

Приложение №1

Основное (организованное) двухнедельное меню
по возрастным группам (с 7 до 11 лет и 12 до 17 лет)
к утверждённому приказом № 9 от 23.01.2025 г.
для обучающихся
в КГБОУ “Алейская общеобразовательная школа-интернат”.

7-11 лет

1 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
174 1 376	Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200,0	6,0	10,85	52,93	334,0
		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
		Чай с сахаром	250,0	0,09	0,03	18,75	75,0
389	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		9,04	20,24	90,28	579,0
		Печенье	25,0	4,74	4,87	8,36	49,74
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		5,74	4,87	28,56	134,54
21 71 211 349	Обед	Салат из моркови с изюмом	100,0	1,26	0,13	22,28	95,3
		Суп картофельный с рыбными консервами и крупой	250,0	6,22	8,21	18,39	172,33
		Плов из отварной курицы	150,0	27,9	33,10	30,79	532,66
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		41,9	42,33	133,53	1086,56
225 377	Полдник	Оладьи из творога с повидлом	150/20	8,36	8,09	31,64	232,81
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0
		Фрукты(яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14
		<u>Итого за полдник:</u>		9,23	8,85	64,97	376,95

255 312 348		Печень по-строгановски	90,0	10,61	8,98	2,82	134,54
		Каша перловая	200,0	5,8	9,74	41,14	275,42
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за ужин:</u>			22,03	16,38	111,24
	Второй ужин	Йогурт	200,0	6,38	4,87	22,04	157,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				93,9	101,47	434,78	3000,13

12-17 лет

1 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
174 1 376 389	Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	250,0	7,5	13,6	66,16	417,5	
		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0	
		Чай с сахаром	250,0	0,09	0,03	18,75	75,0	
	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>			10,54	22,99	103,51	662,5
		Печенье	25,0	4,74	4,87	8,36	49,74	
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8	
	<u>Итого за второй завтрак:</u>			5,74	4,87	28,56	134,54	
21 71 211 349	Обед	Салат из моркови с изюмом	100,0	1,26	0,13	22,28	95,3	
		Суп картофельный с рыбными консервами и крупой	300,0	7,46	9,85	22,07	205,17	
		Плов из отварной курицы	200,0	37,2	45,33	41,05	720,97	
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81	
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36	
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25	
	<u>Итого за обед:</u>			54,32	56,77	178,07	1438,86	
225 377	Полдник	Оладьи из творога с повидлом	200/20	8,36	8,09	31,64	232,81	
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0	
		Фрукты(яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14	
		<u>Итого за полдник:</u>			9,23	8,85	64,97	376,95

255 312 348	Ужин	Печень по-строгановски	100,0	13,26	11,23	3,52	168,19
		Каша перловая	200,0	5,8	9,74	41,14	275,42
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
	<u>Итого за ужин:</u>			26,19	18,86	119,5	752,5
	Второй ужин	Йогурт	200,0	6,38	4,87	22,04	157,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				111,98	122,13	496,85	3487,1

7-11 лет

2 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
210 1 382	Завтрак	Омлет натуральный	150,0	14,01	24,96	2,65	291,28
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41
		Какао с молоком	200,0	4,08	3,54	17,58	118,5
7 389	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		20,45	35,99	35,12	518,5
		Горячий бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,22
		Сок фруктово-ягодный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		6,4	8,7	47,43	293,62
23 102 243 321 342	Обед	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100,0	1,7	6,2	9,2	99,4
		Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,49	5,27	16,54	135,55
		Сосиски отварные	100,0	9,99	27,99	0,45	293,67
		Капуста тушеная	200,0	4,13	6,5	18,85	150,42
		Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,16	27,88	113,6
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		27,66	46,96	118,98	1012,1
422 274 338	Полдник	Булочка ванильная	70,0	5,53	5,68	31,14	197,8
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		Фрукты (яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14
		<u>Итого за полдник:</u>		6,34	6,44	64,27	339,94

279 203 331 348	Ужин	Тефтели из говядины	90,0	6,0	6,63	7,55	113,87
		Соус сметанный с томатом	80,0	1,41	4,0	5,62	64,12
		Макароны отварные	200,0	13,54	15,92	34,11	333,8
		Компот из кураги	200,0	0,78	0,05	27,63	114,09
		Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,32	21,04	99,68
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
	<u>Итого за ужин:</u>		27,13	27,36	115,71	817,52	
Второй ужин	Снежок	150,0	4,25	3,75	16,8	118,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				92,23	128,21	398,31	3099,38

12-17 лет

2 день

№ рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
210 1 382 7 389	Завтрак	Омлет натуральный	200,0	18,33	32,64	3,5	381,08	
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41	
		Какао с молоком	200,0	4,08	3,54	17,58	118,5	
			<u>Итого за завтрак:</u>		24,77	43,67	35,97	635,99
	Второй завтрак	Горячий бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,22	
		Сок фруктово-ягодный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4	
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		6,4	8,7	47,43	293,62	
23 102 243 321 342	Обед	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100,0	1,7	6,2	9,2	99,4	
		Суп картофельный с бобовыми	300,0	6,59	6,32	19,84	162,6	
		Сосиски отварные	100,0	9,99	27,99	0,45	293,67	
		Капуста тушеная	200, 0	4,13	6,5	18,85	150,42	
		Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,16	27,88	113,6	
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36	
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25	
		<u>Итого за обед:</u>		30,64	48,58	152,88	1171,3	
422 274 338	Полдник	Булочка ванильная	70,0	5,53	5,68	31,14	197,8	
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0	
		Фрукты(яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14	
		<u>Итого за полдник:</u>		6,34	6,44	64,27	339,94	

