

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 5»


Е.С. Крылова

« 2 » февраля 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Байбак Л.Г.


Л.Г. Байбак

« 2 » февраля 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАЦАТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

МБОУ «СОШ № 5» г. Братска

категория 7-11 лет

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,82	пром
	Биточки по-Братски	90	9,49	12,82	7,36	175,19	760,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		520	19,71	18,25	86,46	589,77	
обед	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета рубленая из птицы.	90	17,29	14,58	17,21	269,22	103,01
	Рагу овощное	150	2,67	6,84	15,86	135,23	413
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за обед		785	31,90	36,65	113,35	901,18	
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
Итого за полдник		360	13,13	18,68	53,98	436,83	
Итого за день		1 665	64,74	73,58	253,79	1 927,78	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зеленый	5	0,16	0,01	0,33	2,01	пром
	Биточки рыбные Сочные 90	90	6,23	12,22	7,79	143,13	127,1
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		505	16,62	20,12	76,5	538,59	
обед	Закуска из консервированных огурцов	60	0,43	6,05	0,81	59,35	429,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Мясо тушеное 45/45	90	9,88	18,29	3,6	217,54	54,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	25,32	36,30	110,33	853,51	
полдник	Блинчики	80	6,54	4,7	27,3	177,82	330
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за полдник		380	12,74	10,10	45,10	322,42	
Итого за день		1 675	54,68	66,52	231,93	1 714,52	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром
	Каша пшеничная молочная с маслом 150/5	155	3,01	5,73	20,11	144,05	1 004
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 60/15	75	7,91	6,22	16,41	156,66	159,11
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,1	350
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		500	18,06	16,06	82,00	556,63	
обед							
	Помидор свежий с маслом раст	60	0,59	6,1	2,05	65,5	431,02
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Биточки из печени Восторг с соусом сметанно-томатным 60/30	90	12,95	5,22	14,87	158,16	979
	Макароны отварные (рожок витой)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,02
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	26,20	22,90	128,58	819,63	
полдник							
	Ватрушка с творогом	50	6,67	3,43	21,43	143,57	214,01
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за полдник		350	12,87	8,83	39,63	289,77	
Итого за день		1 640	57,13	47,79	250,21	1 666,03	

1 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2588	96,25	98,75	418,75	2937,50
Среднее	518	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 5 дней	3 925	134,75	138,25	586,25	4 112,50
Среднее	785	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 5 дней	1852	57,75	59,25	251,25	1762,50
Среднее	370	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 5 дней	8365	288,75	296,25	1256,25	8812,50
Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Мясо тушеное 45/45	90	9,88	18,29	3,6	217,54	54,02
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром

Итого за завтрак		515	19,43	25,08	87,18	659,58	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2	4,18	19,68	96,06	534,04
	Котлета рыбная в сырной панировке 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,27
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Чай вишневый прохладительный	200	0,19	0,05	22,88	92,66	350,16
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром	
Итого за обед		795	25,35	25,50	115,14	763,48	
полдник							
	Запеканка творожная Школьная 50	50	5,76	4,7	6,53	92,62	159,24
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за полдник		350	11,96	11,50	25,73	255,42	
Итого за день		1 660	56,74	62,08	228,05	1 678,48	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,82	пром
	Оладьи из печени Нежные 70/30	100	6,32	13,25	11,35	179,89	84,09
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		530	13,96	19,09	76,86	532,72	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета мясная Особая	90	13,31	12,09	11,27	251,58	53
	Макароны отварные (рожок витой)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,02
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		780	29,45	31,24	129,03	950,32	
полдник							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 710	52,88	61,25	260,28	1 831,08	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром
	Каша геркулес молочная с маслом 195/5	200	6,48	8,22	26,98	214,76	296
	Яйцо вареное	54	6,43	5,45	0,32	76,36	193
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		542	23,52	20,90	84,66	636,81	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Ежики куриные 60/30	90	12,4	5,15	9,43	151,43	151
	Картофель отварной с маслом	150	2,88	3,79	22,2	133,82	241
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	24,14	20,92	104,75	702,84	
полдник							
	Булочка Домашняя	50	7,35	1,52	34,7	177,67	203
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мармелад	12	0,01		9,53	38,52	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за полдник		362	13,56	8,32	63,43	378,99	
Итого за день		1 694	61,22	50,14	252,84	1 718,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,82	пром
	Котлета кур в сырной панировке	90	13,1	11,13	12,25	168,31	103,04
	Макароны отварные (ракушка)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,05
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		520	25,61	18,57	93,67	619,68	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами.	200	3,76	4,15	19,96	111,53	525,03
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	28,81	42,51	115,63	941,77	
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
Итого за полдник		360	13,13	17,28	52,58	418,63	
Итого за день		1 670	67,55	78,36	261,88	1 980,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Ежики рыбные 60/30	90	5,02	10,14	8,98	140,1	219
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	382,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		515	13,73	15,11	76,38	488,71	
обед							
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Биточки из птицы 90	90	15,64	6,63	11,69	167,05	1 025
	Рис по-монастырски	150	3,47	4,77	30,76	194,69	201
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	27,00	18,08	121,70	754,09	
полдник							
	Булочка Веснушка	50	3,83	5,83	23,72	164,02	202,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за полдник		350	9,63	11,23	55,12	361,42	
Итого за день		1 655	50,36	44,42	253,20	1 604,22	

