

МЕНЮ с 14 апреля 2025 г.
Основное меню 1-4 класс (7-11 лет)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горох овощной отварной с маслом сливочным	50	2,6	2	4,3	45,4	131
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Гуляш (курица)	100	18,2	6,5	4	147,5	260,01
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		546	30,2	17,3	82,2	605,7	
Итого за день		546	30,2	17,3	82,2	605,7	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)		Неделя: 1	День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	12	3,1	3,1		41,2	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150	6,5	10,1	29,8	236,3	173
	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,4	299,01
	Какао с молоком.	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382,01
	Яблоки свежие	90	0,4	0,4	8,8	42,3	500,03
Итого за Завтрак		533	22,1	22,3	84,2	630,4	
Итого за день		533	22,1	22,3	84,2	630,4	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)		Неделя: 1	День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,3	20
	Картофельное пюре с маслом	120	2,5	8	17,1	150,5	128
	Оладьи из печени.	70	12,3	12,4	8,6	195,2	282,01
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
Итого за Завтрак		485	18,3	24,4	72,5	584	
Итого за день		485	18,3	24,4	72,5	584	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)		Неделя: 1	День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Макаронные изделия отварные с маслом.	125	4,6	5,2	29,4	183	203,01
	Котлета рыбная (горбуша))	80	14,9	6,4	7,4	146,6	234,09
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		503	23,3	14,9	75,9	532,6	
Итого за день		503	23,3	14,9	75,9	532,6	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)		Неделя: 1	День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис припущенный	120	3	3,7	31,1	169,6	305
	Фрикадельки в соусе (говядина)	105	27,3	14,3	11,6	284,6	280
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Печенье	15	1,2	1,4	10,6	59,4	521
Итого за Завтрак		470	34,4	19,8	91,7	688,1	
Итого за день		470	34,4	19,8	91,7	688,1	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)		Неделя: 2	День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	0,6	0,1	1,2	9,1	70
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо тушеное (курица)	100	18,1	6,4	3,6	145,4	256,01
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Завтрак		590	30,7	16,9	79,3	595,6	
Итого за день		590	30,7	16,9	79,3	595,6	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет) Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями).	15	3,8	3,9		51,5	15,01
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша жидкая из манной крупы с маслом	210	6,2	11,3	32,7	258,1	181
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
Итого за Завтрак		601	18,5	20,5	88,7	619,7	
Итого за день		601	18,5	20,5	88,7	619,7	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,4	10,1	25,4	206,1	142
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	80	14,7	11,5	12	211,1	268
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Чай с молоком или сливками	215	1,5	1,6	17,3	89,9	378
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	521
Итого за Завтрак		501	23,8	25,3	86,6	670,9	
Итого за день		501	23,8	25,3	86,6	670,9	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,01
	Котлета рыбная(филе минтая).	80	12,4	3,3	7,5	109,6	234,05
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,5	0,2	21,2	93,6	389
Итого за Завтрак		507	22,2	13	87,6	563,6	
Итого за день		507	22,2	13	87,6	563,6	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71,01
	Рис припущенный	100	2,5	3,1	25,9	141,4	305
	Хлеб пшеничный	17	1,3	0,1	8,4	40	299,01
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	105	14,1	10	36,1	294	222,01
Итого за Завтрак		482	18,6	13,5	99,8	598,9	
Итого за день		482	18,6	13,5	99,8	598,9	
Итого за период		5 218	242,1	187,9	848,5	6089,5	
Среднее значение за период			24,2	18,8	84,9	609	

Основное меню: Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,4	5,7	20	153,2	102
	Икра кабачковая консервированная	80	1,5	7,1	6,2	95,2	4,01
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,02
	Котлеты, биточки (особые) с маслом)	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		849	31	35,4	121,1	931	
Итого за день		849	31	35,4	121,1	931	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82
	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,2	4,9	5,3	70,2	55
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171

	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	90	15,5	10,6	4,6	170,6	234,02
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		867	27,4	30,4	111,8	827,5	
Итого за день		867	27,4	30,4	111,8	827,5	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,9	122	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица).	100	22,7	7	3,1	166,2	247,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	521
Итого за Обед		830	43,3	23,1	151,7	994,5	
Итого за день		830	43,3	23,1	151,7	994,5	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	10,8	3,5	16,5	141,5	104
	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	1,7	37,9	23
	Плов из птицы или кролика	150	19,9	8,7	28,3	271,6	291
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Итого за Обед	685	35,6	15,9	93,5	662,8	
Итого за день		685	35,6	15,9	93,5	662,8	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр. перловая)	250	2,8	6,2	20,9	151,2	96
	Картофель и овощи, тушенные в соусе)	150	3,3	9,6	25,1	200,9	142,01
	Котлеты из филе индейки	80	14,1	16,2	12,1	251	54,02
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	18	1	0,2	8,9	41,8	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Итого за Обед	718	22,7	32,4	91,8	751,8	
Итого за день		718	22,7	32,4	91,8	751,8	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,4	5,7	20	153,2	102
	Икра кабачковая консервированная	80	1,5	7,1	6,2	95,2	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,02
	Котлеты, биточки (особые) с маслом)	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Итого за Обед	849	31	35,4	121,1	931	
Итого за день		849	31	35,4	121,1	931	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82

