

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Побединской СОШ
пос. Чернышевское, пос. Бабушкино

Н.В. Малатова

2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

О.В. Злобина

2023г.



**Примерный двухнедельный
рацион (10 дней) питания для учащихся
МАОУ Побединской СОШ пос. Чернышевское,
и филиала пос. Бабушкино
Сезон: весна 2023г.**

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет; 70% от суточного рациона

Создано на основании Типового меню АНО «Институт отраслевого питания г. Москва» и сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна М.: ДеЛи плюс, 2017

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *1 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	220	14,50	18,40	50,14	358,00	173
Фрукты сезонные	150	0,60	0,60	17,50	71,30	338
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	580	20,63	21,90	110,43	651,80	
Обед:						
Салат из свеклы с горошком консервированным	60	0,84	2,45	3,40	18,30	53
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,30	9,30	49,30	211,80	111
Котлета домашняя с соусом сметанным	110	9,52	10,90	9,70	224,23	271/331
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,90	11,77	39,84	237,60	302
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	770	32,17	35,16	156,69	938,39	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка сдобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	310	15,42	18,53	40,73	412,88	
Всего за день:	1660	68,22	75,59	307,85	2003,07	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *2 вторник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из свеклы отварной с маслом	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
Макароны отварные с курицей и сыром 180/55/15	240	26,09	24,30	49,87	522,61	204/288
Чай с лимоном и сахаром	187	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	512	29,15	27,02	82,86	692,23	
Обед:						
Салат из солёных огурцов с маслом	60	0,91	3,80	4,56	44,80	21
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1,94	5,34	9,42	92,85	88
Жаркое по-домашнему с курицей	250	21,92	24,08	33,90	412,00	259
Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	780	32,52	37,55	131,73	946,31	
Полдник:						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	360	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1652	70,67	77,27	264,09	2008,74	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *3 среда*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: горошек консервированный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Каша гречневая по-купчески (с курицей)	250	20,79	22,70	77,80	541,60	291
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	500	23,45	23,04	96,05	619,30	
Обед:						
Салат из вареной моркови с кукурузой консервир	60	0,71	2,45	4,02	41,04	39
Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,49	5,27	16,50	148,20	102
Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	189,30	246
Рис отварной с овощами и м/с	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	760	28,00	31,34	126,19	908,60	
Полдник:						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	395	6,58	3,16	66,07	321,00	
Всего за день:	1655	58,03	57,54	288,31	1848,90	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *4 четверг*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Пудинг из творога с изюмом с соусом 150/50	200	22,47	20,32	42,88	444,34	222
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Какао с молоком	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	510	29,31	24,52	93,87	712,84	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	60	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Рассольник ленинградский на к/б	200	4,50	7,50	15,58	156,90	96
Котлета рыбная (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,46	9,84	14,86	164,40	234/330
Пюре картофельное с маслом	150	5,08	5,33	19,13	144,70	312
Напиток из плодов шиповника	180	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	770	27,27	27,59	124,14	834,31	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	50	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	280	11,69	10,07	32,01	267,88	
Всего за день:	1560	68,27	62,18	250,02	1815,03	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: **5 пятница**

Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Омлет натуральный с горошком консервированным 170/40	210	14,50	21,80	27,70	271,30	215/306
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	505	26,19	32,49	85,32	647,80	
Обед:						
Салат из картофеля с солёным огурцом и зел горош	60	0,76	6,10	9,60	76,35	42
Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной (15%) 200/10	210	1,80	4,92	13,70	103,70	82
Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 200/50	250	20,40	21,60	49,60	478,86	287/330
Компот из ягод з/м	180	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	770	27,71	33,41	122,37	883,34	
Полдник:						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	360	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1635	62,90	78,60	257,19	1901,34	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Вторая*

День: **6 понедельник**

Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	220	9,04	14,50	50,14	358,00	173
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Какао с молоком	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	560	20,61	20,18	98,71	646,38	
Обед:						
Винегрет овощной	60	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Плов из птицы (куриные грудки)	250	20,04	16,49	34,50	372,60	291
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	760	33,79	28,98	141,65	941,22	
Полдник:						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	360	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1680	63,40	61,86	289,86	1957,80	

Возраст: 7-11 лет
 Сезон: Весна
 Неделя: **Вторая**
 День: **7 вторник**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгариновка: горошек консервированный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Птица, тушенная в соусе 80/30	110	16,40	11,40	24,80	261,30	292/330
Рис отварной с маслом	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	510	22,73	20,38	83,32	592,00	
Обед:						
Салат из вареной моркови с кукурузой консервир	60	0,71	2,45	4,02	41,04	39
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	3,97	9,56	14,80	137,90	88
Тефтели мясные с соусом	110	11,90	9,56	19,60	149,50	288
Картофель тушенный	150	6,08	6,33	19,13	209,30	145
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	770	28,31	28,73	125,80	840,20	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	50	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	280	11,69	10,07	32,01	267,88	
Всего за день:	1560	62,73	59,18	241,13	1700,08	

