

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Новоалтайская  
общеобразовательная школа-интернат»

О.Н. Некрасова

2023г.



*196 от 03.11.2023.*

**14-дневное меню**

**КГБОУ «Новоалтайская общеобразовательная школа-интернат»**

для детей 7-11 лет

1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Понедельник

| Наименование блюда                | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)      | Пищевые вещества |                |                |
|-----------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
|                                   |             |              |                | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                    |             |              |                |                  |                |                |
| Каша молочная "Геркулес" с маслом | 174         | 250          | 282,39         | 10,44            | 10,17          | 37,07          |
| Хлеб пшеничный                    |             | 50           | 137            | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное        | 365         | 10           | 74,8           | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Какао с молоком                   | 269         | 170/30       | 153,92         | 3,77             | 3,93           | 25,92          |
| <b>2 Завтрак</b>                  |             |              |                |                  |                |                |
| Фрукты                            | 89          | 185          | 81,62          | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Горячий бутерброд с сыром         | 384         | 50/40        | 402,36         | 17,72            | 36,96          | 46,83          |
| Чай с сахаром и лимоном           | 294         | 200          | 50             | 8                | 0              | 19,2           |
| <b>Обед</b>                       |             |              |                |                  |                |                |
| Суп гороховый                     | 139         | 250          | 140            | 5,95             | 4,19           | 19,56          |
| Мясо тушенное в соусе             |             | 150          | 350            | 19,81            | 27,53          | 3,91           |
| Картофельное пюре                 | 241         | 200          | 194,4          | 4,34             | 6,5            | 29,4           |
| Напиток из ягод                   |             | 200          | 100            | 0,066            | 0,022          | 24,4           |
| Хлеб пшеничный                    |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                       |             | 30           | 45             | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                    |             |              |                |                  |                |                |
| Сдоба фабричная                   |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16           | 23,46          |
| Напиток из плодов шиповника       | 705         | 200          | 133            | 0,68             | 0,28           | 20             |
| <b>Ужин</b>                       |             |              |                |                  |                |                |
| Салат из свежей капусты           | 246         | 100          | 41,25          | 1,425            | 12,6           | 12,96          |
| Шницель с соусом                  | 451         | 150          | 231,81         | 13,7             | 13,01          | 19,74          |
| Макароны отварные                 | 516         | 200          | 304,2          | 6,6              | 11             | 43,6           |
| Сок фруктовый                     | 293         | 200          | 36             | 2                | 0,2            | 5,8            |
| Хлеб пшеничный                    | 0           | 100          | 184            | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>                  |             |              |                |                  |                |                |
| Йогурт                            | 272         | 180          | 136,08         | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Печенье                           |             | 50           | 215,79         | 4,21             | 6,84           | 33,68          |
| <b>Итого</b>                      |             | <b>2805</b>  | <b>3477,62</b> | <b>130,329</b>   | <b>163,445</b> | <b>518,364</b> |

Вторник 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                       | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)       | Пищевые вещества |                |                |
|--|-------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|
|  |             |              |                 | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                           |             |              |                 |                  |                |                |
| Каша молочная Пшеничная с маслом         | 4           | 250          | 342,25          | 10,44            | 10,17          | 37,07          |
| Батон                                    |             | 50           | 137             | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное               | 365         | 10           | 74,8            | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Кофейный напиток на молоке               | 286         | 200          | 118,69          | 2,79             | 3,19           | 19,71          |
| <b>2 Завтрак</b>                         |             |              |                 |                  |                |                |
| Фрукты                                   | 89          | 185          | 81,62           | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Печенье                                  | 1           | 50           | 215,79          | 4,21             | 6,84           | 33,68          |
| Сок фруктовый                            | 293         | 200          | 36              | 2                | 0,2            | 5,8            |
| <b>Обед</b>                              |             |              |                 |                  |                |                |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 124         | 250/10       | 118,75          | 2,18             | 4,93           | 10,25          |
| Мясо по купечески                        |             | 320          | 661,76          | 16,7             | 47,1           | 40,77          |
| Компот из сухофруктов                    | 283         | 200          | 74,2            | 0,56             | 0              | 18             |
| Хлеб пшеничный                           |             | 50           | 92              | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                              |             | 30           | 45              | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                           |             |              |                 |                  |                |                |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 141         | 200          | 399,125         | 15,96            | 10,81          | 34,69          |
| Чай с сахаром                            | 685         | 200          | 48,64           | 0,12             | 0              | 12,04          |
| <b>Ужин</b>                              |             |              |                 |                  |                |                |
| Кнели из мяса кур                        |             | 150          | 355,5           | 25,65            | 24,75          | 7,35           |
| Сложный овощной гарнир                   | 241/235     | 150/50       | 108,53          | 5,1              | 3,69           | 14,04          |
| Кисель                                   | 274         | 200          | 116,19          | 1,36             |                | 29,02          |
| Хлеб пшеничный                           | 0           | 100          | 184             | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>                         |             |              |                 |                  |                |                |
| Йогурт                                   | 272         | 180          | 136,08          | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Вафли                                    | 4           | 50           | 225             | 2,98             | 12,1           | 23,3           |
| <b>Итого</b>                             |             | <b>2625</b>  | <b>3570,925</b> | <b>117,868</b>   | <b>150,833</b> | <b>438,554</b> |

