

"Утверждено"

Генеральный директор ООО "Соколов"

Д.Н.Урвачев

"02.09" 2024

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С. О.

"02.09" 2024

Меню основного организованного питания  
учащихся средних общеобразовательных учреждений

г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория 7-11 лет

на 2024-2025 учебный год

г. Калининград

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

## МЕНЮ 2024-2025 учебный год

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

01 день понедельник (1 неделя)

### Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	4,10	7,08	28,28	193,20
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого за _Завтрак			520	16,16	21,61	72,87	555,60

### Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,97	3,06	5,74	54,32
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	1,94	7,95	10,31	120,56
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	13,67	13,94	2,95	191,93
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,72	0,34	30,50	127,94
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого за Обед			740	28,76	28,50	108,84	802,69
Всего:				36,51	45,47	162,04	1 205,23

02 день вторник (1 неделя)

### Завтрак

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	922	150	19,12	11,56	28,34	293,89
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
3	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			505	24,17	19,61	70,85	557,60

*Обед*

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,40
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1757	200	4,33	7,24	26,12	186,98
3	Рагу овощное с курицей 1/200	1731	200	14,99	19,41	23,24	327,67
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			680	24,10	33,28	88,46	745,68
<i>Всего:</i>				50,79	49,53	163,51	1308,08

03 день среда (1 неделя)

*Завтрак*

1	Омлет с сыром 1/150	1425	150	18,38	17,62	5,59	254,48
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

6	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b>	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	27,02	29,12	52,23	576,75

*Обед*

1	<b>Салат из свеклы с сыром 1/60</b>	387	60	2,61	4,73	5,78	76,09
2	<b>Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/200</b>	1275	200	4,43	6,49	17,40	145,71
3	<b>Котлета рыбная в соусе 1/60/30</b>	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	<b>Макаронны отварные с маслом 1/150</b>	1669	150	6,36	1,47	37,72	189,53
5	<b>Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200</b>	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	19,90	19,07	122,15	735,61
<i>Всего:</i>				41,70	52,63	170,10	1322,72

04 день четверг (1 неделя)

*Завтрак*

1	<b>Каша овсяная молочная с маслом 1/150</b>	1694	150	6,30	9,40	28,10	222,60
2	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
3	<b>Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15</b>	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
4	<b>Чай заварной с молоком 1/200</b>	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	<b>Фрукт свежий (мандарин)</b>	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<i>Итого:</i>			530	16,60	22,59	70,36	554,39

*Обед*

1	<b>Винегрет овощной 1/60</b>	462	60	1,07	10,08	5,76	118,07
---	------------------------------	-----	----	------	-------	------	--------

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	2,90	6,28	13,87	123,56
3	Плов с отварной птицей 1/200	291	200	17,20	16,65	36,13	363,11
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			700	25,88	34,82	100,32	813,97
<i>Всего:</i>				38,95	49,42	148,81	1198,76
05 день пятница (1 неделя)							

*Завтрак*

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/130/20	1755	150	18,78	12,95	41,93	359,35
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	23,09	21,12	80,46	601,90

*Обед*

1	Салат овощной с яблоком 1/60	1422	60	0,80	4,11	5,65	62,90
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	Голубцы ленивые 1/90	22	90	10,39	10,42	11,29	180,61
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	24,42	25,90	101,72	733,75
<i>Всего:</i>				47,59	45,27	178,25	1312,59
	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>01 день понедельник (2 неделя)</b>							

*Завтрак*

1	<b>Каша молочная пшенная с маслом 1/150</b>	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
2	<b>Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15</b>	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	<b>Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	<b>Фрукт свежий (апельсин)</b>	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<b>Итого за _Завтрак</b>			500	17,44	22,04	71,19	558,08

*Обед*

1	<b>Салат из моркови с яблоком 1/60</b>	59-1	60	0,62	2,98	5,01	49,45
2	<b>Свекольник на бульоне со сметаной 1/200</b>	1443	200	1,70	4,58	11,72	94,90
3	<b>Гуляш из курицы 1/90</b>	1716	90	11,04	15,32	2,49	191,98
4	<b>Макароны отварные с маслом 1/150</b>	1669	150	6,36	1,47	37,72	189,53
5	<b>Компот из изюма 1/180</b>	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<b>Итого за Обед</b>			720	24,07	25,07	103,97	733,76
<i>Всего:</i>				41,3	50,89	171,58	1 311,27
<b>02 день вторник (2 неделя)</b>							

