

Утверждено



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 1							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	250	5,1	3,45	17,4	184,4	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Итого за 1 завтрак		500			353,4	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за второй завтрак		240	3,25	8,4	43,3	262	
Итого за завтрак		740	12,55	12,95	78,67	652,4	
Обед	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	250	2,5	6,7	8,76	150	88
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка, соль йодиров., масло слив)	150/90	14,5	1	21,3	545	307
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Какао напиток(какао-порошок, молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	995

Итого за день		2020			1861,9			
П	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	рецептура
				белки	жиры	углеводы	Ценность	
Де нр 2		Возрастная категория 7-11 лет						
	Завтрак	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,масло сливочное,сахар) Чай с сахаром хлеб	250	4,9	10,5	32,7	173,3	105
			200	0,005	0,02	9,1	37	663
			50	2,9	0,4	17,8	140	-
			500	9,5	15,82	69,4	359,9	
Итого за 1 завтрак								
	Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
		Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за второй завтрак		235					
	Итого за завтрак		735				526,9	
		Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макаронные изделия,лук,раст.масло)	250	2,15	2,27	13,71	205	208
Обед		Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир), Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст) Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром	150	10,34	17,6	13,5	268	1055
			100	13,9	6,5	4	184,5	437
			50	2,9	0,4	17,8	140	-
			200	1,02		21,8	87,1	247
Итого за обед			750	30,31	26,7	70,81	884,6	
полдник		Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
		Пирожное яичное	50	1,8	6	16,5	126	-

Итого за обед		740	22,81	24,77	56,7	910	
Полдник							
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Апельсин	200	0,18	0,4	16,2	90	
Итого за полдник		400	34,44	36,42	171,21	181	
Итого за день		1780				1735,4	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 1							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар, соль, молоко, сливочное масло)	300	4,9	2,7	24,5	196	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Итого за 1 завтрак		550				365	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за второй завтрак		240					
Итого за завтрак		800	12,55	12,95	78,67	615,4	
	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	300	2,5	6,7	8,76	187,5	88
Обед	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,соль йодиров, масло слив)	180/100	14,5	17,2	21,3	634	307
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		830	22,81	24,77	56,7	1036,5	
Полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Апельсин	200	0,18	0,4	16,2	90	
Итого за полдник		400	34,44	36,42	171,21	181	

Итого за полдник									
Итого за день									
			230						
			1665	40,61	43,12	184,81	1584,5		
День 2		Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак		Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,масло сливочное,сахар)	300	4,9	10,5	32,7	243,8	105	
		Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663	
		хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-	
			550	9,5	15,82	69,4	420,8		
Итого за 1 завтрак									
Второй Завтрак		Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-	
		Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663	
Итого за второй завтрак			235						
Итого за завтрак			785				587,8		
		Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макароны изделия,лук,раст.масло)	300	2,15	2,27	13,71	256	208	
Обед		Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	10,34	17,6	13,5	268	1055	
		Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	132	437	
		Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-	
		Чай с лимоном	200	1,02		21,8	87,1	247	
Итого за обед			830	30,31	26,7	70,81	883,1		
полдник		Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-	
		Пироженое яшкимо	30	1,8	6	16,5	126	-	

Итого за полдник			350						
Итого за день			1965	40,61	43,12	171,5	1704,9		
День 3		Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша пшениная (крупа пшенино, соль, молоко, масло сливочное, сахар)	250	5,55	6,73	29,4	145,1		103	
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29		603	
	Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140		-	
Итого за 1 завтрак		500				314,1		-	
Второй завтрак	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194			
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37		663	
Итого за второй завтрак		240							
Итого за завтрак		740	10	8,58	49,37	545,1		102	
	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	250	5,02	0,5	13,57	74,8			
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	40/150	17,02	26,89	40,83	473,49		523	
Обед	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140		-	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37		663	
	Шоколадный батончик потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156		-	
Итого за обед		730	26,74	33,81	105,3	881,29			
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120		-	
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	114		-	
	Итого за полдник	400							
Итого за день		1870	37,54	42,99	199,27	1671,79			