Среда 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                    | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)      | Пищевые вещества |                |                |
|---------------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
|                                       |             |              |                | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                        |             |              |                |                  |                |                |
| Каша молочная Пшеничная с маслом      | 4           | 250          | 364,25         | 12               | 5,69           | 61,66          |
| Батон                                 |             | 50           | 137            | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное            | 365         | 10           | 74,8           | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Кофейный напиток на молоке            | 286         | 200          | 118,69         | 2,79             | 3,19           | 19,71          |
| <b>2 Завтрак</b>                      |             |              |                |                  |                |                |
| Фрукты                                | 89          | 185          | 81,62          | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Вафли                                 | 1           | 40           | 180            | 2,38             | 9,68           | 18,64          |
| Чай с сахаром                         | 300         | 200          | 48,64          | 0,12             | 0              | 12,04          |
| <b>Обед</b>                           |             |              |                |                  |                |                |
| Суп лапша с фрикадельками             |             | 250          | 85             | 6,5              | 0,5            | 13,75          |
| Котлета рыбная в соусе                | 325         | 150          | 405,09         | 38,625           | 23,25          | 11,55          |
| Рис рассыпчатый                       |             | 230          | 181,7          | 3,45             | 0,46           | 39,79          |
| Компот из сухофруктов с витамином "С" | 283         | 200          | 74,2           | 0,56             | 0              | 18             |
| Хлеб пшеничный                        |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                           |             | 30           | 45             | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                        |             |              |                |                  |                |                |
| Калач на сметане                      | 318,1       | 50           | 103,25         | 2,36             | 1,71           | 6,51           |
| Конфета шоколадная                    |             | 40           | 170            | 1,4              | 12             | 23,2           |
| Какао на молоке                       | 269         | 200          | 153,92         | 3,77             | 3,93           | 25,95          |
| <b>Ужин</b>                           |             |              |                |                  |                |                |
| Нарезка из свежих помидор             |             | 100          | 23,3           | 1,1              | 0,2            | 3,8            |
| Жаркое по домашнему из мяса           |             | 300          | 744            | 48,6             | 41,4           | 47,1           |
|                                       |             |              |                |                  |                |                |
| Компот из кураги                      | 638         | 200          | 123            | 1,04             |                | 30,96          |
| Хлеб пшеничный                        | 0           | 100          | 184            | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>                      |             |              |                |                  |                |                |
| Йогурт                                | 272         | 180          | 136,08         | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Пряник                                |             | 60           | 186            | 3                | 3,3            | 42             |
| <b>Итого</b>                          |             | <b>2825</b>  | <b>3347,29</b> | <b>143,513</b>   | <b>126,673</b> | <b>465,834</b> |

