

1 День 7- 11 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса а порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жир ы	Углево ды	
	Завтрак						
390	каша манная	17	200	6,24	6,1	19,7	158,6
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	27,9	27,9
1з	Бутерброд с сыром	35	30/20	5,8	4,4	0	124,7
	Итого	57		12,3	11	47,6	311,2
	Обед						
	икра кабачковая	7	60	2	0,8	12,2	31,1
1с	Щи со сметаной на курином бульоне	17	200	4,62	6,1	5,7	96,06
5г	каша перловая отварная рассыпчатая	14	150	4,4	5,9	30,5	238,9
25м	курица тушеная с овощами	48	100	14	6,3	4,4	131,3
	Сок	12	200	0,6	0,2	58,6	140
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	102		30,1	21	132,2	719,4
	Всего за день	159		42	32	180	1031

1 День 12- 18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белк и	Жиры	Углев оды	
	Завтрак						
390	каша манная	22	250	7,8	7,62	24,6	158,64
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	27,9	27,9
1з	Бутерброд с сыром	35	30/20	9,28	8,8	0	178
	Итого	62		17,4	16,42	52,5	364,54
	Обед						
	икра кабачковая	7	60	2	0,8	12,2	31,1
1с	Щи со сметаной на курином бульоне	21	250	5,77	7,57	7,12	120,07
5г	каша перловая отварная рассыпчатая	18	200	5,9	7,9	40,6	318,5
25м	курица тушеная с овощами	48	100	14	6,3	4,4	131,1
	Сок	12	200	0,6	0,2	58,6	140
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	110		32,8	24,51	144	800,95
	Всего за день	172		50,2	40,9	196	1165,49

2 день 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1т	запеканка творожная	65	150	25,6	16	25	347,8
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	70		25,9	16	31,7	375,7
	Обед						
5з	с-т из св.помидор	30	80	0,7	4,1	2,5	49,9
7с	суп куриный с лапшой	14	200	5,16	2,8	18,5	119,6
4м	котлета мясная	74	75	13,7	14	12,2	226,3
8г	капуста тушеная	15	150	3,6	5	14,5	183
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	142		28,2	23	88,3	741,8
	Всего за день	212		54	39	120	1118

2 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1т	запеканка творожная	86	200	34,2	21,3	33,3	463,1
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	91		34,5	21,3	40	491
	Обед						
5з	с-т из св.помидор	30	100	1	5,2	3,1	62,5
7с	суп куриный с лапшой	17	250	6,45	3,47	23,1	149,5
4м	котлета мясная	74	75	13,7	13,6	12,2	226,3
8г	капуста тушеная	15	200	4,8	6,8	19,4	158,3
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	19,8
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	145		31	30,81	98,4	698,4
	Всего за день	236		65,5	52,1	138	1189,4

3 День 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
9к	каша овсяная	23	200	8,6	13	34,2	285,8
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
2	б-д с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,76	185,3
	Итого	38		8,9	13	40,9	499
	Обед						
2з	салат из свежих огурцов	30	80	0,6	0,1	2	11,3
14с	борщ на курином бульоне	18	200	1,3	3,6	8,76	72,98
11м	плов с мясом	82	200	15,2	15	38,6	354,4
5хн	кисель	8	200	0,2	0	13	52,9
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	142		21,8	21	83,16	573,6
	Всего за день	180		30,7	34	124,1	1073

3 День 12- 18 лет							
№ реп.	Прием пищи, нименование блюда	Цена	Масса порци и	пищивые вещества			Энергетичес кая ценность, ккал
				Белк и	Жиры	Углев оды	
	Завтрак						
9к	каша овсяная	28	250	10,7	15,9	42,7	357,1
3гн	чай с лимоном	5	200	4,51	1,14	7,71	114,66
2	б-д с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,8	185,3
	Итого	43		15,2	17,04	50,4	657,06
	Обед						
2з	салат из свежих огурцов	30	100	0,8	0,1	2,5	14,1
14с	борщ на курином бульоне	22	250	1,62	4,55	11	91,22
11м	плов с мясом	102	250	19,1	19,3	48,2	443
5хн	кисель	8	200	0,2	0	13	52,9
	хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	166		26,2	25,69	95,5	683,22
	Всего за день	209		41,4	42,73	146	1340,28

