

Утверждаю
 Директор КОУ «Нововаршавская школа-интернат»
 Т.П. Бородавко
 приказ от 01.09.2023 №134-од

**Циклическое примерное 14-дневное меню организованного питания обучающихся
 КОУ «Нововаршавская школа-интернат»**

1 день 1 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	2	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	55	80	4,18	0,44	27,06	128,92	6,08	0,64	39,36	187,52
	34	120	Суп молочный с макаронными изделиями	252	261	6,94	9,43	31,97	240,52	7,59	16,03	35,7	317,33
	35	3	Бутерброд с сыром, маслом	84	84	9,09	50,9	20,46	576,29	9,09	50,9	20,46	576,29
	39	395	Кофейный напиток с молоком	200	200	4,88	4,74	20,04	142,43	4,88	4,74	20,04	142,43
			Итого:			25,09	65,51	99,53	1088,16	27,64	72,31	115,56	1223,57
Второй завтрак	27	338	Яблоко	294	294	1,18	1,18	28,81	130,54	1,18	1,18	28,81	130,54
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	32	82	Борщ с капустой и картофелем	310	432	20,46	14,39	19,88	290,9	19,69	16,96	25,67	334,17
	42	259	Жаркое по-домашнему	320	410	23,08	20,47	27,81	387,84	24,3	22,15	37,46	446,51
	30	70	Огурцы соленые	80	80	0,64	0,08	1,36	8,72	0,64	0,08	1,36	8,72
	16	промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,20	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			51,78	36,34	102,65	944,86	55,53	41,19	134,79	1132,2
Полдник	43	219	Сырники из творога	200	230	42,56	16,56	84,46	516,31	45,37	21,58	53,71	590,45
	44	376	Чай с сахаром	200	200	0,19	0,04	13,68	55,91	0,19	0,04	18,22	74,04
			Итого:			42,75	16,6	98,14	572,22	45,56	21,62	71,93	664,49
Ужин	3	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	80	105	6,08	0,64	39,36	187,52	7,98	0,84	51,66	246,12
	49	171	Каша рассыпчатая (перловая)	162	165	4,37	9,17	29,98	220,04	4,39	11,35	30,02	239,86

	50	234	Котлеты рыбные	123	191	14,14	3,35	43,04	118,19	15,64	9,31	12,4	195,95
	56	227	Соус белый	60	75	2,39	3,34	2,67	50,34	2,91	5,98	2,78	76,6
	130	54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	105	150	7,68	0,17	70,02	66,17	2,25	2,85	18,94	110,44
	60	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,46	0	31,13	126,35	0,65	0	36,62	149,07
			Итого:			35,12	16,67	216,2	768,61	33,82	30,33	152,42	1018,04
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			162,04	140,8	555,23	3608,97	114,32	171,13	513,41	4273,42

2 день 1 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	4	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	60	85	4,56	0,48	29,52	140,64	6,46	0,68	41,82	199,24
	53	211, 212	Омлет с сыром	216	216	8,65	18,08	2,58	207,67	8,65	18,08	2,58	207,67
	67	1	Бутерброд с маслом	60	60	0,15	14,5	0,25	132,18	0,15	14,5	0,25	132,18
	18	Промышленное производство	Молоко 3,2%	200	200	5,8	6,4	9,4	118,4	5,8	6,4	9,4	118,4
			Итого:			19,16	39,46	41,75	598,89	21,06	39,66	54,05	657,49
Второй завтрак	29	338	Банан	291	291	4,41	0	65,86	281,06	4,41	0	65,86	281,06
Обед	2	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	62	132	Рассольник ленинградский	310	400	3,1	4,52	20,67	135,86	4,55	4,72	30,97	184,71
	64	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	170	205	18,45	0,78	45,47	86,84	18,55	28,1	5,91	146,45
	66	304, 171	Рис отварной	156	166	3,4	7,69	34,07	219,1	3,71	11,36	37,04	265,26
	19	Промышленное производство	Икра кабачковая	80	80	1,18	3,78	5,9	62,34	1,18	3,78	5,9	62,34
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			33,73	18,17	159,71	761,54	38,89	49,96	150,12	1001,56