Четверг 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда            | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)      | Пищевые вещества |                |                |
|-------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
|                               |             |              |                | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                |             |              |                |                  |                |                |
| Каша молочная Манная с маслом | 106         | 250          | 208,3          | 6,49             | 9,04           | 26,1           |
| Хлеб пшеничный                |             | 50           | 137            | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное    | 365         | 10           | 74,8           | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Яйцо варенное                 | 136         | 40           | 62,8           | 5,08             | 4,6            | 0,28           |
| Какао на молоке               | 269         | 200          | 153,92         | 3,77             | 3,93           | 25,95          |
| <b>2 Завтрак</b>              |             |              |                |                  |                |                |
| Фрукты                        | 89          | 185          | 81,62          | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Бутерброд с сыром             | 3           | 30/40        | 220            | 11,8             | 12,25          | 15,06          |
| Чай с сахаром и лимоном       | 686         | 200          | 61,62          | 0,07             | 0,01           | 15,31          |
| <b>Обед</b>                   |             |              |                |                  |                |                |
| Борщ с гренками и сметаной    |             | 250/10       | 131,25         | 1,96             | 8,09           | 14,75          |
| Плов                          | 265         | 300          | 752,35         | 38,8             | 39,14          | 60,72          |
|                               |             |              |                |                  |                |                |
| Компот из сухофруктов         | 283         | 200          | 74,2           | 0,56             | 0              | 18             |
| Хлеб пшеничный                |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                   |             | 30           | 45             | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                |             |              |                |                  |                |                |
|                               |             |              |                |                  |                |                |
| Кисель                        | 274         | 200          | 116,19         | 1,36             |                | 29,02          |
| Булочка домашняя              |             | 50           | 208            | 14,61            | 6,865          | 28,365         |
| <b>Ужин</b>                   |             |              |                |                  |                |                |
| Котлета из курицы             |             | 150          | 268,33         | 19,67            | 12,05          | 8,6            |
| Пюре картофельное             | 241         | 230          | 273,32         | 5,44             | 10,32          | 29,69          |
| Чай с сахаром                 | 685         | 200          | 48,64          | 0,12             |                | 12,04          |
|                               |             |              |                |                  |                |                |
| Хлеб пшеничный                | 0           | 100          | 184            | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>              |             |              |                |                  |                |                |
| Йогурт                        | 272         | 180          | 136,08         | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Печенье                       | 1           | 50           | 215,79         | 4,21             | 6,84           | 33,68          |
| <b>Итого</b>                  |             | <b>2375</b>  | <b>3199,91</b> | <b>129,908</b>   | <b>128,898</b> | <b>422,549</b> |

Пятница 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                       | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)      | Пищевые вещества |                |                |
|--|-------------|--------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
|  |             |              |                | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                           |             |              |                |                  |                |                |
| Каша молочная рисовая                    | 114         | 250          | 208,2          | 4,56             | 13,65          | 45             |
| Батон                                    |             | 50           | 137            | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное               | 365         | 10           | 74,8           | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Кофейный напиток на молоке               | 286         | 200          | 118,69         | 2,79             | 3,19           | 19,71          |
| <b>2 Завтрак</b>                         |             |              |                |                  |                |                |
| Фрукты                                   | 89          | 185          | 81,62          | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Рожок фабричный                          |             | 50           | 153,92         | 3,77             | 3,93           | 25,95          |
| Чай с сахаром                            | 685         | 200          | 48,64          | 0,12             |                | 12,04          |
| <b>Обед</b>                              |             |              |                |                  |                |                |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 148         | 250          | 128,75         | 2,94             | 4,89           | 17,75          |
| Рыба тушеная с овощами                   | 172         | 150          | 171,74         | 15,56            | 8,6            | 8,05           |
| Картофельное пюре                        | 241         | 230          | 273,32         | 5,44             | 10,32          | 29,69          |
| Компот из ягод                           | 342         | 200          | 105,56         | 0,15             | 0,04           | 25,98          |
| Хлеб пшеничный                           |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                              |             | 30           | 45             | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                           |             |              |                |                  |                |                |
| Пряник                                   |             | 60           | 186            | 3                | 3,3            | 42             |
| Напиток из плодов шиповника              | 705         | 200          | 133            | 0,68             | 0,28           | 20             |
| <b>Ужин</b>                              |             |              |                |                  |                |                |
| Нарезка из свежего огурца                |             | 100          | 15             | 0,8              | 0              | 3              |
| Ежики с соусом                           |             | 150          | 377,4          | 13,01            | 25,4           | 19,21          |
| Каша ячневая                             |             | 200          | 193,2          | 3,22             | 0,69           | 43,01          |
| Какао на молоке                          | 269         | 200          | 153,92         | 3,77             | 3,93           | 25,95          |
| Хлеб пшеничный                           | 0           | 100          | 184            | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>                         |             |              |                |                  |                |                |
| Йогурт                                   | 272         | 180          | 136,08         | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Вафли                                    | 4           | 50           | 225            | 2,98             | 12,1           | 23,3           |
| <b>Итого</b>                             |             | <b>2795</b>  | <b>2897,64</b> | <b>80,688</b>    | <b>101,473</b> | <b>446,724</b> |