2 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2622	96,25	98,75	418,75	2937,50
Среднее	524	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 5 дней	3 945	134,75	138,25	586,25	4 112,50
Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 5 дней	1822	57,75	59,25	251,25	1762,50
Среднее	364	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 5 дней	8389	288,75	296,25	1256,25	8812,50
Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50

1-2 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5210	192,50	197,50	837,50	5875,00
Среднее	521	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 10 дней	7 870	269,50	276,50	1 172,50	8 225,00
Среднее	787	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 10 дней	3674	115,50	118,50	502,50	3525,00
Среднее	367	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 10 дней	16754	577,50	592,50	2512,50	17625,00
Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: понедельник

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	10	0,08	0,01	0,25	1,41	пром
	Птица тушенная в соусе 50/50	100	10,54	7,81	3,34	122,46	110,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		520	24,99	16,52	83,83	589,21	
обед							
	Салат из свеклы	60	0,77	5,33	4,42	74,95	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки рыбные Диетические 90	90	14,94	10,12	14,58	232,93	127,08
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за обед		795	27,79	26,47	115,05	821,04	
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром

Итого за полдник	360	12,73	18,88	56,28	446,23	
Итого за день	1 675	65,51	61,87	255,16	1 856,48	

(лист 12)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом 150/5	155	3,01	5,73	20,11	144,05	1 004
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 80/5	85	8,86	12,28	1,25	151	192,01
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		500	17,59	19,81	71,40	542,81	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Шницель по-Романовски	90	16,84	11,26	15,99	258,26	775,01
	Капуста тушеная	150	3,22	3,39	8,93	78,8	226
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		780	30,73	24,56	109,14	796,45	
полдник							
	Пирожок с творогом	50	15,55	9,96	17,03	221,33	235
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
Итого за полдник		350	17,90	11,53	44,90	356,31	
Итого за день		1 630	66,22	55,90	225,44	1 695,57	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Котлета Московская	90	6,61	23,68	10,94	219,24	497,01
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		515	15,05	29,20	92,70	637,92	
обед							
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Тефтели мясные 60/30	90	7,7	17,89	11,32	230,06	73,06
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	20,89	28,48	123,38	810,19	
полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,33	3,92	29,02	162,52	213
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
Итого за полдник		350	9,53	9,12	58,12	350,52	
Итого за день		1 655	45,47	66,80	274,20	1 798,63	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,38	2,12	пром
	Котлета рыбная в сырной панировке 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,27
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Чай французский (ваниль)	200	0,19	0,05	17,74	74,1	350,19
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		515	21,09	16,65	77,91	556,63	
обед							
	Помидор свежий с маслом раст	60	0,59	6,1	2,05	65,5	431,02
	Суп из овощей 200	200	1,45	3,73	13,21	92,21	1 030
	Печень тушеная в соусе красном основном 45/45	90	11,12	8,15	13,61	178,08	88,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,17	27,97	115,06	365,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		780	26,67	24,11	123,60	823,86	
полдник							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 695	57,23	51,68	255,90	1 728,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша Дружба с маслом 160/5	165	3,45	6,94	24,04	188,35	306,11
	Запеканка творожная Школьная	70	8,06	6,41	10,54	127,71	159,16
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,46	473
	Чай яблочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		515	17,53	16,57	92,91	610,93	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2	4,18	19,68	96,06	534,04
	Котлета рубленая из птицы	90	17,29	14,58	17,21	269,22	103,01
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	28,57	34,63	115,08	860,96	
полдник							
	Корж молочный промышленный 40 гр	40	1,92	3,4	19,36	115,2	пром
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за полдник		340	8,12	8,80	37,56	261,40	
Итого за день		1 645	54,32	60,00	245,55	1 733,29	

3 неделя

Итого за завтрак за 5 дней		2565	96,25	98,75	418,75	2937,50	
Среднее		513	19,25	19,75	83,75	587,50	
Итого за обед за 5 дней		3 935	134,75	138,25	586,25	4112,50	
Среднее		787	26,95	27,65	117,25	822,50	
Итого за полдник за 5 дней		1800	57,75	59,25	251,25	1762,50	
Среднее		360	11,55	11,85	50,25	352,50	
Итого за период за 5 дней		8300	288,75	296,25	1256,25	8812,50	
Среднее значение за период			57,75	59,25	251,25	1762,50	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: понедельник

