ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E8A6D1963E9A655A297D07591A1F9CBF
Владелец: Сацкая Светлана Ивановна
Действителен: с 08.06.2023 до 31.08.2024

СОГЛАСОВЫВАЮ
ДИРЕКТОР ГКОУ КШИ
"ТИМАШЕВСКИЙ КАДЕТСКИЙ КАЗАЧИЙ КОРПУС"
_____С.И.САЦКАЯ

ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 9-11 КЛАСС НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Неделя 1 День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	280	6,4	7,3	29,8	215,6	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	**880**	**23,1**	**28,2**	**92,2**	**738,1**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1,5	9,2	5,5	113,0	24	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	10,1	14,9	45,4	214,0	62	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	150	22,2	22,5	50,0	340,2	288	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	9,0	14,7	79,1	353,9	209	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,6	2,4	1,7	31,4	331	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	**1250**	**57,7**	**65,3**	**282,5**	**1 528,7**		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	17,8	20,6	83,6	269,7	695	1996
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**23,6**	**28,8**	**103,6**	**452,1**		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	2,4	7,6	14,6	138,5	42	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	23,8	12,4	5,1	234,4	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,3	8,1	35,7	244,2	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	**900**	**42,2**	**29,2**	**134,9**	**988,1**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**154,9**	**158,7**	**655,7**	**3 979,8**		

Неделя 1 День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	23,7	36,2	4,5	449,5	214	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,5	1,5	63,0	288,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**810**	**37,9**	**52,0**	**102,7**	**1 055,8**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2,9	7,7	9,9	120,8	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,6	9,6	38,1	201,9	104	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	25,7	34,9	147,4	604,7	266	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,0	29,4	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	**1050**	**50,5**	**53,5**	**282,3**	**1 336,4**		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,1	2,6	77,1	189,2	422	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	5,2	22,4	436	2008
Итого за прием пищи:	**600**	**9,4**	**3,8**	**111,7**	**352,6**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	150	1,6	9,2	5,7	113,7	29	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	42,3	34,0	6,3	255,8	307	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	250	5,3	7,1	39,5	251,1	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
Итого за прием пищи:	**892**	**59,4**	**51,3**	**126,9**	**973,5**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**165,5**	**167,8**	**666,1**	**3 991,1**		

Неделя 1 День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	280	14,9	19,6	68,5	527,0	210	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	2,8	18,3	17,8	269,9	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	**840**	**23,2**	**42,4**	**130,7**	**1 045,8**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	150	1,7	7,6	7,3	106,7	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	13,2	11,2	39,2	205,0	102	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	21,1	24,8	179,6	499,7	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,6	2,4	1,7	31,4	331	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
Итого за прием пищи:	**1090**	**48,0**	**47,2**	**306,7**	**1 214,9**		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	35,1	27,3	95,7	528,4	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	**450**	**41,0**	**32,4**	**105,5**	**638,9**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	150	1,7	9,3	7,0	121,3	14	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	150	28,4	15,7	6,3	286,9	253	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,2	2,4	14,8	107,2	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	**852**	**44,1**	**28,3**	**95,1**	**827,5**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**164,6**	**157,5**	**680,5**	**3 999,9**		

Неделя 1 День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	280	9,9	10,3	49,7	338,0	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**840**	**20,8**	**25,8**	**114,3**	**797,3**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150	1,2	6,4	3,7	77,4	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	12,8	48,4	142,4	106	2011
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	150	25,1	35,8	60,0	341,5	264	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	9,9	8,1	90,7	293,8	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	**1130**	**55,5**	**64,1**	**272,3**	**1 182,0**		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	28,2	21,7	111,6	655,8	451	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**34,0**	**29,9**	**131,6**	**838,2**		
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,7	0,3	5,7	36,0	71	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	150	14,2	28,0	3,2	300,8	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4,9	5,6	39,7	233,8	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	**880**	**30,2**	**34,8**	**119,6**	**900,8**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**148,9**	**161,8**	**680,3**	**3 991,1**		

Неделя 1 День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	32,2	22,1	51,4	542,2	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	2,8	18,3	17,8	269,9	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	**810**	**40,5**	**44,9**	**113,6**	**1 061,0**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	150	1,7	7,7	5,0	97,2	29	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250	9,7	11,1	46,6	210,1	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	26,5	25,3	124,6	408,6	259	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,0	29,4	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	**1010**	**47,4**	**45,1**	**244,5**	**1 036,8**		
Полдник							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,7	12,9	108,4	350,2	425	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**13,9**	**20,2**	**163,1**	**664,7**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	120	1,4	6,1	5,3	84,3	27	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	150	27,8	25,4	12,8	386,9	319	2008
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	200	2,0	8,5	13,8	155,8	325	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	**802**	**40,7**	**40,9**	**103,1**	**959,5**		
Ужин 2							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**150,9**	**158,3**	**666,8**	**3 994,8**		