Суббота 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда            | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)       | Пищевые вещества |                |                |
|-------------------------------|-------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|
|                               |             |              |                 | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                |             |              |                 |                  |                |                |
| Каша молочная "Дружба"        | 102         | 250          | 200,9           | 5,45             | 6,94           | 29,24          |
| Батон                         |             | 50           | 137             | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное    | 365         | 10           | 74,8            | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Чай с молоком                 |             | 170/30       | 61,8            | 1,6              | 1,6            | 10,2           |
| <b>2 Завтрак</b>              |             |              |                 |                  |                |                |
| Фрукты                        | 89          | 185          | 81,62           | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Печенье                       | 1           | 50           | 215,79          | 4,21             | 6,84           | 33,68          |
| Сок фруктовый                 | 293         | 200          | 36              | 2                | 0,2            | 5,8            |
| <b>Обед</b>                   |             |              |                 |                  |                |                |
| Борщ сибирский со сметаной    | 111         | 250/10       | 117,5           | 3,96             | 3,71           | 16,75          |
| Котлета с соусом              | 189         | 150          | 265,125         | 16,02            | 17,58          | 8,61           |
| Каша перловая рассыпчатая     | 223         | 230          | 456,04          | 6,94             | 30,14          | 39,23          |
| Компот из чернослива и кураги | 638         | 200          | 136             | 0,57             | 0              | 34,41          |
| Хлеб пшеничный                |             | 50           | 92              | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                   |             | 30           | 45              | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                |             |              |                 |                  |                |                |
| Пирог творожный               | 330         | 100          | 272,01          | 3,825            | 2,77           | 10,53          |
| Какао на молоке               | 269         | 200          | 153,92          | 3,77             | 3,93           | 25,95          |
| <b>Ужин</b>                   |             |              |                 |                  |                |                |
| Зразы картофельные с мясом    | 246         | 200/100      | 504             | 19,2             | 24             | 52,8           |
| Сыр порционный                |             | 40           | 184             | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| Чай с сахаром и лимоном       | 294         | 200          | 50              | 8                |                | 19,2           |
| Хлеб пшеничный                | 0           | 100          | 184             | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>              |             |              |                 |                  |                |                |
| Йогурт                        | 272         | 180          | 136,08          | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Пряник                        |             | 60           | 186             | 3                | 3,3            | 42             |
| <b>Итого</b>                  |             | <b>1985</b>  | <b>3251,685</b> | <b>103,153</b>   | <b>125,193</b> | <b>477,164</b> |

Воскресенье 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                     | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)      | Пищевые вещества |                |                |
|--|-------------|--------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
|  |             |              |                | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                         |             |              |                |                  |                |                |
| Каша гречневая на молоке               | 16          | 250          | 265,98         | 8,8              | 10,64          | 35,09          |
| Хлеб пшеничный                         |             | 50           | 137            | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное             | 365         | 10           | 74,8           | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Кофейный напиток на молоке             | 286         | 200          | 118,69         | 2,79             | 3,19           | 19,71          |
| <b>2 Завтрак</b>                       |             |              |                |                  |                |                |
| Фрукты                                 | 89          | 185          | 81,62          | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Горячий бутерброд с сыром              | 384         | 50/40        | 402,36         | 17,72            | 36,96          | 46,83          |
| Кисель                                 | 274         | 200          | 116,19         | 1,36             |                | 29,02          |
| <b>Обед</b>                            |             |              |                |                  |                |                |
| Суп картофельный с клецками            | 46          | 250          | 142,63         | 5,77             | 10,28          | 8,37           |
| Гуляш из говядины                      | 180/1       | 150          | 462,75         | 7,65             | 5,54           | 21,06          |
| Каша гороховая                         | 130         | 230          | 377,33         | 26,51            | 5,88           | 58,46          |
| Компот из кураги                       | 638         | 200          | 123            | 1,04             | 0              | 30,96          |
| Хлеб пшеничный                         |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                            |             | 30           | 45             | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                         |             |              |                |                  |                |                |
| Пирог с повидлом                       |             | 100          | 576,2          | 12,44            | 17,17          | 96,25          |
| Чай с сахаром                          | 685         | 200          | 48,64          | 0,12             | 0              | 12,04          |
| Конфета шоколадная                     |             | 40           | 301,54         | 2,46             | 16,18          | 56,62          |
| <b>Ужин</b>                            |             |              |                |                  |                |                |
| Картофельная запеканка с мясом и сыром |             | 300          | 411            | 17,7             | 20,1           | 41,7           |
| Сок фруктовый                          | 293         | 200          | 36             | 2                | 0,2            | 5,8            |
| Хлеб пшеничный                         | 0           | 100          | 184            | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>                       |             |              |                |                  |                |                |
| Йогурт                                 | 272         | 180          | 136,08         | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Печенье                                | 1           | 50           | 215,79         | 4,21             | 6,84           | 33,68          |
| <b>Итого</b>                           |             | <b>2675</b>  | <b>3945,62</b> | <b>124,228</b>   | <b>147,143</b> | <b>591,584</b> |