279 203 348	Ужин	Тефтели из говядины	100,0	6,7	7,46	8,5	127,94
		Соус сметанный с томатом	80,0	1,41	4,0	5,62	64,12
		Макароны отварные	200,0	13,54	15,92	34,11	333,8
		Компот из кураги	200,0	0,78	0,05	27,63	114,09
		Хлеб пшеничный	60,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
		<u>Итого за ужин:</u>		29,97	28,46	128,43	889,66
	Второй ужин	Снежок	180,0	5,09	4,5	20,16	142,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				103,21	140,35	449,14	3473,2

7-11 лет

3 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
120 1 380	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	4,4	3,8	14,4	109,4
		Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	250,0	3,68	2,49	26,15	141,75
376	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		13,88	14,59	55,38	408,15
		Пряник	25,0	1,21	1,19	16,87	85,24
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		1,28	1,21	31,87	145,24
88 239 304 389	Обед	Икра кабачковая	100,0	1,2	5,09	5,78	73,53
		Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,8	4,95	7,9	83,35
		Тефтели рыбные, с соусом	150,0	12,6	12,24	17,9	232,16
		Каша пшеничная	150,0	6,41	7,51	37,56	243,7
		Сок фруктово-ягодный	200,0	1,0	-	25,4	105,6
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		29,2	30,63	140,6	957,8
222 274	Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150,0	19,03	14,9	48,74	405,18
		Кисель из концентрата	200,0	1,36	-	29,02	121,52
		Фрукты(апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92
		<u>Итого за полдник:</u>		21,62	15,06	93,15	594,62

292 349	Ужин	Птица, тушенная в соусе с овощами	250,0	22,20	19,7	21,93	353,82
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
	<u>Итого за ужин:</u>			29,51	20,67	89,26	661,11
	Второй ужин	Варенец	200,0	5,46	4,87	7,8	97,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				92,73	84,89	417,18	2830,42

12-17 лет

3 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
120 1 380	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	5,47	4,7	18,0	136,18	
		Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0	
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	250,0	3,68	2,49	26,15	141,75	
	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>			14,95	15,49	58,98	434,93
		Пряник	25,0	1,21	1,19	16,87	85,24	
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0	
		<u>Итого за второй завтрак:</u>			1,28	1,21	31,87	145,24
88 239 304 389	Обед	Икра кабачковая	100,0	1,2	5,09	5,78	73,53	
		Щи из свежей капусты с картофелем	300,0	2,12	5,94	9,5	99,94	
		Тефтели рыбные, с соусом	170,0	13,88	13,52	19,76	256,24	
		Каша пшеничная	180,0	17,7	9,01	45,07	292,5	
		Сок фруктово-ягодный	200,0	1,0	-	25,4	105,6	
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36	
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25	
		<u>Итого за обед:</u>			43,97	34,97	182,17	1183,42
222 274	Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200,0	26,27	20,6	67,31	559,72	
		Кисель из концентрата	200,0	1,36	-	29,02	121,52	
		Фрукты(апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92	
		<u>Итого за полдник:</u>			28,86	20,76	111,72	749,16

292 349	Ужин	Птица, тушенная в соусе с овощами	300,0	26,12	23,12	25,8	415,76
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	90,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	50,0	2,24	0,44	19,76	91,96
	<u>Итого за ужин:</u>			33,43	24,09	93,13	723,05
	Второй ужин	Варенец	200,0	5,46	4,87	7,8	97,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				114,95	99,58	489,5	3219,3

7-11 лет

4 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
181 209 1 376 10 389	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200,0	6,11	10,72	42,36	291,0	
		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0	
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41	
		Чай с сахаром	250,0	0,07	0,02	15,0	60,0	
			<u>Итого за завтрак:</u>		13,62	22,83	72,53	550,41
	Второй завтрак	Бутерброд с повидлом	75,0	3,2	3,95	39,25	205,0	
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8	
				<u>Итого за второй завтрак:</u>		4,2	3,95	59,45
	67 96 293 143	Обед	Винегрет овощной	100,0	1,4	10,04	7,29	125,1
			Рассольник "Ленинградский"	250,0	2,02	5,09	11,98	101,81
Курица жареная			90,0	21,02	23,92	0,07	293,16	
Рагу из овощей			200,0	3,54	21,98	17,2	280,78	
Компот из свежих яблок			200,0	0,16	0,16	27,88	113,6	
Хлеб пшеничный			40,0	3,16	0,32	21,04	102,0	
Хлеб ржаной			40,0	2,24	0,44	19,76	91,96	
		<u>Итого за обед:</u>		33,54	61,95	105,22	1108,41	
378 338	Полдник	Вафли	20,0	1,33	5,03	12,24	98,79	
		Чай с молоком	200,0	1,52	1,35	15,9	81,0	
		Фрукты(яблоко)	185,0	0,74	0,55	19,06	84,15	
				<u>Итого за полдник:</u>		3,59	6,93	47,2

252 171 348	Ужин	Сельдь с луком	90,0	9,11	12,04	1,08	149,12
		Картофельное пюре	200,0	4,09	6,4	27,25	182,96
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,32	21,04	102,0
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за ужин:</u>		18,83	27,67	114,6	792,15
	Второй ужин	Йогурт	200,0	6,38	4,87	22,04	157,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				80,16	128,2	421,04	3162,66