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром
	Каша рисовая молочная с маслом 160/5	165	3,52	6,23	32,27	203,23	306,02
	Омлет натуральный с маслом 75/5	80	7,9	13,1	1,55	155,99	1 005
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		515	22,01	26,56	83,89	675,43	
обед							

Помидор свежий с маслом раст	60	0,59	6,1	2,05	65,5	431,02
Суп крестьянский со сметаной 200/10	210	1,97	5,15	17,25	123,23	527
Тефтели рыбные в соусе 50/50	100	12,97	10,17	6,6	147,04	142,01
Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за обед	805	25,97	26,56	105,03	739,77	
полдник						
Булочка с повидлом	50	2,78	6,34	36,01	214,04	212
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за полдник	350	8,98	13,14	55,21	376,84	
Итого за день	1 670	56,96	66,26	244,13	1 792,04	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Котлета куриная Диетическая	90	11,29	10,28	11,12	159,16	783,02
	Капуста тушеная	150	3,22	3,39	8,93	78,8	226
	Чай вишневый	200	0,19	0,05	22,88	92,66	350,08
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		515	19,19	15,15	70,74	481,19	
обед							
	Огурец свежий с масло растит	60	0,43	5,33	1,35	55,09	993
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Гуляш из птицы 45/45	90	14,07	7,07	2,93	131,26	1 041,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Кисель из сухофруктов	200	0,29		25,83	104,5	355,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		780	31,96	22,17	116,19	782,51	
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
Итого за полдник		360	13,13	17,28	52,58	418,63	
Итого за день		1 655	64,28	54,60	239,51	1 682,33	

(лист 18)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: среда

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,38	2,12	пром
	Печень тушеная в соусе молочном 45/45	90	7,46	10,06	8,33	145,59	88,03
	Макароны отварные (ригатони)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	268,02
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		515	18,75	16,76	89,13	582,83	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,02
	Рассольник домашний со сметаной 200/10	210	1,98	4,16	19,23	122,28	998
	Котлета куриная Рябушка 90	90	18,73	10,51	18,42	254,94	783,01
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	30,20	30,42	122,50	895,56	
полдник							
	Плюшка московская	50	12,25	2,31	19,11	143,59	202,03
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за полдник		350	18,45	9,11	38,31	306,39	
Итого за день		1 655	67,40	56,29	249,94	1 784,78	0

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Котлета рубленая из мяса. 90	90	8,46	23,74	14,86	281,09	775,09
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		515	16,9	29,26	96,62	699,77	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Колбаски детские в соусе 60/30	90	9,46	19,67	11,1	259,24	53,08
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,73	3,41	32,94	233,07	256
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	23,34	35,43	120,56	926,19	
полдник							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 705	49,71	75,61	271,57	1 974,00	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец консервированный	10	0,08	0,01	0,15	1	пром
	Шарики рыбные 60/30	90	10,42	4,83	7,91	116,84	783,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром
Итого за завтрак		510	19,40	11,02	78,37	498,28	
обед							
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	пром
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки по-Братски	90	9,49	12,82	7,36	175,19	760,01
	Макароны отварные (ракушка)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,05
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,17	27,97	115,06	365,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	23,28	23,67	121,97	768,47	
полдник							
	Корж молочный промышленный 40 гр	40	1,92	3,4	19,36	115,2	пром
	Снежок 2,5%	200	5,4	5,0	21,6	153,0	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за полдник		340	7,72	8,80	50,76	312,60	
Итого за день		1 640	50,40	43,49	251,10	1 579,35	

4 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2570	96,25	98,75	418,75	2937,50
-----------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Среднее	514	19,25	19,75	83,75	587,50
----------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Итого за обед за 5 дней	3 955	134,75	138,25	586,25	4112,50
-------------------------	-------	--------	--------	--------	---------

Среднее	791	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1800	57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	------	-------	-------	--------	---------

Среднее	360	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	8325	288,75	296,25	1256,25	8812,50
---------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

3-4 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5135	192,50	197,50	837,50	5875,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	514	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	7 890	269,50	276,50	1172,50	8225,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3600	115,50	118,50	502,50	3525,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	360	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	16625	577,50	592,50	2512,50	17625,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

1-4 неделя

Итого за завтрак за 20 дней	10345	385,00	395,00	1675,00	11750,00
-----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	517	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 20 дней	15 760	539,00	553,00	2345,00	16450,00
--------------------------	--------	--------	--------	---------	----------

Среднее	788	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 20 дней	7274	231,00	237,00	1005,00	7050,00
-----------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	364	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 20 дней	33379	1155,00	1185,00	5025,00	35250,00
----------------------------	-------	---------	---------	---------	----------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------