2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Понедельник 2 неделя

| Наименование блюда                | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)     | Пищевые вещества |               |                |
|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                                   |             |              |               | Б                | Ж             | У              |
| <b>Завтрак</b>                    |             |              |               |                  |               |                |
| Каша молочная "Геркулес" с маслом | 174         | 250          | 282,39        | 10,44            | 10,17         | 37,07          |
| Батон                             |             | 50           | 137           | 5,36             | 2,25          | 21,75          |
| Масло сливочное порционное        | 365         | 10           | 74,8          | 0,05             | 8,25          | 0,08           |
| Чай с молоком                     |             | 170/30       | 61,8          | 1,6              | 1,6           | 10,2           |
| <b>2 Завтрак</b>                  |             |              |               |                  |               |                |
| Фрукты                            | 89          | 185          | 81,62         | 0,022            | 0,037         | 20,94          |
| Рожок промышленный                | 76          | 50           | 75,115        | 3,6              | 2,215         | 8,425          |
| Сок фруктовый                     | 293         | 200          | 36            | 2                | 0,2           | 5,8            |
| <b>Обед</b>                       |             |              |               |                  |               |                |
| Нарезка из свежих помидор         |             | 100          | 19            | 0,6              |               | 4,2            |
| Рассольник со сметаной            | 42          | 250/10       | 124,6         | 4,19             | 9,41          | 26,98          |
| Котлета в соусе                   | 189         | 150          | 265,125       | 16,02            | 17,58         | 8,61           |
| Макароны отварные с маслом        |             | 230          | 349,83        | 7,59             | 12,65         | 50,14          |
| Напиток из ягод                   |             | 200          | 100           | 0,066            | 0,022         | 24,4           |
| Хлеб пшеничный                    |             | 50           | 92            | 3,8              | 3,16          | 38,844         |
| Хлеб ржаной                       |             | 30           | 45            | 1,95             | 1,12          | 12             |
| <b>Полдник</b>                    |             |              |               |                  |               |                |
| Калач на сметане                  | 318/1       | 50           | 103,25        | 2,36             | 1,71          | 6,51           |
| Напиток из плодов шиповника       | 705         | 200          | 133           | 0,68             | 0,28          | 20             |
| <b>Ужин</b>                       |             |              |               |                  |               |                |
| Мясо по купечески                 |             | 300          | 620,4         | 15,69            | 44,16         | 38,23          |
|                                   |             |              |               |                  |               |                |
|                                   |             |              |               |                  |               |                |
| Кисель                            | 274         | 200          | 116,19        | 1,36             |               | 29,08          |
| Хлеб пшеничный                    | 0           | 100          | 184           | 7,6              | 6,32          | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>                  |             |              |               |                  |               |                |
| Йогурт                            | 272         | 180          | 136,08        | 9,036            | 5,916         | 12,3           |
| Вафли                             |             | 50           | 225           | 2,98             | 12,1          | 23,3           |
| <b>Итого</b>                      |             | <b>2585</b>  | <b>3262,2</b> | <b>96,994</b>    | <b>139,15</b> | <b>445,779</b> |