	потребительской упаковке								
	Чай	100						5	
Итого за полдник		340							
Итого за день		1835	37,54	38,98	192,44	1783,9			
День 4	Возрастная категория 12 лет и старше								
Завтрак	Каша ячневая(крупа ячневая, соль,молоко,масло сливочное,сахар)	300	4,98	5,69	21,10	271	90		
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663		
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-		
Итого за 1 завтрак		550				448	-		
Второй завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225			
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663		
Итого за второй завтрак		240					-		
Итого за завтрак		790	11,0	14,51	82,2	673			
	Борщ (картофель,капуста, лук,томат паста, масло раст, соль йод,, мясо говядина,свекла)	300	3,8	2,9	4,3	186	-		
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371		
	Тефтели рыбные с соусом (минтай,соль,лук, мука,масло сл, морковь, яйцо, том,паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744		
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255		
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-		
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-		
Итого за обед		905	23,58	38,98	86,24	896			
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-		

	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40					194	-
	Чай	200					10	
Итого за полдник		440						
Итого за День		2085	37,54	38,98	192,44	1983		
День 5								
Возрастная категория 7-11 лет								
Завтрак	Каша овсяная (крупа овсяная, соль, молоко, масло сливочное, сахар)	250	4,8	2,85	26,85	152,2	168	
Итого за 1завтрак	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603	
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-	
	Вафли	500				384,2		
		1/40	1,8	6	24	156	-	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663	
Итого за второй завтрак		240						
Итого за завтрак		640	16,02	17,31	65,21	540,2		
Обед	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	200	2,4	2,3	17,4	102	138	
Итого за обед	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	90	13,9	6,5	4	132	437	
	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	298	304	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-	
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,02		21,8	87,1	247	

	батончик в потребительской упаковке		1/40	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед			735	32,24	28,05	145,9	964,1	
полдник	Сок в потребительской упаковке		1/200			24	120	-
	Банан	200		3	1	42	192	-
		400						
Итого за полдник			1825	51,26	46,36	277,11	1810,1	
День 5	Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Каша овсяная (крупа овсяная , соль, молоко, масло сливочное, сахар)	300	4,67	4,86	20,94	202	168	
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603	
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-	
	Вафли	550				371		
		1/40	1,8	6	24	156	-	
Итого за 1завтрак								
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663	
		240						
Итого за 2 завтрак								
Итого за завтрак		790	16,02	17,31	65,21	527		
Обед	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	300	2,4	2,3	17,4	127,5	138	
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том, паста, лук, мука, масло раст)	90	13,9	6,5	4	132	437	
	Макаронные изделия отварные	120	8,77	9,35	57,93	298	304	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140		

	Чай с лимоном и сахаром	200	1,02		21,8	87,1	247
	Батончик в потребительской упаковке	1/40	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		805	32,24	28,05	145,9	989,6	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Банан	200	3	1	42	192	-
	Итого за полдник	400					
	Итого за День	1990	51,26	46,36	277,11	1891,6	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 6							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	250	5,1	3,45	17,4	184,4	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Итого за 1 завтрак		500				353,4	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	50	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за2 завтрак		250					
Итого за завтрак		750	12,55	12,95	78,67	578,4	
Обед	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	250	2,5	6,7	8,76	150	88
	Макаронные изделия с тушеной (макаронные изд., тушенка,соль йодиров, масло слив)	150/90	14,5	1	21,3	545	307
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
		740	22,81	24,77	56,7	910	
Итого за обед							

Полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Пирожное яшкино	30	1,8	6	16,5	126	
	Итого за полдник	230	34,44	36,42	171,21	181	
Итого за день		1790				1698,4	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 6							
Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар, соль, молоко, сливочное масло)	300	4,9	2,7	24,5	196	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Итого за 1 завтрак		550				365	
Второй Завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за 2 зав-к		240					
Итого за завтрак		790	12,55	12,95	78,67	590	
	Суп щи из свежей капусты(мясо говяжья,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	300	2,5	6,7	8,76	187,5	88
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка, соль йодиров, масло слив)	180/100	14,5	17,2	21,3	634	307
Обед	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		830	22,81	24,77	56,7	1036,5	
Полдник	Сок в потребительской	1/200			24	120	-