12-17 лет

4 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы			
181 209 1 376 10 389	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250,0	6,7	11,79	46,6	319,31		
		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0		
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41		
		Чай с сахаром	250,0	0,07	0,02	15,0	60,0		
			<u>Итого за завтрак:</u>		14,21	23,9	76,77	578,72	
	Второй завтрак	Бутерброд с повидлом	75,0	3,2	3,95	39,25	205,0		
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8		
				<u>Итого за второй завтрак:</u>		4,2	3,95	59,45	289,8
	67 96 293 143	Обед	Винегрет овощной	100,0	1,4	10,04	7,29	125,1	
Рассольник "Ленинградский"			300,0	2,42	6,1	14,4	122,18		
Курица жареная			100,0	23,36	26,58	0,08	332,98		
Рагу из овощей			200,0	3,54	21,98	17,2	280,78		
Компот из свежих яблок			200,0	0,16	0,16	27,88	113,6		
Хлеб пшеничный			80,0	6,32	0,64	42,08	199,36		
Хлеб ржаной			70,0	1,75	0,77	34,58	152,25		
			<u>Итого за обед:</u>		38,95	66,27	143,51	1326,25	
378 338	Полдник	Вафли	20,0	1,33	5,03	12,24	98,79		
		Чай с молоком	200,0	1,52	1,35	15,9	81,0		
		Фрукты(яблоко)	185,0	0,74	0,55	19,06	84,15		
				<u>Итого за полдник:</u>		3,59	6,93	47,2	263,94

252 171 348	Ужин	Сельдь с луком	110,0	10,12	13,38	3,28	174,02
		Картофельное пюре	200,0	4,09	6,4	27,25	182,96
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	50,0	2,8	0,3	18,9	89,82
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
		<u>Итого за ужин:</u>		19,03	27,76	113,71	788,2
	Второй ужин	Йогурт	200,0	6,38	4,87	22,04	157,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				86,27	128,68	462,68	3404,86

7-11 лет

5 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
182 3 379	Завтрак	Каша пшённая молочная	200,0	7,51	11,72	47,03	325,0
		Бутерброд с сыром	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
		Кофейный напиток с молоком	250,0	3,96	3,34	19,93	125,75
385	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		14,42	24,42	85,56	620,75
		Пряник	25,0	1,21	1,19	16,87	85,24
		Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,01	6,19	26,47	192,24
47 112 284 389	Обед	Салат из сельди с зеленым горошком и луком	100,0	11,26	13,26	3,75	188,16
		Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,0	2,05	2,22	12,55	87,2
		Картофельная запеканка с печенью	150,0	15,75	12,75	19,42	263,68
		Сок фруктово-ягодный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		35,85	29,47	114,38	894,9
456 376	Полдник	Корж песочный	80,0	6,3	10,9	61,7	368,0
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		Фрукты (апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92
		<u>Итого за полдник:</u>		7,6	11,08	92,09	495,92

295	Ужин	Котлеты рубленые из птицы	90,0	14,47	16,33	17,1	273,6
171		Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,06	11,94	49,83	351,02
331		Соус сметанный с томатом	30,0	0,5	1,5	2,1	24,03
349		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
			<u>Итого за ужин:</u>		21,44	35,46	87,08
	Второй ужин	Снежок	200,0	5,53	4,9	21,84	154,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				91,85	111,52	427,42	3111,2

12-17 лет

5 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
182 1 379	Завтрак	Каша пшённая молочная	250,0	8,26	12,89	51,73	357,50
		Бутерброд с сыром	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
		Кофейный напиток с молоком	250,0	3,96	3,34	19,93	125,75
		<u>Итого за завтрак:</u>		15,17	25,59	90,26	653,25
385	Второй завтрак	Пряник	25,0	1,21	1,19	16,87	85,24
		Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,01	6,19	26,47	192,24
47 112 284 389	Обед	Салат из сельди с зеленым горошком и луком	100,0	11,26	13,26	3,75	188,16
		Суп с макаронными изделиями и картофелем	300,0	2,57	2,78	15,69	109,0
		Картофельная запеканка с печенью	200,0	21,4	17,33	26,39	358,4
		Сок фруктово-ягодный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25
		<u>Итого за обед:</u>		43,9	35,18	155,09	1143,57
456 376	Полдник	Корж песочный	80,0	6,3	10,9	61,7	368,0
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		Фрукты (апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92
		<u>Итого за полдник:</u>		7,6	11,08	92,09	495,92

295 171 331 349	Ужин	Котлеты рубленые из птицы	100,0	16,08	18,14	19,0	304,0
		Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,06	11,94	49,83	351,02
		Соус сметанный с томатом	30,0	0,5	1,5	2,1	24,03
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
	<u>Итого за ужин:</u>		36,46	32,78	145,82	1024,69	
Второй ужин	Снежок	200,0	5,53	4,9	21,84	154,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				115,67	115,72	531,57	3663,68

7-11 лет

6 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
173 209 1 382	Завтрак	Каша овсяная молочная	200,0	8,31	13,12	47,61	342,0	
		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0	
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41	
		Какао с молоком	250,0	5,09	4,43	21,97	148,25	
	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>			20,84	29,64	84,75	689,66
		Печенье	25,0	4,74	4,87	8,36	49,74	
		Сок фруктово-ягодный	200,0	1,0	-	25,4	105,6	
		<u>Итого за второй завтрак:</u>			5,74	4,87	33,76	155,34
67 82 232 348	Обед	Винегрет овощной	100,0	1,4	10,04	7,29	125,1	
		Борщ с капустой и картофелем	250,0	1,8	4,92	10,9	103,75	
		Рыба, запеченная в сметанном соусе	200,0	14,05	14,3	30,44	306,25	
		Компот из кураги	200,0	0,78	0,05	27,63	114,09	
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50	
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96	
		<u>Итого за обед:</u>			24,22	30,15	122,32	868,65
218 377	Полдник	Ленивые вареники	150,0	20,82	14,94	19,36	295,4	
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0	
		Фрукты (яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14	
		<u>Итого за полдник:</u>			21,63	15,7	52,49	437,54