Вторник 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда               | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)      | Пищевые вещества |                |                |
|----------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
|                                  |             |              |                | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                   |             |              |                |                  |                |                |
| Каша молочная Пшеничная с маслом | 4           | 250          | 342,25         | 10,44            | 10,17          | 37,07          |
| Хлеб пшеничный                   |             | 50           | 137            | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное       | 365         | 10           | 74,8           | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Кофейный напиток на молоке       | 286         | 200          | 118,69         | 2,79             | 3,19           | 19,71          |
| <b>2 Завтрак</b>                 |             |              |                |                  |                |                |
| Фрукты                           | 89          | 185          | 81,62          | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Гренки из батона с яйцом         | 76          | 100          | 150,23         | 6,12             | 4,43           | 5,8            |
| Чай с сахаром                    | 300         | 200          | 48,64          | 0,12             | 0              | 12,04          |
| <b>Обед</b>                      |             |              |                |                  |                |                |
| Селедка соленая                  | 34/1        | 70           | 183,4          | 9,933            | 12,6           | 6,748          |
| Свекольник со сметаной           | 124         | 250/10       | 30,6           | 10,7             | 8,96           | 10,3           |
| Печень по -строгановски          | 192         | 150          | 504,5          | 31,8             | 39,48          | 6,4            |
| Картофельное пюре                | 241         | 200          | 194,4          | 4,34             | 6,5            | 29,4           |
| Сок фруктовый                    | 293         | 200          | 36             | 2                | 0,2            | 5,8            |
| Хлеб пшеничный                   |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                      |             | 30           | 45             | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                   |             |              |                |                  |                |                |
| Сырник со сгущенным молоком      |             | 120/20       | 198            | 19,2             | 3,6            | 28,8           |
| Какао на молоке                  | 269         | 200          | 153,92         | 3,77             | 3,93           | 25,95          |
| <b>Ужин</b>                      |             |              |                |                  |                |                |
| Огурец соленый                   | 247         | 70           | 9,8            | 0,56             | 0,07           | 2,31           |
| Плов                             | 211         | 300          | 747,09         | 37,2             | 45,33          | 41,05          |
| Компот из кураги и чернослива    | 638         | 200          | 136            | 0,57             | 0              | 34,41          |
| Хлеб пшеничный                   | 0           | 100          | 184            | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>                 |             |              |                |                  |                |                |
| Йогурт                           | 272         | 180          | 136,08         | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Пряник                           | 4           | 60           | 186            | 3                | 3,3            | 42             |
| <b>Итого</b>                     |             | <b>2805</b>  | <b>3790,02</b> | <b>170,361</b>   | <b>168,813</b> | <b>460,622</b> |

Среда 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                    | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)      | Пищевые вещества |               |                |
|---------------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------------|---------------|----------------|
|                                       |             |              |                | Б                | Ж             | У              |
| <b>Завтрак</b>                        |             |              |                |                  |               |                |
| Каша молочная Пшенная с маслом        | 4           | 250          | 364,25         | 12               | 5,69          | 61,66          |
| Батон                                 |             | 50           | 137            | 5,36             | 2,25          | 21,75          |
| Масло сливочное порционное            | 365         | 10           | 74,8           | 0,05             | 8,25          | 0,08           |
| Кофейный напиток на молоке            | 286         | 200          | 118,69         | 2,79             | 3,19          | 19,71          |
| <b>2 Завтрак</b>                      |             |              |                |                  |               |                |
| Фрукты                                | 89          | 185          | 81,62          | 0,022            | 0,037         | 20,94          |
| Пряник                                |             | 60           | 186            | 3                | 3,3           | 42             |
| Чай с сахаром                         | 685         | 200          | 48,64          | 0,12             | 0             | 12,04          |
| <b>Обед</b>                           |             |              |                |                  |               |                |
| Суп с фасолью и сметаной              |             | 250/10       | 115            | 4                | 5,25          | 13             |
| Рыба в кляре                          |             | 150          | 229,05         | 18               | 6,9           | 24,6           |
| Картофельное пюре                     |             | 200          | 194,4          | 4,34             | 6,5           | 29,4           |
| Компот из сухофруктов с витамином "С" | 283         | 200          | 74,2           | 0,56             | 0             | 18             |
| Хлеб пшеничный                        |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16          | 38,844         |
| Хлеб ржаной                           |             | 30           | 45             | 1,95             | 1,12          | 12             |
| <b>Полдник</b>                        |             |              |                |                  |               |                |
| Батон с повидлом                      | 4           | 140          | 205,65         | 5,4              | 9,21          | 26,96          |
| Конфета шоколадная                    |             | 40           | 208            | 1,4              | 12            | 23,2           |
| Какао на молоке                       | 269         | 200          | 153,92         | 3,77             | 3,93          | 25,95          |
| <b>Ужин</b>                           |             |              |                |                  |               |                |
| Нарезка из свежих капусты             |             | 100          | 29             | 2,5              | 0             | 4,9            |
| Гречка рассыпчатая                    |             | 200          | 194,4          | 4,34             | 6,5           | 29,4           |
| Котлета куринная                      |             | 150          | 268,33         | 19,67            | 12,05         | 8,6            |
| Кисель                                | 274         | 200          | 116,19         | 1,36             |               | 29,02          |
| Хлеб пшеничный                        | 0           | 100          | 184            | 7,6              | 6,32          | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>                      |             |              |                |                  |               |                |
| Йогурт                                | 272         | 180          | 136,08         | 9,036            | 5,916         | 12,3           |
| Печенье                               |             | 60           | 186            | 3                | 3,3           | 42             |
| <b>Итого</b>                          |             | <b>2705</b>  | <b>3077,97</b> | <b>102,068</b>   | <b>99,183</b> | <b>501,614</b> |