Итого за полдник	упаковке							
	Пирожное яшкино	30	1,8	6	16,5	126		
Итого за День		230	34,44	36,42	171,21	181		
	1970					1836,5		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура	
			белки	жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,масло сливочное,сахар) Чай с сахаром хлеб	250	4,9	10,5	32,7	173,3	105	
		200	0,005	0,02	9,1	37	663	
		50	2,9	0,4	17,8	140	-	
		500	9,5	15,82	69,4	359,9		
Итого за 1 завтрак								
Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663	
Итого за 2 зав-к		235						
Итого за завтрак		735				489,9		
	Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макаронные изделия,лук,раст.масло)	200	2,15	2,27	13,71	205	208	
Обед	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	150	10,34	17,6	13,5	268	1055	
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	184,5	437	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-	

	Чай с сахаром	200	1,02		21,8	87,1	247
Итого за обед		700	30,31	26,7	70,81	884,6	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	апельсин	200	0,8	0,3	13,3	53	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
	Итого за полдник	440	40,61	43,12	184,81	1427,5	
Итого за День		1825					
День 7							
Завтрак		Возрастная категория 12 лет и старше					
	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,масло сливочное,сахар)	300	4,9	10,5	32,7	243,8	105
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550	9,5	15,82	69,4	420,8	
Итого за 1 завтрак							
Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за 2 зав-к		235					
Итого за завтрак		785				587,8	
	Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макароные изделия,лук,раст.масло)	300	2,15	2,27	13,71	256	208
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	132	437

	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром	200	1,02		21,8	87,1	247
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
Итого за обед		870	30,31	26,7	70,81	883,1	
полдник		1/200			24	120	-
Итого за день	Сок в потребительской упаковке						
	Апельсин	200	0,8	0,6	13,3	114	-
	конфеты	40				194	
	Итого за полдник	350					
		2005	40,61	43,12	171,5	1704,9	
День 8		Возрастная категория 7-11 лет					
Завтрак		250	5,55	6,73	29,4	145,1	103
	Каша пшенная (крупа пшено, соль, молоко, масло сливочное, сахар)						
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
Итого за 1 завтрак		500				314,1	-
Второй завтрак	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за 2 зав-к		240					
Итого за завтрак		730	10	8,58	49,37	545,1	
	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	250	5,02	0,5	13,57	74,8	102
Обед	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	40/150	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-

Итого за обед										730	26,74	33,81	105,3	881.29	
полдник															
Сок в потребительской упаковке		1/200				24	120	-							
Яблоко		200	0,8	0,6	20,6	114	-								
Итого за полдник		400					334								
Итого за день										1865	37,54	42,99	199,27	1708,79	
День 8										Возрастная категория 12 лет и старше					
Завтрак		Каша пшениная (крупа пшено, соль, молоко, масло сливочное, сахар)	300	5,55	6,73	29,4	193,5	103							
		Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603							
		Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-							
Итого за 1 завтрак		Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	550				362,5	-							
		Чай с сахаром	40				194								
Второй завтрак			200	0,005	0,02	9,1	37	663							
Итого за 2 зав-к			240												
Итого за завтрак										790	10	8,58	49,37	593,5	
		Суп картофельный	300	5,02	0,5	13,57	74,8	102							
		гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)													
		Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	40/200	17,02	26,89	40,83	631,3	523							
Обед															
		Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-							
		Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663							

	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		830	26,74	33,81	105,3	964,3	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	114	-
	Итого за полдник	400				334	-
Итого за День		2855	37,54	42,99	199,27	1791,8	
День 9							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша ячневая(крупа ячневая, соль, молоко, масло сливочное, сахар)	200	4,98	5,69	21,10	203,9	90
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		450				380,9	-
Итого за 1 завтрак	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за второй завтрак	240					-
Итого за завтрак		690	11,0	14,51	82,2	642,9	
	Борщ (картофель, капуста, лук, томат паста, масло раст, соль йод, мясо говядина, свекла)	200	3,8	2,9	4,3	149	-
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371

	Тфтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, масло сл, морковь, яйцо, том, паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
Итого за обед		805	23,58	38,98	86,24	859	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	-
	Чай	100				5	
	Итого за полдник	340					
Итого за День		1735	37,54	38,98	192,44	1820,9	
День 9	Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Каша ячневая (крупа ячневая, соль, молоко, масло сливочное, сахар)	300	4,98	5,69	21,10	271	90
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за 1 завтрак Второй завтрак	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		550				448	-
	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2 зав-к	240					-
Итого за завтрак		790	11,0	14,51	82,2	710	
	Борщ (картофель, капуста, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина, свекла)	250	3,8	2,9	4,3	186	-
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371

	Тестели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, масло сл, морковь, яйцо, том, паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
Итого за обед		855	23,58	38,98	86,24	896	
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	-
	чай	200				10	
Итого за День		2085	37,54	38,98	192,44	1930	
День 10	Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Каша овсяная (крупа овсяная , соль, молоко, масло сливочное, сахар)	250	4,8	2,85	26,85	152,2	168
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
Итого за 1завтрак		500				384,2	
Второй завтрак	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2-зав-к	240					
Итого за завтрак		740	16,02	17,31	65,21	540,2	
Обед	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь,	200	2,4	2,3	17,4	102	138

	лук, том. Паста, соль йод, масло раст.,)								
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	90	13,9	6,5	4		132		437
	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93		298		304
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8		140		-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,02		21,8		87,1		247
	Круассан в потребительской упаковке	1/45	3,25	9,5	27		205		-
Итого за обед		735	32,24	28,05	145,9		964,1		
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24		120		-
	Банан	200	3	1	42		192		-
	Итого за полдник	400							
	Итого за День	1775	51,26	46,36	277,11		1810,1		
Возрастная категория 12 лет и старше									
День 10									
Завтрак	Каша овсяная (крупа овсяная,соль,молоко,масло сливочное,сахар)	300	4,67	4,86	20,94		202		168
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17		29		603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8		140		-
	Итого за 1завтрак	550							
Второй завтрак	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24		156		-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1		37		663
	Итого за 2 зав-к	240							
Итого за завтрак		740	16,02	17,31	65,21		590		
Обед	Суп перловый	300	2,4	2,3	17,4		127,5		138
	картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод, масло раст.,)								

	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	90	13,9	6,5	4	132	437
	Макаронные изделия отварные	120	8,77	9,35	57,93	298	304
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,02		21,8	87,1	247
	Круассан в потребительской упаковке	1/45	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		805	32,24	28,05	145,9	989,6	
полдник							
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-
	Банан	200	3	1	42	192	-
	Итого за полдник	400					
	Итого за День	1575	51,26	46,36	277,11	1891,6	

День 11

Завтрак	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	250	5,1	3,45	17,4	184,4	98
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Итого за 1 завтрак	500				353,4	
	Второй Завтрак						
	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2 зав-к	240					
Итого за завтрак		740	12,55	12,95	78,67	615	
	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	250	2,5	6,7	8,76	150	88
Обед	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,соль	150/30	14,5	1	21,3	545	307

	йодиров, масло слив)								
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140		-	
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75		986	
Итого за обед		740	22,81	24,77	56,7	910			
Полдник									
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120		-	
	Апельсин	200	0,18	0,4	16,2	90			
Итого за полдник		400	34,44	36,42	171,21	181			
Итого за День		1830				1735,4			
Возрастная категория 12 лет и старше									
День 11									
Завтрак									
	Каша манная (крупа манная, сахар , соль , молоко, сливочное масло)	300	4,9	2,7	24,5	196		98	
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29		603	
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140			
Итого за 1 завтрак		550				365			
Второй Завтрак									
	Печенье сДобное	40	3,2	8,4	34,2	225		-	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37		663	
Итого за 2 зав-к		240							
		790	12,55	12,95	78,67	627			
Итого за завтрак									
	Суп щи из свежей капусты(мясо говядина,картофель, капуста, томатная паста,масло растительное, лук)	300	2,5	6,7	8,76	187,5		88	
Обед									
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,соль йодиров, масло слив)	180/100	14,5	17,2	21,3	634		307	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140		-	
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75		986	
Итого за обед		830	22,81	24,77	56,7	1036,5			
Полдник									
	Сок в потребительской	1/200			24	120		-	