*Завтрак*

1	<b>Каша молочная Дружба с маслом 1/150</b>	192	150	2,98	4,36	23,21	153,01
2	<b>Фрукт (банан)</b>	338M	100	1,50	0,10	22,00	98,00

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

3	<b>Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5</b>	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
4	<b>Масло сливочное порционное 1/10</b>	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			505	8,53	12,31	79,72	471,73

*Обед*

1	<b>Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60</b>	664	60	1,08	5,26	4,87	71,13
2	<b>Уха 1/200</b>	339	200	2,10	7,56	14,22	133,32
3	<b>Шницель из говядины и птицы рубленый с томатным соусом 1/60/30</b>	783	90	12,62	18,11	12,44	263,19
4	<b>Рис отварной с маслом 1/150</b>	1700	150	3,85	3,98	36,74	198,17
5	<b>Напиток из шиповника 1/180</b>	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			720	23,53	35,47	101,07	813,44
<i>Всего:</i>				45,36	62,39	192,16	1511,50

03 день среда (2 неделя)

*Завтрак*

1	<b>Омлет с кукурузой 1/150</b>	17	150	15,71	15,13	7,20	227,84
2	<b>Масло сливочное порционное 1/10</b>	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	<b>Какао с молоком 1/200</b>	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b>	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			500	24,95	26,43	51,84	546,10

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

*Обед*

1	Салат из сырых овощей 1/60	73М	60	1,43	3,51	8,91	72,91
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	2,56	6,30	13,39	120,61
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	28,75	24,22	109,82	768,22
<i>Всего:</i>				43,10	49,84	148,50	1220,16
04 день четверг (2 неделя)							

*Завтрак*

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/130/20	92	150	20,08	13,56	31,72	329,24
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	24,39	21,73	70,25	571,79

*Обед*

1	Салат Степной из вареных овощей 1/60	1817	60	1,02	9,02	5,37	106,72
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	2,67	8,38	16,52	152,11

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

3	<b>Котлета куриная запеченная в соусе 1/60/30</b>	1750	90	11,14	15,26	12,95	233,72
4	<b>Каша гречневая с маслом 1/150</b>	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	<b>Компот из ягод з/м 1/200</b>	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	27,30	37,26	119,16	916,96
<i>Всего:</i>				46,7	55,49	177,25	1396,98
<b>05 день пятница (2 неделя)</b>							

**Завтрак**

1	<b>Каша овсяная молочная с маслом 1/150</b>	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
2	<b>Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15</b>	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
3	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	<b>Чай заварной с шиповником 1/200</b>	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
5	<b>Фрукт свежий (апельсин)</b>	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			530	15,76	19,50	76,01	547,62

**Обед**

1	<b>Салат из свеклы с огурцом соленым 1/60</b>	55	60	1,15	3,40	5,86	58,71
2	<b>Суп картофельный с фасолью и сметаной на бульоне 1/200</b>	119	200	4,34	5,90	18,00	142,43
3	<b>Жаркое по-домашнему с мясом 1/200</b>	1728	200	16,06	18,77	34,09	369,54
5	<b>Компот из яблок 1/200</b>	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			700	25,64	28,82	99,99	757,82

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

<b>Всего:</b>	<b>39,58</b>	<b>51,79</b>	<b>160,73</b>	<b>1270,33</b>
<b>01 день понедельник (3 неделя)</b>				

**Завтрак**

1	Каша молочная манная с маслом 1/150	15	150	6,28	6,36	30,55	204,61
2	Бутерброд с повидлом 1/30/5/20	2М	55	2,55	4,28	26,18	153,40
3	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>11,31</b>	<b>11,32</b>	<b>90,17</b>	<b>507,62</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,77	2,97	4,78	48,95
2	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/200	1275	200	1,28	10,67	12,82	152,39
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	12,25	16,96	5,36	223,01
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>720</b>	<b>22,58</b>	<b>34,98</b>	<b>90,34</b>	<b>762,28</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,79</b>	<b>52,11</b>	<b>185,54</b>	<b>1 393,12</b>	