252 131 342	Ужин	Зразы из кур с омлетом и овощами	100,0	12,62	18,53	3,48	231,67
		Пюре гороховое с пассерованным луком	200,0	18,92	4,20	43,65	287,65
		Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,16	27,88	113,6
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за ужин:</u>		33,34	22,37	125,66	843,98
	Второй ужин	Варенец	200,0	5,46	4,87	7,8	97,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				111,23	107,6	426,78	3092,67

12-17 лет

6 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
173 209 1 382	Завтрак	Каша овсяная молочная	250,0	9,14	14,43	52,37	376,2	
		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0	
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41	
		Какао с молоком	250,0	5,09	4,43	21,97	148,25	
	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>			21,67	30,95	89,51	723,86
		Печенье	25,0	4,74	4,87	8,36	49,74	
		Сок фруктово-ягодный	200,0	1,0	-	25,4	105,6	
		<u>Итого за второй завтрак:</u>			5,74	4,87	33,76	155,34
67 82 232 348	Обед	Винегрет овощной	100,0	1,4	10,04	7,29	125,1	
		Борщ с капустой и картофелем	300,0	2,16	5,9	13,12	114,22	
		Рыба, запеченная в сметанном соусе	250,0	18,0	18,32	38,96	392,72	
		Компот из кураги	200,0	0,78	0,05	27,63	114,09	
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36	
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25	
		<u>Итого за обед:</u>			30,41	35,72	163,66	1097,74
218 377	Полдник	Ленивые вареники	200,0	29,74	21,34	27,66	422,0	
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0	
		Фрукты (яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14	
		<u>Итого за полдник:</u>			30,55	22,1	60,79	564,14

252 131 342	Ужин	Зразы из кур с омлетом и овощами	100,0	12,62	18,53	3,48	231,67
		Пюре гороховое с пассерованным луком	200,0	18,92	4,20	43,65	287,65
		Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,16	27,88	113,6
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
	<u>Итого за ужин:</u>			34,85	22,6	133,22	882,33
	Второй ужин	Варенец	200,0	5,46	4,87	7,8	97,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				128,68	121,11	488,74	3520,91

7-11 лет

7 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
173 1 376	Завтрак	Каша кукурузная молочная	200,0	7,63	11,10	60,76	374,0
		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
		Чай с сахаром	250,0	0,09	0,03	18,75	75,0
414 389	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		10,67	20,49	98,11	619,0
		Пирог открытый	100,0	6,18	3,22	55,32	275,0
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,18	3,22	75,52	359,8
88 211 349	Обед	Икра кабачковая	80,0	1,2	5,09	5,78	73,53
		Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,8	4,95	7,9	83,35
		Плов из отварной курицы	150,0	27,9	33,10	30,79	532,66
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		36,62	44,03	106,54	974,81
377	Полдник	Конфеты	15,0	0,6	2,6	4,0	41,8
		Печенье	20,0	4,74	4,87	8,36	49,74
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0
		Фрукты(яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14
		<u>Итого за полдник:</u>		6,21	8,23	182,49	235,68

178 331 203 348	Ужин	Ленивые голубцы	90,0	9,84	10,04	7,4	159,3
		Соус сметанный с томатом	50,0	0,85	2,55	3,57	40,85
		Макароны отварные, с маслом	200,0	7,6	8,0	42,5	272,4
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
	<u>Итого за ужин:</u>		25,62	21,59	134,64	835,55	
Второй ужин	Ряженка	200,0	5,94	4,95	9,11	104,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				92,24	102,51	606,41	3129,54

12-17 лет

7 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
173 1 376	Завтрак	Каша кукурузная молочная	250,0	8,4	12,21	66,84	410,85
		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
		Чай с сахаром	250,0	0,09	0,03	18,75	75,0
		<u>Итого за завтрак:</u>		11,44	21,6	104,19	655,85
414 389	Второй завтрак	Пирог открытый	100,0	6,18	3,22	55,32	275,0
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,18	3,22	75,52	359,8
88 211 349	Обед	Икра кабачковая	100,0	1,5	6,36	7,23	91,91
		Щи из свежей капусты с картофелем	300,0	2,12	5,94	9,5	99,94
		Плов из отварной курицы	200,0	37,2	45,33	41,05	720,97
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25
		<u>Итого за обед:</u>		49,22	59,09	150,45	1329,54
377	Полдник	Конфеты	15,0	0,6	2,6	4,0	41,8
		Печенье	20,0	4,74	4,87	8,36	49,74
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0
		Фрукты(яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14
		<u>Итого за полдник:</u>		6,21	8,23	182,49	235,68

178 331 203 348	Ужин	Ленивые голубцы	120,0	11,81	12,05	8,88	191,16
		Соус сметанный с томатом	50,0	0,85	2,55	3,57	40,85
		Макароны отварные, с маслом	200,0	7,6	8,0	42,5	272,4
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
	<u>Итого за ужин:</u>			29,1	23,83	143,68	905,76
Второй ужин	Ряженка	200,0	5,94	4,95	9,11	104,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				109,09	120,92	665,44	3591,33

7-11 лет

8 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
181 1 379	Завтрак	Каша манная молочная	200,0	6,11	10,72	42,36	291,0
		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
		Кофейный напиток с молоком	250,0	3,96	3,34	19,93	125,75
7 389	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		13,02	23,42	80,89	586,75
		Горячий бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,22
		Сок фруктово-ягодный	200,0	1,0	-	25,4	105,6
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		6,8	8,3	40,23	262,82
40 96 255 203 389	Обед	Салат картофельный с морковью и с зеленым горошком	60,0	1,67	4,24	5,73	67,62
		Рассольник "Ленинградский"	250,0	2,02	5,09	11,98	101,81
		Печень по-строгановски	90,0	10,61	8,98	2,82	134,54
		Макаронные изделия отварные	200,0	7,6	8,0	42,5	272,4
		Сок томатный	200,0	2,0	0,2	5,8	33,0
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		30,09	27,35	114,89	828,83
219 376	Полдник	Сырники из творога	150,0	22,76	18,84	35,99	404,56
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		Фрукты (апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92
		<u>Итого за полдник:</u>		24,06	19,02	66,38	598,86