Итого за полдник	упаковке						
	Апельсин	200	0,18	0,4	16,2	90	
Итого за День		400	34,44	36,42	171,21	181	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
День 12		1950					
Завтрак	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,масло сливочное,сахар) Чай с сахаром хлеб	2050	4,9	10,5	32,7	173,3	105
		200	0,005	0,02	9,1	37	663
		50	2,9	0,4	17,8	140	-
		500	9,5	15,82	69,4	359,9	
Итого за 1 завтрак							
Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак		235					
		735				526,9	
Обед	Суп с макаронными изделиями (мясо говядин,картофель, Макаронные изделия,лук,раст.масло)	200	2,15	2,27	13,71	205	208
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	150	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	184,5	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,02		21,8	87,1	247
Итого за обед		700	30,31	26,7	70,81	884,6	
поддник	Сок в потребительской	1/200			24	120	-

	упаковке								
	мандарин	100	0,8	0,3	13,3	53		-	
	Итого за полдник	300							
Итого за день		1635	40,61	43,12	184,81	1464,5			
День 12		Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Каша рисовая(крупа рисовая, соль,молоко,масло сливочное,сахар)	300	4,9	10,5	32,7	243,8	105		
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663		
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-		
		550	9,5	15,82	69,4	420,8			
Итого за 1 завтрак									
Второй Завтрак	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-		
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663		
	Итого за 2 зав-к	235							
		785				587,8			
	Суп с макаронными изделиями (мясо говядина,картофель, Макароныные изделия,лук,раст.масло)	300	2,15	2,27	13,71	256	208		
Обед	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	10,34	17,6	13,5	268	1055		
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100	13,9	6,5	4	132	437		
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-		
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,02		21,8	87,1	247		
Итого за обед		830	30,31	26,7	70,81	883,1			
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-		

	мандарин	150	0,8	0,6	13,3	114	-
	Итого за полдник	350					
		1965	40,61	43,12	171,5	1704,9	
Итого за день							
День 13		Возрастная категория 7-11 лет					
Завтрак	Каша пшенная (крупа пшено, соль, молоко, масло сливочное, сахар)	200	5,55	6,73	29,4	145,1	103
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-
		450				314,1	-
Итого за 1 завтрак	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Итого за 2зав-к	240					
Итого за завтрак		690	10	8,58	49,37	515,1	
Обед	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	250	5,02	0,5	13,57	74,8	102
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	40/150	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
	Итого за обед	730	26,74	33,81	105,3	881,29	
полдник		Сок в потребительской упаковке	1/200		24	120	-
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	114	-
	Итого	400					
Итого за день		1820	37,54	42,99	199,27	1708,79	

	потребительской упаковке							
	чай	200						
	Итого за полдник	440						
Итого за День		1935	37,54	38,98	192,44	1778,9		
День 1 4	Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Каша ячневая(крупа ячневая, соль, молоко, масло сливочное, сахар)	300	4,98	5,69	21,10	271	90	
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663	
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-	
		550				448	-	
	Печенье сдобное	40	3,2	8,4	34,2	225		
	Чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663	
Итого за 1 завтрак								
Второй завтрак								
	Итого за 2 зав-к	240					-	
Итого за завтрак		790	11,0	14,51	82,2	710		
	Борщ (картофель, капуста, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина, свекла)	250	3,8	2,9	4,3	186	-	
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,69	5,42	24,15	162	371	
	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, масло сл, морковь, яйцо, том, паста)	90/30	10,87	10,45	10,64	197	744	
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255	
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	-	
	Мини рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-	
Итого за обед		855	23,58	38,98	86,24	896		
полдник	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	120	-	

	Конфеты шоколадные в потребительской упаковке	40				194	-
	Чай	200					
	Итого за полдник	440					
Итого за День		2085	37,54	38,98	192,44	1883	