Полдник	23	Промышленное производство	Печенье	42	42	3,15	4,12	31,25	174,64	3,15	4,12	31,25	174,64
	61	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,25	0	25,14	101,57	0,26	0	25,64	103,64
			Итого:			3,4	4,12	56,39	276,21	3,41	4,12	56,89	278,28
Ужин	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125	7,6	0,8	49,2	234,4	9,5	1	61,5	293
	69	312	Пюре картофельное	250	290	5,34	9,15	35,21	244,73	6,58	13,02	44,92	323,31
	70	255, 332	Печень по-строгановски	100	100	22,01	3,69	56,59	136,5	16,73	11,6	9,12	207,71
	73	67	Винегрет овощной	160	230	5,38	0,2	41,41	48,27	2,35	3,75	13,65	97,86
	46	54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	210	220	0,27	0,07	14,18	58,46	0,27	0,07	18,72	76,62
			Итого:			40,6	13,91	196,59	722,36	35,43	29,44	147,91	998,5
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			73,69	61,99	370,49	1983,1	70,43	77,72	334,61	3321,47

3 день 1 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	6	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	55	85	4,18	0,44	27,06	128,92	6,46	0,68	41,82	199,24
	75	223	Запеканка из творога	190	220	35,1	12,73	33,74	389,88	42,61	14,52	47,54	491,28
	77	6	Бутерброд с колбасой	99	99	9,42	11,96	19,78	224,44	9,42	11,96	19,78	224,44
	44	376	Чай с сахаром	200	200	0,19	0,04	13,68	55,91	0,19	0,04	18,22	74,07
			Итого:			48,89	25,17	94,26	799,15	58,68	27,2	127,36	989,03
Второй завтрак	28	338	Мандарин	309	309	2,66	0,67	24,98	116,55	2,66	0,67	24,98	116,55
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	78	103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	270	320	4,57	6,31	30,61	197,57	5,58	10,38	37,26	264,8

	80	321	Капуста тушёная	180	210	4,01	10,57	11,45	156,81	4,46	10,61	13,87	168,69
	83	288	Птица отварная (курица)	90	155	19,57	1,47	0,32	92,82	33,43	2,49	0,52	158,71
	59	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,21	0	24,15	97,44	0,3	0	26,64	107,77
			Итого:			34,96	19,55	99,93	715,44	53,67	25,28	128,39	956,17
Полдник	85	421	Сдоба обыкновенная	85	85	6,54	3,27	47,65	246,13	6,54	3,27	47,65	246,13
	18	Промышленное производство	Молоко 3,2%	200	200	5,8	6,4	9,4	118,4	5,8	6,4	9,4	118,4
	24	Промышленное производство	Конфеты	42	42	1,13	10,84	22,97	193,96	1,13	10,84	22,97	193,96
			Итого:			13,47	20,51	80,02	558,49	13,47	20,51	80,02	558,49
Ужин	7	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	95	125	7,22	0,76	46,74	222,68	9,5	1	61,5	293
	84	265	Плов	160	220	21,84	25,4	26,43	421,67	23,47	31,86	42,68	551,47
	21	Промышленное производство	Горошек зеленый консервированный	76	100	2,35	0,15	4,92	30,44	3,1	0,2	6,5	40,2
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			32,41	26,51	98,29	761,39	37,07	33,26	130,88	971,27
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
		Итого:	Итого за сутки:			138,51	96,91	407,38	3055,6	171,67	111,42	501,53	3696,09

4 день 1 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
Завтрак	8	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	75	85	5,7	0,6	36,9	175,8	6,46	0,68	41,82	199,24
	88	50	Морковь, тушенная с изюмом	120	170	2,66	5,34	13,33	112	3,36	5,42	21,72	149,04
	36	3	Бутерброд с сыром, маслом	59	59	5,39	18,95	12,55	242,37	5,39	18,95	12,55	242,37