Возраст: 7-11 лет
 Сезон: Весна
 Неделя: **Вторая**
 День: **8 среда**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Запеканка из творога с молоком сгущённым 120/30	150	25,02	18,55	39,18	400,32	223
Фрукты сезонные	150	0,60	0,60	14,80	47,00	338
Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,90	81,00	378
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	510	29,51	20,80	84,37	598,82	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	60	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,49	5,27	16,50	148,20	102
Бефстроганов из отварного мяса 60/40	100	16,730	12,950	4,010	190,130	256/330
Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	31,90	201,90	309
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	760	32,67	30,71	120,86	883,14	
Полдник:						
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	360	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1630	71,18	64,21	254,73	1852,16	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **9 четверг**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	7,05	11,50	42,23	225,00	181
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Какао с молоком	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	510	19,65	23,09	98,25	600,50	
Обед:						
Салат из квашенной капусты с маслом	60	0,58	4,09	6,32	65,85	47
Свекольник на к/б со сметаной (15%) 200/10	210	3,800	6,900	10,370	119,420	81
Котлета рубленая из птицы с соусом 80/30	110	13,320	14,100	13,370	234,160	294/331
Пюре картофельное с маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Напиток из плодов шиповника	180	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	780	26,43	28,25	117,44	831,62	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка сдобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	310	15,42	18,53	40,73	412,88	
Всего за день:	1600	61,50	69,87	256,42	1845,00	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **10 пятница**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: огурец солёный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	6
Каша гречневая по-купечески (с курицей)	250	20,79	22,70	77,80	541,60	291
Фрукты сезонные	100	0,60	0,60	14,80	47,00	338
Чай с сахаром	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	600	24,05	23,64	110,85	666,30	
Обед:						
Винегрет овощной	60	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Рассольник ленинградский на к/б	200	2,20	5,20	15,58	117,90	96
Биточки паровые из с соусом 90/30	120	9,10	12,40	9,40	202,00	281/333
Рис отварной с овощами и м/с	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Компот из ягод з/м	180	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	780	20,56	29,48	118,12	836,39	
Полдник:						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	395	6,58	3,16	66,07	321,00	
Всего за день:	1775	51,19	56,28	295,04	1823,69	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *1 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	250	16,80	19,80	50,14	406,40	173
Фрукты сезонные	150	0,80	0,80	14,80	47,00	338
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	645	24,26	24,00	110,84	688,00	
Обед:						
Салат из свеклы с горошком консервированным	100	1,50	3,90	4,90	44,80	53
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Котлета домашняя с соусом сметанным	110	9,52	13,90	11,20	224,23	271/331
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,90	11,77	39,84	291,30	302
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	930	32,83	39,61	159,69	1089,89	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка сдобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	310	15,42	18,53	40,73	412,88	
Всего за день:	1885	72,51	82,14	311,26	2190,77	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *2 вторник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из свеклы отварной с маслом	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
Макароны отварные с курицей и сыром	300	26,09	24,30	59,80	522,61	204/288
Чай с лимоном и сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Хлеб пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	592	30,28	27,52	95,90	704,33	
Обед:						
Салат из солёных огурцов с маслом	100	0,91	3,80	4,56	44,80	21
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	1,94	5,34	9,42	92,85	88
Жаркое по-домашнему с курицей	280	21,92	24,08	42,60	491,00	259
Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли)	20	2,10	3,50	15,60	94,20	ПР
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	940	32,52	37,55	140,43	1025,31	
Полдник:						
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	380	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1912	71,80	77,77	285,83	2099,84	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *3 среда*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: горошек консервированный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Каша гречневая по-купечески (с курицей)	250	44,60	27,60	55,80	546,00	291
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	7,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
<i>Итого за завтрак:</i>	535	48,39	28,44	81,16	635,80	
Обед:						
Салат из вареной моркови с кукурузой консервир	100	0,71	2,45	4,02	41,04	39
Суп картофельный с горохом на к/б	250	5,49	5,27	22,80	197,60	102
Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	189,30	246
Рис отварной с овощами и м/с	200	3,67	8,64	46,70	288,10	304
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<i>Итого за обед:</i>	940	28,00	31,34	138,92	993,10	
Полдник:						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<i>Итого за полдник:</i>	415	6,58	3,16	66,07	321,00	
Всего за день:	1890	82,97	62,94	286,15	1949,90	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *4 четверг*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Пудинг из творога с изюмом с соусом 200/50	300	29,60	24,80	45,30	412,50	3
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Какао с молоком	200	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
<i>Итого за завтрак:</i>	645	36,44	29,00	96,29	681,00	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	100	0,58	4,09	6,32	71,60	50
Рассольник ленинградский на к/б	250	5,60	19,50	24,90	194,20	96
Котлета рыбная (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,460	6,480	14,860	164,400	234/330
Пюре картофельное с маслом	200	6,80	5,80	27,10	213,80	312
Напиток из плодов шиповника	200	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб пшеничный	40	4,50	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,02	0,44	19,76	91,96	ТТК3
<i>Итого за обед:</i>	950	34,00	36,70	141,43	946,46	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	120	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<i>Итого за полдник:</i>	350	11,69	10,07	32,01	267,88	
Всего за день:	1945	82,13	75,77	269,73	1895,34	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: **5 пятница**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Омлет натуральный с горошком консервированным 200/50	250	14,50	21,80	11,80	377,20	215/306
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб пшеничный	55	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	555	26,19	32,49	69,42	753,70	
Обед:						
Салат из картофеля с солёным огурцом и зел горош	100	0,76	6,10	7,90	108,90	42
Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной (15%) 200/10	250	1,80	4,92	24,10	155,60	82
Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 200/50	250	26,670	30,510	41,600	512,300	287/330
Компот из ягод з/м	200	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	890	33,98	42,32	123,07	1001,23	
Полдник:						
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	380	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1825	69,17	87,51	241,99	2125,13	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Вторая*