	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,2	4,9	5,3	70,2	55
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	90	15,5	10,6	4,6	170,6	234,02
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		867	27,4	30,4	111,8	827,5	
Итого за день		867	27,4	30,4	111,8	827,5	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,9	122	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица).	100	22,7	7	3,1	166,2	247,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	521
Итого за Обед		830	43,3	23,1	151,7	994,5	
Итого за день		830	43,3	23,1	151,7	994,5	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	10,8	3,5	16,5	141,5	104
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Оладьи из печени	90	15,7	15,5	10,8	245,9	282,03
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	299,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,3	12,4	58	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		780	37,2	31,7	110,3	877,9	
Итого за день		780	37,2	31,7	110,3	877,9	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ зеленый	250	2,7	6,6	15,7	133,2	85
	Салат из редиса	80	2	6	1,1	68,1	30
	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами*	200	23,6	20,5	19,5	358,9	292,01
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,4	22,6	108,1	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		816	34	33,9	93,7	821	
Итого за день		816	34	33,9	93,7	821	
Итого за период		8 091	332,9	291,7	1158,5	8619,5	
Среднее значение за период			33,3	29,2	115,9	862	

Основное меню: ГПД (7-11 лет)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,5	16	122,6	102
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,02
	Котлеты, биточки (особые) с маслом)	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	27	1,5	0,3	13,3	62,6	302

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		737	28,5	32,5	114	871,4	
Итого за день		737	28,5	32,5	114	871,4	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,8	11,7	97,5	82
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,9	3,7	4	52,7	55
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	90	15,5	10,6	4,6	170,6	234,02
	Хлеб пшеничный	37*	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Обед		777	26,8	28,2	121,3	843,2	
Итого за день		777	26,8	28,2	121,3	843,2	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,4	16,7	97,6	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	247
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	302
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	386,02
	Печенье	25	1,9	2,3	17,7	99	521
Итого за Обед		693	39,6	25,2	109,5	829,7	
Итого за день		693	39,6	25,2	109,5	829,7	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,8	3,2	15	128,6	104
	Плов из птицы или кролика	150	19,9	8,7	28,3	271,6	291
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	35	2	0,4	17,3	81,2	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		682	35,2	16,3	95,9	673,8	
Итого за день		682	35,2	16,3	95,9	673,8	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр. перловая)	200	2,2	5	16,7	121	96
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,3	9,6	25,1	200,9	142,01
	Котлета из филе индейки.	80	14,1	16,2	12,1	251	54,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Хлеб ржаной	29	1,6	0,3	14,3	67,3	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		711	23,6	31,3	98,2	772,9	
Итого за день		711	23,6	31,3	98,2	772,9	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,5	16	122,6	102
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,02
	Котлеты, биточки (особые) с маслом)	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	27	1,5	0,3	13,3	62,6	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389

Итого за Обед	737	28,5	32,5	114	871,4	
Итого за день	737	28,5	32,5	114	871,4	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,8	11,7	97,5	82
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	90	15,5	10,6	4,6	170,6	234,02
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,2	11,8	56,4	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Кофейный напиток с молоком 1	180	2,9	3,1	25,4	141	379
Итого за Обед		684	27,6	27,3	108,4	785,8	
Итого за день		684	27,6	27,3	108,4	785,8	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,4	16,7	97,6	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	247
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,7	79,9	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
Итого за Обед		704	39,5	23,5	100,5	779	
Итого за день		704	39,5	23,5	100,5	779	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,8	3,2	15	128,6	104
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Оладьи из печени	90	15,7	15,5	10,8	245,9	282,03
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	22	1,2	0,2	10,9	51	302
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		25,4	104,1	349
Итого за Обед		732	35,9	31,3	115,2	890,4	
Итого за день		732	35,9	31,3	115,2	890,4	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ зеленый	200	2,2	5,3	12,5	106,5	85
	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами*	200	23,6	20,5	19,5	358,9	292,01
	Омлет натуральный	58	5,6	10,5	1,1	121,4	210
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	10,3	49,4	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Печенье	25	1,9	2,3	17,7	99	521
Итого за Обед		734	36,6	39,1	90,9	864,7	
Итого за день		734	36,6	39,1	90,9	864,7	
Итого за период		7 191	321,8	287,2	1067,9	8182,3	
Среднее значение за период			32,2	28,7	106,8	818,2	

ЗАКАЗЧИК

ГБОУ «ШКОЛА №4 ЯСИНОВАТСКОГО М.О.»

ИСПОЛНИТЕЛЬ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НИКОЛАЕВА МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА



Директор / Е.А. Мазур /
М.П.



/М. А. Николаева/