	89	302	Каша рассыпчатая (гречка)	155	195	5,96	5,08	26,04	173,72	7,15	5,37	31,24	201,85
	91	382	Какао с молоком	200	200	5,68	5,19	20,33	150,72	5,68	5,19	20,33	150,72
			Итого:			25,39	35,16	109,15	854,61	28,04	35,61	127,66	943,22
Второй завтрак	27	338	Яблоко	294	294	1,18	1,18	28,81	130,54	1,18	1,18	28,81	130,54
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	74	261, 330, 333	Печень, тушенная в соусе	130	130	16,76	7,09	8,55	164,93	16,84	7,72	9,39	174,28
	93	143, 330	Рагу из овощей	320	410	5,67	11,35	32,26	253,81	7,81	14,46	44,91	340,85
	95	102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	310	350	15,38	7,69	25,47	232,76	11,71	12,74	29,37	279,1
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			45,41	27,53	119,88	908,9	47,26	36,92	153,97	1137,0 ₃
Полдник	77	6	Бутерброды с колбасой	99	99	9,42	11,96	19,78	224,44	9,42	11,96	19,78	224,44
	47	377, 375	Чай с лимоном	200	200	0,48	0,08	14,07	59,01	0,48	0,08	18,62	77,17
	24	Промышленное производство	Конфеты	42	42	1,13	10,84	22,97	193,96	1,13	10,84	22,97	193,96
			Итого:			11,03	22,88	56,82	477,41	11,03	22,88	61,37	495,57
Ужин	8	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	75	85	5,7	0,6	36,9	175,8	6,46	0,68	41,82	199,24
	59	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,21	0	24,15	97,44	0,3	0	26,64	107,77
	97	297	Голубцы ленивые	280	320	23,34	19,96	19,74	351,88	24,35	20,01	22,28	366,49
	98	410, 405	Ватрушки	100	110	13,78	7,2	47,02	307,81	14,8	8,19	53,42	346,47
			Итого:			43,03	27,76	127,81	932,93	45,91	28,88	144,16	1019,9 ₇
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			132,16	119,01	452,37	3408,97	139,54	129,97	525,87	3830,91

5 день 1 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда	Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)	Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12)
--	--------------	-------------	--------------------	----------------------	--	---

										лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
Завтрак	9	промышленное производство	Хлеб пшеничный	50	85	3,8	0,4	24,6	117,2	6,46	0,68	41,82	199,24
	43	219	Сырники из творога	200	230	42,56	16,56	84,46	516,31	45,37	21,58	53,71	590,45
	77	6	Бутерброды с колбасой	99	99	9,42	11,96	19,78	224,44	9,42	11,96	19,78	224,44
	44	376	Чай с сахаром	200	200	0,19	0,04	13,68	55,91	0,19	0,04	18,22	74,07
			Итого:			55,97	28,96	142,52	913,86	61,44	34,26	133,53	1088,2
Второй завтрак	26	338	Апельсин	294	292	2,54	0,63	23,78	110,95	2,54	0,63	23,78	110,95
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	42	259	Жаркое по-домашнему	320	410	23,08	20,47	27,81	387,84	24,3	22,15	37,46	446,51
	33	88	Щи из капусты с картофелем	320	350	3,71	10,2	18,81	181,75	4,79	14,26	24,27	244,44
	19	Промышленное производство	Икра кабачковая	80	80	1,18	3,78	5,9	62,34	1,18	3,78	5,9	62,34
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			35,57	35,85	106,12	889,33	41,17	42,19	137,93	1096,09
Полдник	85	421	Сдоба обыкновенная	85	85	6,54	3,27	47,65	246,13	6,54	3,27	47,65	246,13
	18	Промышленное производство	Молоко 3,2%	200	200	5,8	6,4	9,4	118,4	5,8	6,4	9,4	118,4
			Итого:			12,34	9,67	57,05	364,53	12,34	9,67	57,05	364,53
Ужин	10	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	90	125	6,84	0,72	44,28	210,96	9,5	1	61,5	293
	59	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,21	0	24,15	97,44	0,3	0	26,64	107,77
	99	381, 592	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	350	450	18,21	9,04	29,66	272,9	22,94	9,44	38,23	329,74
	101	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	190	2,71	2,96	22,95	129,27	3,36	3	24,05	136,52
	57	227	Соус белый	60	60	2,29	3,33	2,03	47,26	2,31	5,51	2,07	67,09
	25	Промышленное производство	Вафли	42	42	1,18	1,39	32,47	147,04	1,18	1,39	32,47	147,04
			Итого:			31,44	17,44	155,54	904,87	39,59	20,34	184,96	1081,16

Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			143,98	97,05	494,91	3288,12	163,2	111,59	547,15	3845,51

6 день 1 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	11	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	90	90	6,84	0,72	44,28	210,96	6,84	0,72	44,28	210,96
	102	174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	220	240	6,09	9,42	31,84	236,51	7,03	9,54	37,79	265,11
	37	3	Бутерброд с сыром, маслом	74	74	8,33	50,82	15,54	552,85	8,33	50,82	15,54	552,85
	39	395	Кофейный напиток с молоком	200	200	4,88	4,74	20,04	142,43	4,88	4,74	20,04	142,43
			Итого:			26,14	65,7	111,7	1142,75	27,08	65,82	117,65	1171,35
Второй завтрак	27	338	Яблоко	294	294	1,18	1,18	28,81	130,54	1,18	1,18	28,81	130,54
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	81	321	Капуста тушёная	180	180	4,01	10,57	11,45	156,81	4,01	10,57	11,45	156,81
	103	108, 109	Суп картофельный с клёцками	240	260	4,15	6,88	27,55	188,69	4,87	11,39	32,73	252,85
	104	268	Котлета мясная	95	95	20,85	18,09	11,01	290,26	21,62	18,9	15,94	320,3
	20	Промышленное производство	Фасоль, консервированная	84	112	6,16	0,25	13,91	82,47	8,13	0,33	18,37	108,92
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			42,77	37,19	117,52	975,63	49,53	43,19	148,79	1181,68
Полдник	43	219	Сырники из творога	200	230	42,56	16,56	84,46	516,31	45,37	21,58	53,71	500,45
	45	376	Чай с сахаром	200	200	0,19	0,04	13,69	55,88	0,19	0,04	13,69	55,88
			Итого:			42,75	16,6	98,15	572,19	45,56	21,62	67,4	556,33
Ужин	12	Промышленное	Хлеб пшеничный	90	120	6,84	0,72	44,28	210,96	9,12	0,96	59,04	281,28

		производство											
	105	226	Рыба отварная	80	100	12,15	0,67	0,55	58,29	16,29	0,86	0,55	75,16
	106	49	Салат витаминный (2 вариант)	155	195	2,8	1,93	7,65	59,08	3,57	1,97	9,53	70,06
	66	304, 171	Рис отварной	156	166	3,4	7,69	34,07	219,1	3,71	11,36	37,04	265,26
	59	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,21	0	24,15	97,44	0,3	0	26,64	107,77
	23	Промышленное производство	Печенье	42	42	3,15	4,12	31,25	174,64	3,15	4,12	31,25	174,64
			Итого:			28,55	15,13	141,95	819,51	36,14	19,27	164,05	974,17
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			147,51	140,3	508,03	3745,2	165,61	155,58	536,6	4118,65

7 день 1 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	4	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	60	85	4,56	0,48	29,52	140,64	6,46	0,68	41,82	199,24
	108	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	210	7,09	9,15	28,6	225,12	8,06	9,41	34,05	253,15
	67	1	Бутерброд с сыром, маслом	60	60	0,15	14,5	0,25	132,18	0,15	14,5	0,25	132,18
	44	376	Чай с сахаром	200	200	0,19	0,04	13,68	55,91	0,19	0,04	18,22	74,07
			Итого:			11,99	24,17	72,05	553,85	14,86	24,63	94,34	658,64
Второй завтрак	27	338	Яблоко	294	294	1,18	1,18	28,81	130,54	1,18	1,18	28,81	130,54
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	111	82	Борщ с картофелем	250	390	10,14	15,5	22,52	270,12	10,76	15,6	26,92	291,05
	113	256	Мясо тушёное	120	127	19,76	17,98	5,68	263,56	19,76	17,98	5,68	263,56
	94	143, 330	Рагу из овощей	410	529	5,77	11,37	32,86	256,75	7,87	14,29	45,43	341,72