День: **6 понедельник**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	220	9,04	13,44	50,14	358,00	173
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Какао с молоком	200	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	595	20,61	19,12	98,71	646,38	
Обед:						
Винегрет овощной	100	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Плов из птицы (куриные грудки)	250	34,040	16,490	52,830	498,220	291
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	890	47,79	28,98	159,98	1066,84	
Полдник:						
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	380	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1865	77,40	60,80	308,19	2083,42	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя:

Вторая

День: **7 вторник**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: горошек консервированный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Птица, тушенная в соусе 80/30	110	16,40	11,40	9,60	240,00	292/330
Рис отварной с маслом	180	3,67	8,64	77,60	351,30	304
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	88,80	ТТК4
Итого за завтрак:	575	22,73	20,38	105,45	687,30	
Обед:						
Салат из вареной моркови с кукурузой консервир	100	0,71	2,45	4,02	67,30	39
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,60	8,60	15,70	179,20	88
Тефтели мясные с соусом 80/30	110	8,32	6,02	10,06	128,00	288
Картофель тушенный	200	9,60	15,40	34,90	215,90	145
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,09	34,00	177,00	349
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	88,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	102,50	ТТК3
Итого за обед:	950	31,88	33,30	132,93	958,40	
Полдник:						
Йогурт молочный	150	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Шарлотка с яблоками	100	6,16	7,79	14,83	154,00	374
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	350	11,69	10,07	32,01	267,88	
Всего за день:	1875	66,30	63,75	270,39	1913,58	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **8 среда**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Запеканка из творога с молоком сгущённым 120/30	150	25,02	17,28	36,18	400,32	223
Фрукты сезонные	150	0,40	0,40	14,80	47,00	338
Чай с молоком	200	1,52	1,35	18,50	81,00	378
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	17,60	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	550	29,31	19,33	87,08	598,82	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	100	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Суп картофельный с горохом на к/б	250	5,49	5,27	27,90	194,30	102
Бефстроганов из отварного мяса 60/40	100	16,730	12,950	4,010	190,130	256/330
Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	36,80	233,80	309
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	940	32,67	30,71	137,16	961,14	
Полдник:						
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Булочка сдобная с повидлом	80	7,60	12,30	19,50	239,20	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	380	9,00	12,70	49,50	370,20	
Всего за день:	1870	70,98	62,74	273,74	1930,16	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **9 четверг**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	9,60	12,40	42,23	277,10	181
Какао с молоком	200	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	550	22,20	23,99	98,25	652,60	
Обед:						
Салат из квашенной капусты с маслом	100	0,58	4,09	6,32	65,85	47
Свекольник на к/б со сметаной (15%) 200/10	250	5,600	9,800	15,800	175,600	81
Котлета рубленая из птицы с соусом 80/30	110	13,320	14,100	13,370	234,160	294/331
Пюре картофельное с маслом	200	5,03	3,50	27,60	196,30	312
Напиток из плодов шиповника	200	1,04	0,09	37,50	140,00	388
Хлеб пшеничный	40	3,30	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,34	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	950	32,21	32,32	134,84	974,37	
Полдник:						
Йогурт молочный	170	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Булочка слобная	80	9,89	16,25	23,55	299,00	413
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	350	15,42	18,53	40,73	412,88	
Всего за день:	1850	69,83	74,84	273,82	2039,85	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **10 пятница**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: огурец солёный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	6
Каша гречневая по-купечески (с курицей)	300	20,79	22,70	77,80	699,40	291
Фрукты сезонные	100	0,60	0,60	14,80	47,00	338
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб пшеничный	45	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Итого за завтрак:	685	24,05	23,64	110,85	824,10	
Обед:						
Винегрет овощной	100	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Рассольник ленинградский на к/б	250	6,50	8,60	24,90	243,50	96
Биточки паровые из с соусом 90/30	120	9,10	12,40	9,40	202,00	281/333
Рис отварной с овощами и м/с	200	10,40	11,80	59,60	253,00	304
Компот из ягод з/м	200	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	960	31,59	36,04	146,77	961,99	
Полдник:						
Блинчики с повидлом 100/15	115	5,18	2,76	36,07	190	399
Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	395	6,58	3,16	66,07	321,00	
Всего за день:	2040	62,22	62,84	323,69	2107,09	