230 313 349	Ужин	Рыба жареная	100,0	15,28	14,8	4,4	212,0
		Картофель жареный из отварного	200,0	4,58	17,5	37,62	326,3
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за ужин:</u>		27,17	33,27	109,35	845,59
	Второй ужин	Варенец	200,0	5,46	4,87	7,8	97,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				106,6	116,23	419,54	3220,35

12-17 лет

8 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
181 1 379	Завтрак	Каша манная молочная	250,0	6,7	11,79	46,6	319,31	
		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0	
		Кофейный напиток с молоком	250,0	3,96	3,34	19,93	125,75	
		<u>Итого за завтрак:</u>		13,61	24,49	85,13	615,06	
7 389	Второй завтрак	Горячий бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,22	
		Сок фруктово-ягодный	200,0	1,0	-	25,4	105,6	
			<u>Итого за второй завтрак:</u>		6,8	8,3	40,23	262,82
40 96 255 203 389	Обед	Салат картофельный с морковью и с зеленым горошком	100,0	2,74	7,07	9,55	112,7	
		Рассольник "Ленинградский"	300,0	2,42	6,1	14,4	122,18	
		Печень по-строгановски	100,0	10,61	8,98	2,82	134,54	
		Макаронные изделия отварные	200,0	7,6	8,0	42,5	272,4	
		Сок томатный	200,0	2,0	0,2	5,8	33,0	
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36	
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25	
			<u>Итого за обед:</u>		33,44	31,76	151,73	1026,43
219 376	Полдник	Сырники из творога с повидлом	200,0	31,44	26,01	49,71	558,69	
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0	
		Фрукты (апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92	
			<u>Итого за полдник:</u>		32,74	26,19	80,1	686,61

230 313 349	Ужин	Рыба жареная	120,0	15,32	15,0	4,6	215,0
		Картофель жареный из отварного	200,0	4,58	17,5	37,62	326,3
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
	<u>Итого за ужин:</u>		28,72	33,7	117,11	886,94	
	Второй ужин	Варенец	200,0	5,46	4,87	7,8	97,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				120,77	129,31	482,1	3575,36

7-11 лет

9 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
183 1 382	Завтрак	Макароны отварные с сыром	200,0	13,54	15,92	34,11	334,4
		Бутерброд с маслом	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0
		Какао с молоком	250,0	5,1	4,43	21,97	148,25
385	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		24,44	28,66	70,91	639,65
		Вафли	25,0	1,33	5,03	12,24	98,79
		Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,13	10,03	21,84	205,79
21 102 252 331 304	Обед	Салат из солёных огурцов	100,0	0,84	5,05	2,48	59,1
		Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,49	5,27	16,54	135,55
		Сосиски жареные	100,0	7,28	17,09	2,81	201,25
		Соус сметанный с томатом	50,0	0,85	2,55	3,57	40,85
		Каша перловая	150,0	4,35	7,3	30,85	206,25
		Сок фруктово-ягодный	200,0	4,0	0,24	19,52	91,88
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		29,0	38,34	175,29	954,34
422 377	Полдник	Булочка "Российская"	60,0	6,4	3,5	51,7	270,0
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0
		Фрукты(апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92

		<u>Итого за полдник:</u>		7,76	3,68	82,29	399,92
289 348	Ужин	Рагу из курицы	250,0	17,93	14,91	21,28	291,03
		Компот из кураги	200,0	0,78	0,05	27,63	114,09
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за ужин:</u>		26,11	15,94	101,37	653,8
	Второй ужин	Снежок	200,0	5,53	4,9	21,84	154,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				99,97	101,55	473,54	2853,5

12-17 лет

9 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
183 1 382	Завтрак	Макароны отварные с сыром	250,0	16,92	19,9	42,64	418,0	
		Бутерброд с маслом	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0	
		Какао с молоком	250,0	5,1	4,43	21,97	148,25	
		<u>Итого за завтрак:</u>		27,82	32,63	79,44	723,25	
385	Второй завтрак	Вафли	25,0	1,33	5,03	12,24	98,79	
		Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	
			<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,13	10,03	21,84	205,79
45 102 252 331 304	Обед	Салат из солёных огурцов	100,0	0,84	5,05	2,48	59,1	
		Суп картофельный с бобовыми	300,0	6,59	6,32	19,84	162,6	
		Сосиски жареные	100,0	7,28	17,09	2,81	201,25	
		Соус сметанный с томатом	50,0	0,85	2,55	3,57	40,85	
		Каша перловая	180,0	5,22	8,76	37,02	247,5	
		Сок фруктово-ягодный	200,0	4,0	0,24	19,52	91,88	
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36	
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25	
			<u>Итого за обед:</u>		32,85	41,42	161,9	1154,79
422 377	Полдник	Булочка "Российская"	60,0	6,4	3,5	51,7	270,0	
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0	
		Фрукты(апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92	
			<u>Итого за полдник:</u>		7,76	3,68	82,29	399,92

289 348	Ужин	Рагу из курицы	300,0	21,77	18,11	25,84	353,43
		Компот из кураги	200,0	0,78	0,05	27,63	114,09
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
		<u>Итого за ужин:</u>		31,04	19,31	112,35	747,35
	Второй ужин	Снежок	200,0	5,53	4,9	21,84	154,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				112,13	111,97	479,66	3385,11