Неделя 1 День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС)	250	8,3	6,9	31,7	224,5	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,8	13,4	20,2	242,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**820**	**20,7**	**23,9**	**98,8**	**713,8**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,2	0,2	3,8	21,0	71	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,4	3,9	15,0	110,0	106	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	150	24,0	40,3	70,5	423,4	38	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	6,0	7,7	83,8	344,0	323	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,6	2,4	1,7	31,4	331	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	9,2	0,7	60,2	284,2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	**1270**	**50,0**	**56,1**	**282,3**	**1 437,4**		
Полдник							
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	250	15,4	33,5	79,5	337,5	373	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	5,2	22,4	436	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**15,5**	**33,5**	**84,7**	**359,9**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	150	1,6	9,2	5,7	113,7	29	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	150	42,9	19,5	8,1	378,5	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,3	8,1	35,7	244,2	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	**950**	**64,0**	**38,3**	**151,8**	**1 215,9**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**158,5**	**159,0**	**660,1**	**3 999,8**		

Неделя 1 День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	250	6,2	4,9	36,1	215,8	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	14,7	15,3	220,6	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	**800**	**14,1**	**24,1**	**95,8**	**685,3**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	150	1,9	7,8	17,0	147,0	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,6	9,6	38,1	201,9	104	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	23,9	34,8	52,1	498,4	308	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
Итого за прием пищи:	**1060**	**48,4**	**53,6**	**199,5**	**1 282,7**		
Полдник							
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	12,0	16,6	74,4	404,0	471	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**360**	**21,7**	**30,9**	**109,6**	**722,3**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2,9	7,7	9,9	120,8	40	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	150	30,0	20,8	50,4	201,0	250	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №332	50	0,5	2,9	1,9	37,5	332	2011
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	6,5	15,4	61,5	256,4	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	**972**	**52,2**	**47,9**	**213,5**	**1 036,3**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**144,7**	**163,7**	**660,9**	**3 999,4**		

Неделя 2 День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	280	9,9	10,3	49,7	338,0	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,3	11,9	17,7	212,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**840**	**20,8**	**25,8**	**114,3**	**797,3**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	2,4	7,6	14,6	138,5	42	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	12,8	48,4	142,4	106	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	20,4	43,2	50,3	280,4	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	9,1	14,8	79,3	354,9	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	**1200**	**56,0**	**79,9**	**290,1**	**1 376,4**		
Полдник							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	34,3	28,6	78,5	650,8	227	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**34,4**	**28,7**	**86,7**	**686,2**		
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,7	0,3	5,7	36,0	71	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	150	21,3	4,6	7,0	159,3	256	2012
ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	250	5,0	17,2	35,6	320,1	142	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	**892**	**38,0**	**23,1**	**123,0**	**865,0**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**157,5**	**164,7**	**656,6**	**3 997,7**		

Неделя 2 День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	250	25,6	20,0	25,9	396,7	240	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	**800**	**36,9**	**32,7**	**85,4**	**808,6**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	150	1,7	9,3	7,0	121,3	14	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250	9,2	18,9	39,4	187,7	88	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	23,8	30,2	103,9	598,9	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
Итого за прием пищи:	**1080**	**48,9**	**59,9**	**247,8**	**1 368,1**		
Полдник							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,7	12,9	108,4	350,2	425	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	5,2	22,4	436	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**12,6**	**21,1**	**128,7**	**535,6**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150	1,2	6,4	3,7	77,4	19	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	150	27,0	23,5	41,5	281,5	253	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,3	8,1	35,7	244,2	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,9	0,6	45,2	213,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	**910**	**45,0**	**39,2**	**165,5**	**997,7**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**151,7**	**160,1**	**669,9**	**3 982,8**		

Неделя 2 День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	280	9,5	11,7	39,8	310,9	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	14,7	15,3	220,6	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**830**	**16,5**	**30,0**	**102,0**	**778,5**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2,9	7,7	9,9	120,8	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,0	4,4	20,5	134,1	103	2011
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	41,7	70,0	122,1	854,4	263	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
Итого за прием пищи:	**1080**	**61,9**	**83,7**	**253,3**	**1 585,5**		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	17,8	20,6	83,6	269,7	695	1996
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
Итого за прием пищи:	**600**	**19,0**	**21,8**	**117,9**	**430,1**		
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,2	0,2	3,8	21,0	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	23,8	12,4	5,1	234,4	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4,9	5,6	39,7	233,8	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
Итого за прием пищи:	**930**	**42,8**	**19,5**	**142,4**	**927,9**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**148,5**	**162,2**	**658,1**	**3 994,8**		