	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			43,27	46,25	114,66	1047,83	49,29	49,87	148,33	1239,13
Полдник	86	421	Сдоба обыкновенная	80	80	6,3	3,07	47,64	243,23	6,27	10,97	47,63	314,15
	114	648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0	0	18,35	73,39	0	0	18,35	73,39
			Итого:			6,3	3,07	65,99	316,62	6,27	10,97	65,98	387,54
Ужин	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125	7,6	0,8	49,2	234,4	9,5	1	61,5	293
	60	349	Компот из смеси сухофруктов	210	210	0,46	0	31,13	126,35	0,65	0	36,62	149,07
	115	289	Рагу из птицы	340	400	18,51	5,41	30,84	246,1	17,99	5,5	41,21	286,54
	30	70	Огурцы соленые	80	80	0,64	0,08	1,36	8,72	0,64	0,08	1,36	8,72
			Итого:			27,21	6,29	112,53	615,57	28,78	6,58	140,69	737,33
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			96,07	85,46	403,94	2768,99	106,5	97,73	488,05	3257,76

8 день 2 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	13	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	40	65	3,04	0,32	19,68	93,76	4,94	0,52	31,98	152,36
	117	121	Суп молочный с крупой	200	210	4,08	4,97	24,21	157,92	4,1	7,15	24,25	177,74
	68	1	Бутерброд с маслом	50	50	2,43	14,74	15,01	202,5	2,43	14,74	15,01	202,5
	91	382	Какао с молоком	200	200	5,68	5,19	20,33	150,72	5,68	5,19	20,33	150,72
			Итого:			15,23	25,22	79,23	604,9	17,15	27,6	91,57	683,32

Второй завтрак	29	338	Банан	291	291	4,41	0	65,86	281,06	4,41	0	65,86	281,06
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	55	138	Суп картофельный с крупой	280	320	4,84	10,41	20,18	193,73	5,63	15,04	25,35	259,3
	69	312	Пюре картофельное	250	290	5,34	9,15	35,21	244,73	6,58	13,02	44,92	323,31
	105	226	Рыба отварная	80	100	12,51	0,67	0,55	58,29	16,29	0,86	0,55	75,16
	19	Промышленное производство	Икра кабачковая	44	44	0,65	2,08	3,25	34,29	0,65	2,08	3,25	34,29
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			30,94	23,71	112,79	788,44	40,05	33	144,37	1034,86
Полдник	44	376	Чай с сахаром	200	200	0,19	0,04	13,68	55,91	0,19	0,04	18,22	74,07
	24	Промышленное производство	Конфеты	42	42	1,13	10,84	22,97	193,96	1,13	10,84	22,97	193,96
	38	3	Бутерброд с сыром	84	84	10,13	7,56	29,52	226,63	10,13	7,56	29,52	226,63
			Итого:			11,45	18,44	66,17	476,5	11,45	18,44	70,71	494,66
Ужин	14	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	70	95	5,32	0,56	34,44	164,08	7,22	0,76	46,74	222,68
	118	309	Макаронные изделия отварные	170	250	6,53	7,96	40,18	258,59	9,44	8,3	58,24	345,27
	71	255, 332	Печень по-строгановски	120	120	16,76	8,02	9,16	175,79	16,9	11,81	9,81	213,08
	119	45	Салат из белокочанной капусты	130	205	2,81	3,7	9	80,36	4,17	4,65	12,69	109,1
	51	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	200	0,68	0,04	24,84	102,39	0,97	0,06	27,7	115,15
	20	Промышленное производство	Фасоль консервированная	85	112	6,16	0,25	13,91	82,47	8,13	0,33	18,37	108,92
			Итого:			38,26	20,53	131,53	863,68	46,83	25,91	173,55	1114,2
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			106,41	92,4	465,48	465,48	126,01	109,45	555,96	3712,68