Четверг 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда             | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)      | Пищевые вещества |                |                |
|--------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
|                                |             |              |                | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                 |             |              |                |                  |                |                |
| Каша молочная Манная с маслом  | 106         | 250          | 208,3          | 6,49             | 9,04           | 26,1           |
| Хлеб пшеничный                 |             | 50           | 137            | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное     | 365         | 10           | 74,8           | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Яйцо варенное                  | 136         | 40           | 62,8           | 5,08             | 4,6            | 0,28           |
| Какао на молоке                | 269         | 200          | 153,92         | 3,77             | 3,93           | 25,95          |
| <b>2 Завтрак</b>               |             |              |                |                  |                |                |
| Фрукты                         | 89          | 185          | 81,62          | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Горячий бутерброд с сыром      | 384         | 50/40        | 402,36         | 17,72            | 36,96          | 46,83          |
| Сок фруктовый                  | 293         | 200          | 81,62          | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| <b>Обед</b>                    |             |              |                |                  |                |                |
| Суп "Харчо" с мясом и сметаной |             | 250/10       | 661,75         | 15               | 19,25          | 131            |
| Куриные колбаски в соусе       |             | 150          | 381,25         | 22,66            | 26,65          | 22,45          |
| Макаронны отварные             | 516         | 200          | 304,2          | 6,6              | 11             | 43,6           |
| Компот из сухофруктов          | 283         | 200          | 74,2           | 0,56             | 0              | 18             |
| Хлеб пшеничный                 |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                    |             | 30           | 45             | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                 |             |              |                |                  |                |                |
| Булочка домашняя               |             | 50           | 208            | 14,61            | 6,865          | 28,365         |
| Чай с лимоном и сахаром        | 686         | 200          | 61,62          | 0,07             | 0,01           | 15,31          |
| <b>Ужин</b>                    |             |              |                |                  |                |                |
| Зразы картофельные с мясом     | 246         | 200/100      | 504            | 19,2             | 24             | 52,8           |
| Кисель                         | 274         | 200          | 116,19         | 1,36             |                | 29,02          |
| Хлеб пшеничный                 | 0           | 100          | 184            | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>               |             |              |                |                  |                |                |
| Йогурт                         | 272         | 180          | 136,08         | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Вафли                          | 1           | 50           | 225            | 2,98             | 12,1           | 23,3           |
| <b>Итого</b>                   |             | <b>2045</b>  | <b>3850,41</b> | <b>132,09</b>    | <b>170,205</b> | <b>588,929</b> |