Неделя 2 День 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	250	31,0	27,5	107,9	567,0	211	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	14,7	15,3	220,6	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	**800**	**38,9**	**46,7**	**167,6**	**1 036,5**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	150	1,7	7,7	5,0	97,2	29	2008
БОРЩ	250	3,0	6,6	15,5	138,9	62	2011
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	33,9	29,8	68,8	430,2	298	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	50	0,5	3,8	3,5	54,5	349	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	9,0	14,7	79,1	353,9	209	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,0	29,4	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	**1130**	**54,0**	**63,3**	**216,7**	**1 283,7**		
Полдник							
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	250	0,9	0,9	78,2	180,2	423	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**450**	**4,3**	**3,3**	**95,7**	**286,2**		
Ужин							
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	150	1,7	7,6	7,3	106,7	28	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	150	36,2	25,8	35,4	540,0	293	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	250	5,3	7,1	39,5	251,1	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	**832**	**49,1**	**41,1**	**129,9**	**1 118,4**		
Ужин 2							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**154,6**	**161,6**	**652,4**	**3 997,6**		

Неделя 2 День 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС)	280	8,8	7,4	32,6	234,4	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,8	13,4	20,2	242,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**850**	**21,2**	**24,4**	**99,7**	**723,7**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,2	0,2	3,8	21,0	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ	250	13,2	11,2	39,2	205,0	102	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	150	14,2	28,0	3,2	300,8	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4,9	5,6	39,7	233,8	310	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,9	0,6	45,2	213,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
Итого за прием пищи:	**1150**	**44,4**	**46,1**	**161,4**	**1 115,5**		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	100	18,2	30,3	118,8	686,3	451	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,2	15,1	163,0	3	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,2	35,4	394	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**24,1**	**38,6**	**142,1**	**884,7**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1,5	9,2	5,5	113,0	24	2011
ГУЛЯШ	150	25,1	23,0	68,6	292,0	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	9,9	8,1	90,7	293,8	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
Итого за прием пищи:	**870**	**45,1**	**41,2**	**230,0**	**1 002,0**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**143,1**	**157,5**	**675,7**	**3 998,7**		

Неделя 2 День 13

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ С ФРУКТАМИ	280	6,2	20,7	68,8	512,9	195	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	2,8	18,3	17,8	269,9	1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,3	15,0	107,9	382	2011
Итого за прием пищи:	**840**	**14,5**	**43,5**	**131,0**	**1 031,7**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	150	1,7	0,3	5,7	36,0	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	12,8	48,4	142,4	106	2011
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	280	31,0	34,7	105,0	470,5	262	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,0	29,4	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	9,2	0,7	60,2	284,2		2008
Итого за прием пищи:	**1070**	**56,5**	**49,2**	**256,0**	**1 105,3**		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	35,1	27,3	95,7	528,4	219	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
Итого за прием пищи:	**450**	**35,1**	**27,3**	**100,6**	**547,8**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	150	1,7	7,7	6,6	105,4	27	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	150	28,4	15,7	6,3	286,9	253	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,3	8,1	35,7	244,2	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
Итого за прием пищи:	**912**	**47,1**	**32,6**	**134,1**	**1 036,7**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**161,5**	**159,8**	**664,2**	**3 994,3**		

Неделя 2 День 14

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/0/50	33,7	22,9	49,0	546,7	223	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,8	13,4	20,2	242,3	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,2	1,2	29,4	141,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	379	2011
Итого за прием пищи:	**820**	**46,1**	**39,9**	**116,1**	**1 036,0**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	150	3,1	6,5	8,7	107,0	38	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250	9,7	11,1	46,6	210,1	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	27,9	20,3	55,5	423,0	314	2008
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	6,5	15,4	61,5	256,4	151	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	4,9	19,4	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
Итого за прием пищи:	**1170**	**59,1**	**54,6**	**254,7**	**1 385,7**		
Полдник							
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	250	15,4	33,5	79,5	337,5	373	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	382	2011
Итого за прием пищи:	**450**	**19,2**	**36,5**	**94,3**	**439,9**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150	1,2	6,4	3,7	77,4	19	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	150	20,7	11,9	73,2	234,7	240	2008
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	230	2,3	9,9	15,9	179,6	325	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
Итого за прием пищи:	**880**	**34,8**	**29,3**	**171,5**	**859,4**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	**220**	**7,3**	**7,0**	**22,9**	**189,4**		
Всего за день:		**167,5**	**167,4**	**679,1**	**3 993,8**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	2 172,3	2 260,1	9 326,3	55 915,4
Среднее значение за период	155,2	161,4	666,2	3 994,0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
9-11 класс	827	200	1124	429	891	220