7-11 лет

10 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
120 209 1 378	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	4,4	3,8	14,4	109,4
		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41
		Чай с молоком	250,0	1,52	1,35	15,9	81,0
376	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		13,36	17,24	45,47	389,81
		Булочка "Российская"	60,0	6,4	3,5	51,7	270,0
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		6,47	3,52	66,7	330,0
20 82 203 206	Обед	Салат из свежих огурцов	60,0	0,45	3,61	1,35	39,96
		Борщ с капустой и картофелем	250,0	1,8	4,92	10,9	103,75
		Макароны отварные	200,0	7,6	8,0	42,5	272,4
		Курица в соусе с томатом	90,0	31,05	37,46	4,9	480,86
		Сок томатный	200,0	2,0	0,2	5,8	33,0
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		49,09	47,03	111,51	1148,13
456 376	Полдник	Корж песочный	80,0	6,3	10,9	61,7	368,0
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		Фрукты (яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14

		<u>Итого за полдник:</u>		7,11	11,66	94,83	510,14
50 76 312 349	Ужин	Салат из свеклы с чесноком	100,0	1,40	10,08	9,22	133,28
		Сельдь с луком	90,0	9,11	12,04	1,08	149,12
		Картофельное пюре	200,0	4,09	6,4	27,25	182,96
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за ужин:</u>		21,91	29,49	104,88	772,56
	Второй ужин	Йогурт	200,0	6,38	4,87	22,04	157,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				104,32	113,81	445,43	3308,59

12-17 лет

10 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
120 209 1 378 376	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	5,47	4,7	18,0	136,18
		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41
		Чай с молоком	250,0	1,52	1,35	15,9	81,0
		<u>Итого за завтрак:</u>		14,43	18,14	49,07	416,59
	Второй завтрак	Булочка со сгущенкой	60,0	6,4	3,5	51,7	270,0
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		6,47	3,52	66,7	330,0
20 82 203 206 293	Обед	Салат из свежих огурцов	100,0	0,75	6,02	2,25	66,6
		Борщ с капустой и картофелем	300,0	2,16	5,9	13,12	114,22
		Макароны отварные	200,0	7,6	8,0	42,5	272,4
		Курица в соусе с томатом	100,0	34,5	41,62	5,44	534,29
		Сок томатный	200,0	2,0	0,2	5,8	33,0
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25
		<u>Итого за обед:</u>		55,08	63,15	145,77	1372,12
456 376	Полдник	Коржик молочный	80,0	6,3	10,9	61,7	368,0
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0

		Фрукты (яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14
		<u>Итого за полдник:</u>		7,11	11,66	94,83	510,14
50 76 312 349	Ужин	Салат из свеклы с чесноком	100,0	1,40	10,08	9,22	133,28
		Сельдь с луком	110,0	10,12	13,38	3,28	174,02
		Картофельное пюре	200,0	4,09	6,4	27,25	182,96
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
	<u>Итого за ужин:</u>		24,43	31,06	114,64	835,9	
Второй ужин	Йогурт	200,0	6,38	4,87	22,04	157,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				113,9	132,4	493,05	3622,7

7-11 лет

11 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
121 3 379	Завтрак	Суп молочный рисовый	200,0	2,97	3,57	6,14	68,57
		Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0
		Кофейный напиток с молоком	250,0	3,96	3,34	19,93	125,75
10	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		11,94	26,6	36,87	235,63
		Бутерброд с повидлом	75,0	3,2	3,95	39,25	205,0
		Сок фруктово-ягодный	200,0	4,0	0,24	19,52	91,88
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,2	4,19	58,77	296,88
42	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100,0	1,31	3,24	6,47	60,4
43		Свекольник	250,0	1,93	6,34	10,05	104,16
282		Оладьи из печени	100,0	17,04	20,51	6,95	298,2
321		Макаронь отварные	200,0	7,55	0,89	42,56	208,4
342		Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,16	27,88	113,6
		Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,32	21,04	102,0
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		33,39	31,9	134,7	978,72
223 377	Полдник	Запеканка из творога	150,0	21,48	16,25	41,16	396,9
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0
		Фрукты(апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92
		<u>Итого за полдник:</u>		22,84	16,43	71,75	526,82

171 304 348	Ужин	Рыба, тушённая в сметанном соусе	150,0	16,5	14,41	6,0	219,7
		Рис отварной	150,0	3,65	5,37	36,68	209,7
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	40,0	3,16	0,32	21,04	102,0
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за ужин:</u>		25,9	20,62	113,33	744,88
	Второй ужин	Ряженка	200,0	5,94	4,95	9,11	104,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				107,21	104,69	365,66	2887,63

12-17 лет

11 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
121 3 379 10	Завтрак	Суп молочный рисовый	250,0	3,71	4,47	7,68	85,79
		Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0
		Кофейный напиток с молоком	250,0	3,96	3,34	19,93	125,75
	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		13,47	16,11	42,44	368,54
		Бутерброд с повидлом	75,0	3,2	3,95	39,25	205,0
		Сок фруктово-ягодный	200,0	4,0	0,24	19,52	91,88
	<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,2	4,19	58,77	296,88	
42 43 282 321 342	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100,0	1,31	3,24	6,47	60,4
		Свекольник	300,0	2,32	7,61	12,06	125,0
		Оладьи из печени	100,0	17,04	20,51	6,95	298,2
		Макароны отварные	250,0	9,43	1,11	53,2	260,5
		Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,16	27,88	113,6
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25
		<u>Итого за обед:</u>		38,33	34,04	183,22	1209,31
223 377	Полдник	Запеканка из творога	200,0	29,7	22,45	56,84	548,21
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0
		Фрукты(апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92
		<u>Итого за полдник:</u>		31,06	22,63	87,43	678,13