9 день 2 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда	Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)	Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)
--	--------------	-------------	--------------------	----------------------	--	---

				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125	7,6	0,8	49,2	234,4	9,5	1	61,5	293
	109	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	200	7,39	8,73	34,28	245,22	7,49	8,74	34,9	248,22
	18	Промышленное производство	Молоко 3,2%	200	200	5,8	6,4	9,4	118,4	5,8	6,4	9,4	118,4
	121	209	Яйцо	1 шт	1 шт	0,12	0,1	0,01	1,41	0,12	0,1	0,01	1,41
			Итого:			20,91	16,03	92,89	599,43	22,91	16,24	105,81	661,03
Второй завтрак	27	338	Яблоко	294	294	1,18	1,18	28,81	130,54	1,18	1,18	28,81	130,54
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	79	103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	330	365	4,57	6,32	30,63	197,7	5,36	10,37	36,15	259,39
	122	440, 534	Говядина, тешеная с капустой	290	290	22,04	21,98	12,69	336,62	22,04	21,98	12,69	336,62
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			34,21	29,7	96,92	791,72	38,3	34,35	119,14	938,81
Полдник	123	420, 405	Колбаса вареная, запеченная в тесте	110	110	9,53	13,91	36,78	310,33	9,53	13,91	36,78	310,33
	44	376	Чай с сахаром	200	200	0,19	0,04	13,68	55,91	0,19	0,04	18,22	74,07
			Итого:			9,72	13,95	50,46	366,24	9,72	13,95	55	384,4
Ужин	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125	7,6	0,8	49,2	234,4	9,5	1	61,5	293
	124	269	Запеканка овощная	360	500	22,78	29,85	37,13	508,26	32,79	24,1	56,66	574,96
	59	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,21	0	24,15	97,44	0,3	0	26,64	107,77
	31	70	Помидоры соленые	80	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,88	0,16	3,04	17,12
			Итого:			31,47	30,81	113,52	857,22	43,47	25,26	147,84	992,85
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			103,61	96,17	392,5	2849,73	121,7	95,48	466,5	3212,21

10 день 2 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	4	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	60	85	4,56	0,48	29,52	140,64	6,46	0,68	41,82	199,24
	34	120	Суп молочный с макаронными изделиями	252	261	6,94	9,43	31,97	240,52	7,59	16,03	35,7	317,33
	40	395	Кофейный напиток с молоком	200	200	5,13	4,88	20,14	145,1	5,13	4,88	20,14	145,1
	67	1	Бутерброд с маслом	60	60	4,24	14,97	15,88	255,16	4,24	14,97	15,88	255,16
			Итого:			20,87	29,76	97,51	781,42	23,42	36,56	113,54	916,83
Второй завтрак	27	338	Яблоко	294	294	1,18	1,18	28,81	130,54	1,18	1,18	28,81	130,54
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	125	98	Суп крестьянский с крупой	300	350	3,23	8,39	17,66	158,93	4,19	13,97	22,53	232,44
	116	289	Рагу из птицы	325	380	18,54	5,38	30,34	244,01	17,87	5,46	39,88	280,34
	22	Промышленное производство	Кукуруза консервированная	84	112	1,85	0,34	9,39	47,97	2,47	0,45	12,57	64,21
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			31,22	15,51	110,99	708,31	35,43	21,88	145,28	919,79
Полдник	127	406, 405, 467	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картофелем)	140	160	6,33	6,18	44,52	258,97	6,71	6,25	52,03	291,15
	18	Промышленное производство	Молоко 3,2%	200	200	5,8	6,4	9,4	118,4	5,8	6,4	9,4	118,4
			Итого:			12,13	12,58	53,92	377,37	12,51	12,65	61,43	409,55
Ужин	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125	7,6	0,8	49,2	234,4	9,5	1	61,5	293
	65	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	170	215	14,05	9,58	5,91	165,97	18,83	9,83	7,43	193,41
	90	302	Каша рассыпчатая (гречка)	160	200	6	8,71	26,1	206,76	7,18	9	31,3	234,9
	59	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,21	0	24,15	97,44	0,3	0	26,64	107,77
	23	Промышленное производство	Печенье	42	42	3,15	4,12	31,25	174,64	3,15	4,12	31,25	174,64