**02 день вторник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Макаронные изделия под сыром 1/170	715	170	11,40	8,20	37,86	271,05
2	Огурец свежий 1/20	71М	20	0,39	0,15	1,02	6,99
5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

5	<b>Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5</b>	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
<i>Итого:</i>			535	16,14	9,35	83,25	479,55

*Обед*

1	<b>Салат из сырых овощей 1/60</b>	1817	60	1,02	4,09	4,02	56,95
2	<b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200</b>	1439	200	1,94	7,95	10,31	120,56
3	<b>Фрикаделька куриная с соусом 1/60/30</b>	1740	90	10,81	12,79	10,04	198,54
4	<b>Каша гречневая с маслом 1/150</b>	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	<b>Напиток из шиповника 1/180</b>	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			720	25,40	28,19	96,93	738,86
<i>Всего:</i>				61,03	60,66	181,44	1521,00

03 день среда (3 неделя)

*Завтрак*

1	<b>Каша гречневая с курицей 1/200</b>	1115	200	14,11	17,06	33,79	345,15
2	<b>Салат из свежей капусты с морковью 1/60</b>	1672	60	1,08	4,03	6,88	68,06
3	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	<b>Какао с молоком 1/200</b>	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	<b>Печенье затяжное 1/30</b>	ПР	30	2,55	3,39	20,91	124,35
<i>Итого:</i>			530	25,88	28,33	98,08	746,61

*Обед*

1	<b>Винегрет овощной с фасолью 1/60</b>	68	60	1,03	6,17	5,36	80,97
2	<b>Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200</b>	1757	200	4,33	7,24	26,12	186,98

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

3	Котлета рыбная в соусе 1/60/30	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	16,05	23,67	118,13	745,46
<i>Всего:</i>				55,82	63,09	181,87	1520,35
04 день четверг (3 неделя)							

*Завтрак*

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	5,40	7,13	25,74	188,72
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<i>Итого:</i>			520	15,57	20,27	67,66	518,18

*Обед*

1	Салат из квашенной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,42
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/200	1443	200	1,70	4,58	11,72	94,90
3	Рагу овощное с курицей 1/200	1731	200	14,99	19,41	23,24	327,67
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			700	22,31	31,86	85,82	715,23
<i>Всего:</i>				60,09	70,20	212,39	1721,63
05 день пятница (3 неделя)							

*Завтрак*

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/150	192	150	2,98	4,30	23,21	153,01
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт (банан) 1/100	338М	100	1,50	0,10	22,00	98,00
<i>Итого:</i>			500	8,39	12,17	73,74	446,56

*Обед*

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,77	2,97	4,70	48,94
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	Плов с отварной птицей 1/200	291	200	17,20	16,65	36,13	363,11
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			700	27,01	27,11	100,22	749,05

*Всего:*

				62,28	58,61	206,47	1604,29
	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

01 день понедельник (4 неделя)

*Завтрак*

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	6,76	6,30	33,52	217,79
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18,22</b>	<b>21,03</b>	<b>80,11</b>	<b>584,19</b>
-------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

*Обед*

1	<b>Салат из свеклы с сыром 1/60</b>	387	60	2,61	4,73	5,78	76,09
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200</b>	1442	200	2,90	6,28	13,87	123,56
3	<b>Тефтеля мясная в соусе 1/60/30</b>	1323	90	13,56	15,27	6,57	217,95
4	<b>Каша гречневая с маслом 1/150</b>	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	<b>Компот из изюма 1/200</b>	1201	200	0,65	0,31	27,45	115,15
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>740</b>	<b>31,18</b>	<b>29,79</b>	<b>113,01</b>	<b>840,69</b>

<i>Всего:</i>				<b>47,36</b>	<b>59,56</b>	<b>193,76</b>	<b>1 502,37</b>
---------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	-----------------

02 день вторник (4 неделя)