171 304 348	Ужин	Рыба, тушённая в сметанном соусе	180,0	20,04	17,5	7,29	266,9
		Рис отварной	200,0	4,9	7,2	48,9	280,0
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	50,0	2,8	0,3	18,9	89,82
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
	<u>Итого за ужин:</u>		30,89	25,63	125,95	858,43	
	Второй ужин	Ряженка	200,0	5,94	4,95	9,11	104,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				126,89	107,55	470,8	3515,99

7-11 лет

12 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
183 209 1 376	Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200,0	9,09	12,99	45,16	335,0
		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41
		Чай с сахаром	250,0	0,09	0,03	18,75	75,0
385	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		16,6	25,1	75,33	594,41
		Пряник	25,0	1,21	1,19	16,87	85,24
		Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,01	6,19	26,47	192,24
47 71 291	Обед	Салат из квашеной капусты	100,0	1,71	5,0	8,46	85,7
		Суп картофельный с рыбными консервами	250,0	6,22	8,21	18,39	172,33
		Плов из курицы	200,0	16,52	10,21	34,84	297,33
		Сок фруктово-ягодный	200,0	1,0	-	25,4	105,6
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		31,64	24,26	133,15	880,42
422 377	Полдник	Булочка "Российская"	60,0	6,4	3,5	51,7	270,0
		Чай с молоком	200,0	1,52	1,35	15,9	81,0
		Фрукты (яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14
		<u>Итого за полдник:</u>		8,66	5,59	85,73	433,14

178	Ужин	Ленивые голубцы	90,0	11,81	12,05	8,88	191,16
		Соус сметанный с томатом	80,0	1,41	4,0	5,62	64,12
		Картофель отварной с луком	200,0	4,76	10,72	31,96	256,0
		Компот из кураги	200,0	0,78	0,05	27,63	114,09
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за ужин:</u>		25,74	27,74	125,41	866,85
331	Второй ужин	Йогурт	200,0	6,38	4,87	22,04	157,95
126							
348							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				96,03	93,75	468,13	3125.01

12-17 лет

12 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
183 209 1 376	Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250,0	11,36	16,24	56,45	417,8
		Яйцо варёное	40,0	5,08	4,60	0,28	63,0
		Бутерброд с маслом	40,0	2,36	7,49	14,89	136,41
		Чай с сахаром	250,0	0,09	0,03	18,75	75,0
	<u>Итого за завтрак:</u>			18,87	28,35	86,62	677,21
385	Второй завтрак	Пряник	25,0	1,21	1,19	16,87	85,24
		Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0
	<u>Итого за второй завтрак:</u>			7,01	6,19	26,47	192,24
47 71 291	Обед	Салат из квашеной капусты	100,0	1,71	5,0	8,46	85,7
		Суп картофельный с рыбными консервами	300,0	7,46	9,85	22,07	205,17
		Плов из курицы	250,0	22,9	11,40	46,47	380,08
		Сок фруктово-ягодный	200,0	1,0	-	25,4	105,6
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25
<u>Итого за обед:</u>			33,68	27,66	179,06	1128,16	
422 377	Полдник	Булочка "Российская"	60,0	6,4	3,5	51,7	270,0
		Чай с молоком	200,0	1,52	1,35	15,9	81,0
		Фрукты (яблоко)	185,0	0,74	0,74	18,13	82,14
		<u>Итого за полдник:</u>			8,66	5,59	85,73

178 331 126 348	Ужин	Ленивые голубцы	120,0	9,84	10,04	7,4	159,3
		Соус сметанный с томатом	80,0	1,41	4,0	5,62	64,12
		Картофель отварной с луком	250,0	5,24	11,79	35,15	267,67
		Компот из кураги	200,0	0,78	0,05	27,63	114,09
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
	<u>Итого за ужин:</u>		25,76	27,03	134,68	885,01	
Второй ужин	Йогурт	200,0	6,38	4,87	22,04	157,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				100,36	99,59	534,6	3473,71

7-11 лет

13 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
173 3 380	Завтрак	Каша кукурузная молочная	200,0	7,63	11,10	60,76	374,0
		Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0
		Кофейный напиток со сгущённым молоком	250,0	2,94	1,98	20,92	113,26
414 389	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		16,37	21,38	96,51	644,26
		Пирог открытый	100,0	6,18	3,22	55,32	275,0
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,18	3,22	75,52	359,8
40 96 295 171 331 349	Обед	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	80,0	1,67	4,24	5,73	67,62
		Рассольник "Ленинградский"	250,0	2,02	5,09	11,98	101,81
		Котлеты рубленные из птицы	90,0	14,47	16,33	17,1	273,6
		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	7,97	8,6	35,87	252,0
		Соус сметанный с томатом	30,0	0,5	1,5	2,1	24,03
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		31,13	36,65	134,85	1004,33
377	Полдник	Вафли	20,0	1,33	5,03	12,24	98,79
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0
		Фрукты(апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92

		<u>Итого за полдник:</u>		2,69	5,21	42,83	228,71
232 348	Ужин	Рыба, запечённая в сметанном соусе	200,0	14,05	14,3	30,44	306,25
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за ужин:</u>		21,38	15,3	111,61	669,25
	Второй ужин	Снежок	200,0	5,53	4,9	21,84	154,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				83,0	85,51	698,51	3024,82