	4День 7-11 лет						
	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1о	омлет	32	150	12,7	19	3,2	237
21гн	какао	21	200	4,6	4,4	12,5	107,2
19з	бутерброд с маслом	18	30/15	2,43	12	16,26	182,7
	Итого	71		19,7	36	31,96	526,9
	Обед						
2з	св помидор нарезка	30	80	0,9	0,2	3	17,1
3с	рассольник на курином бульоне	18	200	4,7	6,2	13,6	129,4
3м	голубцы ленивые	48	100	8,4	7,9	6,4	130,7
1г	макароны отварные	11	150	5,3	5,5	32,7	202
1хн	Компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	116		26,7	23	109,1	720,2
	Всего за день	187		46,5	59	141,1	1247

4 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порци и	пищивые вещества			Энергетичес кая ценность, ккал
				Белк и	Жиры	Углев оды	
	Завтрак						
1о	омлет	42	200	16,9	25,9	4,2	316,3
21гн	какао	21	200	4,6	4,4	12,5	107,2
19з	бутерброд с маслом	18	30/15	2,43	12,3	16,3	182,7
	Итого	81		23,9	42,6	33	606,2
	Обед						
2з	св,помидор нарезка	30	100	0,8	0,1	2,5	21,4
3с	рассольник на курином бульоне	25	250	5,92	7,8	17	161,72
3м	голубцы ленивые	48	100	8,4	7,9	6,4	130,7
1г	макароны отварные	15	200	7,1	7,4	43,7	263,3
1хн	Компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	127		29,6	26,54	123	818,12
	Всего за день	208		53,6	69,14	156	1424,32

5 День 7-11лет							
	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
21к	Каша рисовая	19	200	5,2	6,5	28,4	193,7
2	Бутерброд с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,76	185,3
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	34		7,88	15	60,86	406,9
Обед							
5з	с-т из св капусты	10	80	1,3	8,1	7,8	108,7
8с	суп картофельный с горохом на курином бульоне	13	200	6,68	4,6	16,28	133,1
11г	Картофельное пюре	18	150	3,1	6	19,7	145,8
2р	котлета рыбная	73	100	17,5	6,8	8,6	165,2
1хн	компот .	5	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	123		36	29	105,8	793,8
	Всего за день	157		43,9	44	166,6	1201

5 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
21к	Каша рисовая	23	250	2,5	0,3	25,9	242,1
2	Бутерброд с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,8	185,3
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	38		5,18	8,5	58,4	455,3
Обед							
5з	с-т из св капусты	10	100	1,6	10,1	9,6	136
8с	суп картофельный с горохом на курином бульоне	16	250	8,35	5,75	20,4	166,4
11г	Картофельное пюре	24	200	4,1	8,1	26,4	194,4
2р	котлета рыбная	73	100	17,5	6,8	8,6	165,2
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	132		39	34,09	118	903
	Всего за день	170		44,1	42,59	177	1806

6 День 12- 18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масс а порц ии	Пищевые			Энергетичес кая ценность, ккал
				Бел ки	Жир ы	Угле воды	
	Завтрак для учащихся с ОВЗ						
390	каша манная	22	250	7,8	7,62	24,6	198,3
	бутерброд с сыром	35	30/20	9,28	8,8	0	178
	чай с лимоном	5	200	0	6,7	27,9	27,9
	итого	62		17,1	23,1	52,5	404,2
	обед						
2з	Огурцы св в нарезке	30	100	0,8	0,1	2,5	14,1
7с	суп куриный с вермишелью	14	250	6,45	3,47	23,1	149,5
6г	рис отварной	14	200	3,6	5,4	36,4	208,7
2м	гуляш мясной	125	100	13,5	13,5	3,1	188,9
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	192		29,2	24,2	92,6	671,1
	Всего за день	254					