b>	

День: 2 вторник

Неделя: первая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,08	9,18	33,48	260,0	175
Сыр российский порциями	20	4,64	5,90	-	72,0	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,35</b>	<b>31,42</b>	<b>73,8</b>	<b>661,9</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свеклы с чесноком	60	2,7	4,74	6,72	70,62	50
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,59	85,48	96
Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,99	172,86	128
Птица тушеная в молочном соусе.	100/50	11,65	11,66	3,51	166,0	290/326
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>25,73</b>	<b>30,84</b>	<b>86,45</b>	<b>841,02</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Икра кабачковая	60	1,67	4,31	8,73	80,28	Г.п
Макаронные изделия отварные	150	4,02	4,52	26,45	168,45	309
Зразы рубленые из говядины с соусом	100/50	9,56	12,4	12,25	199,0	274/330
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>640</b>	<b>21,68</b>	<b>22,23</b>	<b>121,81</b>	<b>781,34</b>	

### УЖИН-2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2780</b>	<b>79,32</b>	<b>91,83</b>	<b>352,39</b>	<b>2714,61</b>	

День: 3 среда

Неделя: первая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	21,36	20,35	41,22	378,12	223
Сыр российский порциями	20	4,64	5,9	-	72,0	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>33,12</b>	<b>29,43</b>	<b>81,32</b>	<b>667,62</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный с горохом	200	3,51	4,07	10,58	94,88	102
Печень по- строгановски	100/50	13,26	11,23	3,52	185,0	255/332
Макаронные изделия отварные	150	4,02	4,52	26,45	168,45	309
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27,98</b>	<b>21,15</b>	<b>82,07</b>	<b>767,99</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Гарнир смешанный картофельное пюре, капуста тушеная	100/100	4,1	6,44	23,06	166,68	312/321
Котлеты, биточки, шницели рыбные	100	14,31	12,84	11,88	217,5	235
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,24	45,6	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>640</b>	<b>24,91</b>	<b>20,33</b>	<b>92,83</b>	<b>643,79</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2720</b>	<b>101,57</b>	<b>78,25</b>	<b>326,55</b>	<b>2509,75</b>	

День: 4 четверг

Неделя: первая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251,0	181
Сыр российский порциями	20	4,64	5,9	-	72,0	15
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,92	113,4	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,94</b>	<b>35,15</b>	<b>77,72</b>	<b>685,3</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свежих помидор с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,62	23
Борщ с капустой, картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83,0	82
Каша рассыпчатая гречневая	150	6,44	4,57	21,48	182,81	302
Птица тушеная в соусе	100/50	13,28	10,84	2,9	162,0	290/328
Кисель плодово-ягодный концентрат	200	0,2	0,0	32,6	132,0	65
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>28,54</b>	<b>24,07</b>	<b>89,23</b>	<b>837,89</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Винегрет овощной	60	0,84	4,22	4,37	75,06	67
Плов	280	23,72	14,65	50,02	427,46	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>620</b>	<b>30,99</b>	<b>19,87</b>	<b>128,77</b>	<b>836,13</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2760</b>	<b>93,13</b>	<b>86,43</b>	<b>366,05</b>	<b>2789,67</b>	

День: 5 пятница

Неделя: первая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	7,93	12,52	45,45	326,45	173
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,29</b>	<b>34,79</b>	<b>86,1</b>	<b>738,95</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,27	13,97	94,6	103
Рис припущенный	150	3,06	5,52	11,84	115,5	305
Шницель рыбный натуральный в соусе молочном	100/50	13,89	13,45	4,0	192,74	235/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>26,27</b>	<b>22,39</b>	<b>82,58</b>	<b>767,1</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Жаркое по домашнему из говядины	280	19,68	26,32	49,56	545,72	259
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,24	45,6	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>620</b>	<b>26,18</b>	<b>27,37</b>	<b>107,45</b>	<b>805,33</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2720</b>	<b>88,3</b>	<b>91,89</b>	<b>346,46</b>	<b>2741,73</b>	

День: 6 суббота

Неделя: первая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сырники из творога	235	27,97	21,44	75,28	605,13	219/334
Сыр российский порциями	15	3,48	4,42	-	54,0	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36,92</b>	<b>27,71</b>	<b>115,33</b>	<b>857,03</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	24
Рассольник домашний	200	1,67	4,07	10,15	91,6	95
Картофель отварной	150	4,13	9,77	20,3	202,2	310
Птица тушеная в молочном соусе.	100/50	11,65	11,66	3,51	166,0	290/326
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>24,71</b>	<b>32,26</b>	<b>84,79</b>	<b>848,28</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Винегрет овощной	60	0,84	4,22	4,37	75,06	67
Пельмени из говядины отварные	300	34,62	15,14	20,89	525,3	391/457
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>640</b>	<b>41,89</b>	<b>20,36</b>	<b>99,64</b>	<b>933,97</b>	