*Завтрак*

1	<b>Каша молочная пшенная с маслом 1/150</b>	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
2	<b>Какао с молоком 1/200</b>	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
3	<b>Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15</b>	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
4	<b>Фрукт свежий (мандарин)</b>	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76

<i>Итого:</i>			<b>530</b>	<b>19,74</b>	<b>22,93</b>	<b>85,07</b>	<b>625,44</b>
---------------	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

*Обед*

1	<b>Салат Витаминный 1/60</b>	49	60	0,99	4,99	6,83	76,21
2	<b>Уха 1/200</b>	339	200	2,10	7,56	14,22	133,32

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

3	<b>Шницель из говядины и птицы рубленый с томатным соусом 1/60/30</b>	783	90	12,62	18,11	12,44	263,19
4	<b>Рис отварной с маслом 1/150</b>	1700	150	3,85	3,98	36,74	198,17
5	<b>Напиток из шиповника 1/180</b>	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<b>Итого:</b>			720	22,45	30,21	96,20	742,31
<b>Всего:</b>				48,21	66,32	210,72	1632,49
<b>03 день среда (4 неделя)</b>							

**Завтрак**

1	<b>Макаронные изделия под сыром 1/170</b>	715	170	11,40	8,20	37,86	271,05
2	<b>Огурец свежий 1/20</b>	71М	20	0,39	0,15	1,02	6,99
3	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	<b>Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5</b>	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
6	<b>Фрукт свежий (апельсин)</b>	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<b>Итого:</b>			535	16,74	9,15	81,25	475,55

**Обед**

1	<b>Салат овощной с яблоком 1/60</b>	1422	60	0,80	4,11	5,65	62,90
2	<b>Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200</b>	1454	200	2,56	6,30	13,39	120,61
3	<b>Суфле из печени 1/90</b>	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	<b>Рагу из овощей 1/150</b>	1448	150	3,80	13,49	24,19	233,45
5	<b>Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200</b>	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	27,73	34,43	105,36	838,43
<i>Всего:</i>				52,66	61,20	165,80	1429,83
<b>04 день четверг (4 неделя)</b>							

*Завтрак*

1	<b>Омлет с кукурузой 1/150</b>	17	150	15,71	15,13	7,20	227,84
2	<b>Масло сливочное порционное 1/10</b>	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	<b>Чай заварной с шиповником 1/200</b>	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	<b>Фрукт свежий (яблоко) 1/100</b>	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
<i>Итого:</i>			500	20,27	23,20	44,68	464,49

*Обед*

1	<b>Салат Степной из вареных овощей 1/60</b>	100	60	1,02	9,02	5,37	106,72
2	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200</b>	1438	200	2,67	8,38	16,52	152,11
3	<b>Гуляш из птицы 45/45</b>	290М	90	11,63	14,05	5,40	194,76
4	<b>Макароны отварные с маслом 1/150</b>	1669	150	6,39	1,47	37,72	189,53
5	<b>Компот из ягод з/м 1/200</b>	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	26,42	34,73	109,57	852,35
<i>Всего:</i>				31,02	60,12	208,45	1582,29
<b>05 день пятница (4 неделя)</b>							

*Завтрак*

1	<b>Каша гречневая с мясом 1/200</b>	1789	200	15,74	20,26	33,87	380,75
---	-------------------------------------	------	-----	-------	-------	-------	--------

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

2	<b>Салат из моркови с маслом 1/60</b>	1801	60	0,77	2,97	4,78	48,95
3	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	<b>Чай заварной с шиповником 1/200</b>	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	<b>Печенье затяжное 1/30</b>	ПР	30	2,55	3,39	20,91	124,35
<i>Итого:</i>			530	22,87	27,14	87,95	683,39

*Обед*

1	<b>Салат из квашеной капусты с луком 1/60</b>	20	60	0,91	6,06	6,30	83,40
2	<b>Суп гороховый на бульоне 1/200</b>	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	<b>Жаркое по-домашнему с мясом 1/200</b>	1728	200	16,06	18,77	34,09	369,54
4	<b>Компот из яблок 1/200</b>	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			700	26,01	32,32	99,78	789,95
<i>Всего:</i>				39,24	56,40	171,81	1352,06