Суббота 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                      | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)       | Пищевые вещества |                |                |
|---|-------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|
|   |             |              |                 | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>                          |             |              |                 |                  |                |                |
| Каша молочная "Дружба"                  | 102         | 250          | 200,9           | 5,45             | 6,94           | 29,24          |
| Батон                                   |             | 50           | 137             | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное              | 365         | 10           | 74,8            | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 294         | 200          | 61,62           | 0,07             | 0,01           | 15,31          |
| <b>2 Завтрак</b>                        |             |              |                 |                  |                |                |
| Фрукты                                  | 89          | 185          | 81,62           | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Вафли                                   | 0/4         | 50           | 225             | 2,98             | 12,1           | 23,3           |
| Какао на молоке                         | 269         | 200          | 153,92          | 3,77             | 3,93           | 25,95          |
| <b>Обед</b>                             |             |              |                 |                  |                |                |
| Суп здоровье с манкой                   |             | 250          | 252,5           | 7,5              | 17,5           | 15             |
| Котлета с соусом                        | 189         | 150          | 265,125         | 16,02            | 17,58          | 8,61           |
| Каша гречневая рассыпчатая              |             | 200          | 194,4           | 4,34             | 6,5            | 29,4           |
| Компот из кураги                        | 638         | 200          | 123             | 1,04             | 0              | 30,96          |
| Хлеб пшеничный                          |             | 50           | 92              | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                             |             | 30           | 45              | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>                          |             |              |                 |                  |                |                |
| Творожные сырники со сгущенкой          |             | 120          | 198             | 19,2             | 3,6            | 28,8           |
| Кофейный напиток на молоке              | 286         | 200          | 118,69          | 2,79             | 3,19           | 19,71          |
| <b>Ужин</b>                             |             |              |                 |                  |                |                |
| Картофель запеченный с мясом и сметаной |             | 300          | 547,29          | 11,91            | 48,99          | 38,43          |
| Сок фруктовый                           | 293         | 200          | 36              | 2                | 0,2            | 5,8            |
| Хлеб пшеничный                          | 0           | 100          | 184             | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>                        |             |              |                 |                  |                |                |
| Йогурт                                  | 272         | 180          | 136,08          | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Печенье                                 |             | 50           | 215,79          | 4,21             | 6,84           | 33,68          |
| <b>Итого</b>                            |             | <b>2675</b>  | <b>3004,835</b> | <b>98,288</b>    | <b>145,243</b> | <b>406,034</b> |

Воскресенье 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

| Наименование блюда         | № рецептуры | Масса порции | ЭЦ (ККАЛ)      | Пищевые вещества |                |                |
|----------------------------|-------------|--------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
|                            |             |              |                | Б                | Ж              | У              |
| <b>Завтрак</b>             |             |              |                |                  |                |                |
| Каша гречневая на молбке   | 16          | 250          | 265,98         | 8,8              | 10,64          | 35,09          |
| Хлеб пшеничный             |             | 50           | 137            | 5,36             | 2,25           | 21,75          |
| Масло сливочное порционное | 365         | 10           | 74,8           | 0,05             | 8,25           | 0,08           |
| Кофейный напиток на молоке | 286         | 200          | 118,69         | 2,79             | 3,19           | 19,71          |
| <b>2 Завтрак</b>           |             |              |                |                  |                |                |
| Фрукты                     | 89          | 185          | 81,62          | 0,022            | 0,037          | 20,94          |
| Гренки из батона           |             | 50           | 143,5          | 3,55             | 9,65           | 10,15          |
| Какао на молке             | 269         | 200          | 153,92         | 3,77             | 3,93           | 25,95          |
| <b>Обед</b>                |             |              |                |                  |                |                |
| Суп по уральски            | 46,1        | 250          | 126,85         | 5,1              | 3,69           | 14,04          |
| Биточки с соусом           | 189         | 150          | 235,67         | 14,23            | 15,62          | 7,65           |
| Макароны отварные          | 516         | 200          | 283,3          | 7,76             | 5,99           | 56,86          |
| Компот из кураги           | 638         | 200          | 123            | 1,04             | 0              | 30,96          |
| Хлеб пшеничный             |             | 50           | 92             | 3,8              | 3,16           | 38,844         |
| Хлеб ржаной                |             | 30           | 45             | 1,95             | 1,12           | 12             |
| <b>Полдник</b>             |             |              |                |                  |                |                |
| Пирог с повидлом           |             | 100          | 576,2          | 12,44            | 17,17          | 96,25          |
| Сок фруктовый              | 293         | 200          | 36             | 2                | 0,2            | 5,8            |
| Конфета шоколадная         |             | 40           | 301,54         | 2,46             | 16,18          | 56,62          |
| <b>Ужин</b>                |             |              |                |                  |                |                |
| Ленивые голубцы            |             | 178          | 156,75         | 12               | 4,65           | 16,65          |
| Чай с сахаром              | 685         | 200          | 48,64          | 0,12             |                | 12,04          |
| Хлеб пшеничный             | 0           | 100          | 184            | 7,6              | 6,32           | 46,92          |
| <b>2 полдник</b>           |             |              |                |                  |                |                |
| Йогурт                     | 272         | 180          | 136,08         | 9,036            | 5,916          | 12,3           |
| Вафли                      | 0,4         | 50           | 225            | 2,98             | 12,1           | 23,3           |
| <b>Итого</b>               |             | <b>2573</b>  | <b>3142,56</b> | <b>92,698</b>    | <b>117,173</b> | <b>507,064</b> |