12-17 лет

13 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
173 3 380	Завтрак	Каша кукурузная молочная	250,0	8,4	12,21	66,84	410,85
		Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,30	14,83	157,0
		Кофейный напиток со сгущённым молоком	250,0	2,94	1,98	20,92	113,26
		<u>Итого за завтрак:</u>		17,14	22,49	102,59	681,11
414 389	Второй завтрак	Пирог открытый	100,0	6,18	3,22	55,32	275,0
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		7,18	3,22	75,52	359,8
40 96 295 171 331 349	Обед	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100,0	2,74	7,07	9,55	112,7
		Рассольник “Ленинградский”	300,0	2,42	6,1	14,4	122,18
		Котлеты рубленные из птицы	100,0	16,08	18,14	19,0	304,0
		Каша гречневая рассыпчатая	180,0	9,74	10,51	43,85	308,0
		Соус сметанный с томатом	30,0	0,5	1,5	2,1	24,03
		Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,33	0,05	16,01	65,81
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25
		<u>Итого за обед:</u>		39,88	44,78	181,57	1288,03
377	Полдник	Вафли	20,0	1,33	5,03	12,24	98,79
		Чай с лимоном	200,0	0,13	0,02	15,20	62,0
		Фрукты(апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92

		<u>Итого за полдник:</u>		2,69	5,21	42,83	228,71
232 348	Ужин	Рыба, запечённая в сметанном соусе	300,0	20,23	20,61	43,83	441,0
		Компот из изюма	200,0	0,35	0,08	29,85	121,52
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
		<u>Итого за ужин:</u>		26,84	19,55	127,69	794,07
	Второй ужин	Снежок	200,0	5,53	4,9	21,84	154,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				101,05	102,04	555,23	3542,16

7-11 лет

14 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
182 1 382	Завтрак	Каша пшённая молочная	200,0	7,51	11,72	47,03	325,0
		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
		Какао с молоком	250,0	5,1	4,43	21,97	148,25
376	Второй завтрак	<u>Итого за завтрак:</u>		15,56	25,51	87,6	643,25
		Печенье	25,0	4,74	4,87	8,36	49,74
		Конфеты	15,0	0,6	2,6	4,0	41,8
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
		<u>Итого за второй завтрак:</u>		5,41	7,49	27,36	151,54
50 112 76 125 389	Обед	Салат из свеклы с чесноком	100,0	1,40	10,08	9,22	133,28
		Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,0	2,05	2,22	12,55	87,2
		Сельдь с луком	90,0	9,11	12,04	1,08	149,12
		Картофель отварной	200,0	2,57	2,78	15,69	109,0
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8
		Хлеб пшеничный	50,0	3,95	0,4	26,3	127,50
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
		<u>Итого за обед:</u>		22,32	27,96	104,8	782,86
219 274	Полдник	Сырники из творога с повидлом	150,0	22,76	18,84	35,99	404,56
		Кисель из концентрата	200,0	1,36	-	29,02	121,52
		Фрукты (апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92

		<u>Итого за полдник:</u>		25,35	19,0	80,4	594,0
297 204 331 342	Ужин	Икра кабачковая	80,0	1,2	5,09	5,78	73,53
		Фрикадельки из куриного филе	100,0	14,32	19,86	8,1	268
		Макароны отварные, с сыром	200,0	13,54	15,92	34,11	333,8
		Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24,03
		Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,16	27,88	113,6
		Хлеб пшеничный	70,0	4,74	0,48	31,56	149,52
		Хлеб ржаной	40,0	2,24	0,44	19,76	91,96
	<u>Итого за ужин:</u>		31,88	50,08	119,54	1056,08	
Второй ужин	Варенец	200,0	5,46	4,87	7,8	97,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				105,98	134,91	427,5	3227,73

12-17 лет

14 день

№ Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г.	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
182 1 382 376	Завтрак	Каша пшённая молочная	250,0	9,38	14,65	58,78	406,25
		Бутерброд с маслом	50,0	2,95	9,36	18,6	170,0
		Какао с молоком	250,0	5,1	4,43	21,97	148,25
		<u>Итого за завтрак:</u>		17,43	28,44	99,35	724,5
	Второй завтрак	Печенье	25,0	4,74	4,87	8,36	49,74
		Конфеты	15,0	0,6	2,6	4,0	41,8
		Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15,0	60,0
<u>Итого за второй завтрак:</u>			5,41	7,49	27,36	151,54	
50 112 76 125 389	Обед	Салат из свеклы с чесноком	100,0	1,40	10,08	9,22	133,28
		Суп с макаронными изделиями и картофелем	300,0	2,57	2,78	15,69	109,0
		Сельдь с луком	110,0	10,12	13,38	3,28	174,02
		Картофель отварной	200,0	2,57	2,78	15,69	109,0
		Сок яблочный	200,0	1,0	-	20,2	84,8
		Хлеб пшеничный	80,0	6,32	0,64	42,08	199,36
		Хлеб ржаной	70,0	1,75	0,77	34,58	152,25
		<u>Итого за обед:</u>		25,73	30,43	140,74	961,71

219 274	Полдник	Сырники из творога с повидлом	200,0	31,44	26,01	49,71	558,69
		Кисель из концентрата	200,0	1,36	-	29,02	121,52
		Фрукты (апельсин)	185,0	1,23	0,16	15,39	67,92
		<u>Итого за полдник:</u>		34,03	26,17	94,12	748,13
297 204 331 342	Ужин	Икра кабачковая	100,0	1,5	6,36	7,23	91,91
		Фрикадельки из куриного филе	100,0	14,32	19,86	8,1	268
		Макароны отварные, с соусом	200,0	13,54	15,92	34,11	333,8
		Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24,03
		Компот из свежих яблок	200,0	0,16	0,16	27,88	113,6
		Хлеб пшеничный	90,0	5,69	0,6	37,87	179,64
		Хлеб ржаной	50,0	2,8	0,55	21,01	100,19
	<u>Итого за ужин:</u>		33,69	51,58	128,55	1112,81	
Второй ужин	Варенец	200,0	5,46	4,87	7,8	97,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				121,75	148,98	497,92	3796,19