	31	70	Помидоры соленые	80	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,88	0,16	3,04	17,12
			Итого:			31,89	23,37	139,65	896,33	39,84	24,11	161,16	1020,84
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			103,41	86,9	440,78	2998,55	118,5	100,88	520,12	3502,13

11 день 2 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125								
Завтрак	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125	7,6	0,8	49,2	234,4	9,5	1	61,5	293
	52	211, 212	Омлет с сыром	217	217	8,43	17,8	2,58	204,23	8,43	17,8	2,58	204,23
	25	Промышленное производство	Вафли	42	42	1,18	1,39	32,47	147,04	1,18	1,39	32,47	147,04
	18	Промышленное производство	Молоко 3,2%	200	200	5,8	6,4	9,4	118,4	5,8	6,4	9,4	118,4
			Итого:			23,01	26,39	93,65	704,07	24,91	26,59	105,95	762,67
Второй завтрак	29	338	Банан	291	291	4,41	0	65,86	281,06	4,41	0	65,86	281,06
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	63	132	Рассольник ленинградский	310	420	3,1	4,52	20,67	135,86	4,48	4,81	30,51	183,28
	128	250	Бефстроганов	110	110	19,29	19,34	2,1	259,59	19,29	47,92	2,1	259,59
	94	143, 330	Рагу из овощей	325	420	5,77	11,37	32,86	256,75	7,87	14,29	45,43	341,72
	129	227	Соус белый	50	50	0,35	1,91	1,49	24,55	0,37	4,09	1,52	44,37
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			36,11	38,54	110,72	934,15	42,91	73,11	149,86	1171,76
Полдник	76	223	Запеканка из творога	190	220	36,56	13,98	34,26	409,02	44	15,5	47,95	507,32

	44	376	Чай с сахаром	200	200	0,19	0,04	13,68	55,91	0,19	0,04	18,22	74,07
			Итого:			36,75	14,02	47,94	464,93	44,19	15,54	66,17	581,39
Ужин	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125	7,6	0,8	49,2	234,4	9,5	1	61,5	293
	118	309	Макаронные изделия отварные	170	250	6,53	7,96	40,18	258,59	9,44	8,3	58,24	345,27
	72	255, 332	Печень по-строгановски	110	110	21,72	3,73	54,84	128,73	16,41	11,56	7,33	198,9
	130	54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	125	164	1,72	3,62	9,72	78,39	2,3	3,65	12,97	93,95
	114	648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0	0	18,35	73,39	0	0	18,35	73,39
			Итого:			37,57	16,11	172,29	773,5	37,65	24,51	158,39	1004,51
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			143,97	99,56	500,36	3262,29	160,19	144,25	556,13	3905,97

12 день 2 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	6	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	55	85								
Завтрак	6	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	55	85	4,18	0,44	27,06	128,92	6,46	0,68	41,82	199,24
	131	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	170	170	5,72	9,02	37,96	255,92	7,93	9,33	50,34	316,91
	92	382	Какао с молоком	200	200	5,91	5,32	20,42	153,19	5,91	5,32	20,42	153,19
	77	6	Бутерброды с колбасой	99	99	9,42	11,96	19,78	224,44	9,42	11,96	19,78	224,44
			Итого:			25,23	26,74	105,22	762,47	29,72	27,29	132,36	893,78
Второй завтрак	28	338	Мандарин	309	309	2,54	0,63	23,78	110,95	2,54	0,63	23,78	110,95
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	96	102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	340	380	6,21	7	25,18	188,61	6,82	12,37	29,45	256,41