### УЖИН –2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2780</b>	<b>119,08</b>	<b>87,67</b>	<b>370,09</b>	<b>3069,63</b>	

День: 7 воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с гречневой крупой с маслом	200	2,97	1,78	6,14	71,2	121
Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	193,10	210
Какао с молоком	200	4,16	7,08	35,16	237,2	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,37</b>	<b>25,91</b>	<b>67,2</b>	<b>618,4</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свежих помидор с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,62	23
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	3,02	12,29	84,8	104
Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,99	172,86	128
Поджарка из рыбы	100	14,88	9,08	10,57	183,08	231
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>27,57</b>	<b>26,25</b>	<b>85,11</b>	<b>807,02</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2,02	3,84	14,86	102,0	41
Плов из птицы	280	23,72	14,65	50,02	427,46	291
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,24	45,6	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>620</b>	<b>31,58</b>	<b>19,42</b>	<b>120,49</b>	<b>775,87</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2760</b>	<b>95,08</b>	<b>78,92</b>	<b>343,13</b>	<b>2631,64</b>	

День: 8 понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,14	11,17	33,16	260,0	175
Сыр российский порциями	20	4,64	5,90	-	72,0	15
Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	382
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,06</b>	<b>34,74</b>	<b>73,53</b>	<b>681,5</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,59	85,48	96
Макаронные изделия отварные	150	4,02	4,52	26,45	168,45	309
Котлеты биточки мясные	100	14,31	20,26	12,12	271,55	268
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>27,12</b>	<b>30,0</b>	<b>100,93</b>	<b>889,74</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Огурец свежий (нарезка)	60	0,42	0,66	1,14	7,2	71
Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,99	172,86	128
Печень по-строгановски	100/50	13,26	11,23	3,52	185,0	255/332
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,0	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>640</b>	<b>22,67</b>	<b>21,97</b>	<b>80,22</b>	<b>627,87</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2670</b>	<b>83,41</b>	<b>94,05</b>	<b>325,01</b>	<b>2629,46</b>	

День: 9 вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с рисовой крупой	200	2,97	3,57	21,13	171,2	121
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	209
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,14	66,0	14
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,25</b>	<b>18,6</b>	<b>61,65</b>	<b>517,7</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из моркови с яблоками	60	0,75	0,07	10,96	57,18	66
Борщ с капустой, картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83,0	82
Гарнир сложный картофельное пюре, капуста тушенная	100/80	3,96	5,04	12,6	108,72	312/321
Рыба припущенная	100	15,56	7,47	0,84	297,6	227
Кисель плодово-ягодный концентрат	200	0,68	0,29	38,62	157,6	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>28,91</b>	<b>17,86</b>	<b>92,53</b>	<b>935,56</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	60,4	45
Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,0	250
Картофель отварной	150	4,13	9,77	20,3	202,2	310
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	9,81	114,4	388
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>590</b>	<b>26,29</b>	<b>35,83</b>	<b>81,48</b>	<b>867,81</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>86,01</b>	<b>79,63</b>	<b>305,99</b>	<b>2751,42</b>	

День: 10 среда

Неделя: вторая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	21,36	20,35	51,52	378,12	223
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28,64</b>	<b>38,02</b>	<b>91,89</b>	<b>727,72</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный рыбный (консервы)	200	6,89	6,72	11,47	133,8	106
Рагу из птицы	280	20,09	18,75	24,32	347,2	289
Компот из свежих плодов	200	0,34	0,17	34,84	143,4	343
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>33,84</b>	<b>26,7</b>	<b>91,39</b>	<b>855,86</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свежих помидор с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,62	23
Макаронные изделия отварные	150	4,02	4,52	26,45	168,45	309
Сосиска отварная	100	9,21	14,70	0,78	172,28	243
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,24	45,6	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>590</b>	<b>19,73</b>	<b>23,82</b>	<b>85,58</b>	<b>633,76</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2650</b>	<b>97,77</b>	<b>95,88</b>	<b>339,19</b>	<b>2647,69</b>	

День: 11 четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	7,67	8,03	40,8	221,19	173
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Сыр российский порциями	20	4,64	5,90	-	72,0	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,94</b>	<b>30,27</b>	<b>81,12</b>	<b>623,09</b>	

### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	60,4	45
Суп картофельный с крупой и томатом	200	0,71	4,79	1,89	52,5	116
Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,99	172,86	128
Котлеты, биточки рыбные	100	8,6	7,0	12,1	145,0	234
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>20,37</b>	<b>24,04</b>	<b>88,63</b>	<b>795,02</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	376,25	302
Котлета мясная с соусом молочным	100/50	15,36	19,48	33,08	301,63	268/326
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,24	45,6	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>640</b>	<b>30,46</b>	<b>26,62</b>	<b>129,51</b>	<b>937,49</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2730</b>	<b>84,33</b>	<b>88,27</b>	<b>369,59</b>	<b>2785,95</b>	

День: 12 пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	5,87	10,3	31,14	241,34	181
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Сыр российский порциями	20	4,64	5,90	-	72,0	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,79</b>	<b>33,87</b>	<b>71,51</b>	<b>662,84</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	4,72	64,0	87
Макаронные изделия отварные	150	4,02	4,52	26,45	168,45	309
Печень по-строгановски	100/50	13,26	11,23	3,52	185,0	255/326
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
Кисель плодово-ягодный концентрат	200	0,2	0,00	32,6	132,00	65
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>25,4</b>	<b>20,72</b>	<b>88,05</b>	<b>780,91</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	4,22	4,37	75,06	67
Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,99	172,86	128
Сосиска отварная	100	9,21	14,70	0,78	172,28	243
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>590</b>	<b>19,57</b>	<b>29,07</b>	<b>97,52</b>	<b>754,39</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2670</b>	<b>78,32</b>	<b>91,0</b>	<b>327,41</b>	<b>2628,49</b>	

День: 13 суббота

Неделя: первая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	230	33,61	25,43	64,4	621,0	223
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	15,95	71,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>39,89</b>	<b>43,1</b>	<b>104,77</b>	<b>941,5</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	24
Борщ с капустой, картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83,0	82
Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,68	183,6	302
Зразы рубленые из говядины с соусом молочным	100/50	10,26	14,9	37,18	236,05	274/330
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>23,42</b>	<b>28,04</b>	<b>128,44</b>	<b>891,13</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,49	4,37	72,9	53
Пельмени из говядины отварные	300	34,62	15,14	20,89	525,3	391/457
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>640</b>	<b>42,05</b>	<b>18,81</b>	<b>88,39</b>	<b>887,21</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.к
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.к
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2780</b>	<b>120,92</b>	<b>97,29</b>	<b>391,93</b>	<b>3150,19</b>	

День: 14 воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория- с 7 до 11 лет

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Омлет натуральный	200	18,59	33,10	4,14	386,2	211
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,49	0,27	132,0	14
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Сыр Российский порциями	30	6,96	8,85	-	108,0	15
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>33,74</b>	<b>60,48</b>	<b>46,14</b>	<b>861,7</b>	

#### ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из свежих помидор с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,62	23
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	3,02	12,29	84,8	104
Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,99	172,86	128
Поджарка из рыбы	100	14,88	9,08	10,57	183,08	231
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Г.п
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>27,57</b>	<b>26,25</b>	<b>85,11</b>	<b>807,02</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Фрукт свежий	300	0,74	0,74	26,36	86,95	Г.п
Сок фруктовый	200	1,0	-	2,02	84,8	389
Кондитерские изделия	30	3,42	1,47	9,94	72,0	Г.п
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>5,16</b>	<b>2,21</b>	<b>38,32</b>	<b>243,75</b>	

### УЖИН

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	60,4	45
Плов из птицы	280	23,72	14,65	50,02	427,46	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	40	2,61	0,51	23,05	107,29	Г.п
<b>Итого за ужин</b>	<b>620</b>	<b>30,94</b>	<b>17,6</b>	<b>128,28</b>	<b>821,47</b>	

### УЖИН -2

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Кисло-молочная продукция	180	5,8	1,93	8,0	102,0	Г.п
Сдоба	70	4,6	3,2	24,0	84,6	Г.п
<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,13</b>	<b>32,01</b>	<b>186,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>107,81</b>	<b>111,67</b>	<b>329,86</b>	<b>2920,54</b>	
<b>Итого за 14 дней</b>	<b>38120</b>	<b>1321,64</b>	<b>1264,13</b>	<b>4839,14</b>	<b>38742,96</b>	
<b>Среднее значение за 14 дней</b>	<b>2722</b>	<b>94,4</b>	<b>90,3</b>	<b>345,7</b>	<b>2767,4</b>	
<b>Среднее значение за 14 дней в %</b>	<b>113,4</b>	<b>122</b>	<b>114</b>	<b>103</b>	<b>117</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580780

Владелец Бутенко Сергей Иванович

Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025