	133	279	Тефтели 2-вариант	110	110	20,46	21,02	13,76	326,03	20,47	47,04	13,76	326,04
	69	312	Пюре картофельное	250	290	5,34	9,15	35,21	244,73	6,58	13,02	44,92	323,31
	134	35, 37	Салат картофельный с солеными огурцами, капустой	110	127	1,5	3,7	7,63	69,76	1,43	3,71	8,47	72,94
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			41,11	42,27	135,38	1086,53	46,2	78,14	166,9	1321,5
Полдник	135	414	Пирог открытый	120	120	6,03	5,2	68,25	343,76	5,73	6,04	70,87	360,61
	44	376	Чай с сахаром	200	200	0,19	0,04	13,68	55,91	0,19	0,04	18,22	74,07
			Итого:			6,22	5,24	81,93	399,67	5,92	6,08	89,09	434,68
Ужин	7	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	95	125	7,22	0,76	46,74	222,68	9,5	1	61,5	293
	83	288	Птица отварная (курица)	90	155	19,57	1,47	0,32	92,82	33,43	2,49	0,52	158,71
	82	321	Капуста тушёная	190	190	4,06	15,64	11,54	203,08	4,06	15,64	11,54	203,08
	59	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,21	0	24,15	97,44	0,3	0	26,64	107,77
	25	Промышленное производство	Вафли	42	42	1,18	1,39	32,47	147,04	1,18	1,39	32,47	147,04
			Итого:			32,24	19,26	115,22	763,06	48,47	20,52	132,67	909,6
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			113,46	98,64	471,43	3227,26	138,97	137,16	554,7	3775,09

13 день 2 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	15	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	60	84	4,56	0,48	29,52	140,64	6,38	0,67	41,33	196,9
	132	181	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	208	7,09	9,15	28,6	225,12	8,06	9,41	34,05	253,15
	41	395	Кофейный напиток с молоком	200	200	5,13	4,88	20,14	145,1	5,13	4,88	20,14	145,1
	67	1	Бутерброд с маслом	60	60	4,24	14,96	25,88	255,16	4,24	14,96	25,88	255,16

			Итого:			21,02	29,47	104,14	766,02	23,81	29,92	121,4	850,31
Второй завтрак	28	338	Мандарин	309	309	2,54	0,63	23,78	110,95	2,54	0,63	23,78	110,95
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	112	83	Борщ с картофелем	422	430	4,1	9,38	25,17	201,41	4,5	9,45	28,33	216,32
	136	293	Птица жареная (курица)	110	150	23,95	3,52	2,45	137,75	32,57	36,32	2,58	186,71
	82	321	Капуста тушёная	190	190	4,06	15,64	11,54	203,08	4,06	15,64	11,54	203,08
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			39,71	29,94	92,76	799,64	52,03	63,41	112,75	948,91
Полдник	24	Промышленное производство	Конфеты	42	42	1,13	10,84	22,97	193,96	1,13	10,84	22,97	193,96
	18	Промышленное производство	Молоко 3,2%	200	200	5,8	6,4	9,4	118,4	5,8	6,4	9,4	118,4
			Итого:			6,93	17,24	32,37	312,36	6,93	17,24	32,37	312,36
Ужин	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125	7,6	0,8	49,2	234,4	9,5	1	61,5	293
	100	381, 592	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	370	18,43	9,33	29,66	276,33	25,25	9,57	39,24	344,16
	107	49	Салат витаминный (2 вариант)	158	195	2,64	1,97	8,64	62,76	3,25	2,03	10,68	73,85
	58	227	Соус белый	55	58	0,32	1,48	1,95	22,44	0,34	3,66	1,98	42,27
	47	377, 375	Чай с лимоном	200	200	0,29	0,04	14,01	57,6	0,29	0,04	18,56	75,76
			Итого:			29,28	13,62	103,46	653,53	38,63	16,3	131,96	829,04
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			105,6	95,4	366,41	2747,08	130,06	132	432,16	3156,15

14 день 2 неделя

	№ тех. карты	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход готового блюда		Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей с 7 – 11 лет)				Химический состав данного блюда на 1 порцию (для детей старше 12 лет)			
				Дети с 7 до 11 лет	Дети старше 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	4	Промышленное	Хлеб пшеничный	60	85	4,56	0,48	29,52	140,64	6,46	0,68	41,82	199,24

		производство											
	88	50	Морковь, тушеная с изюмом	120	170	2,66	5,34	13,33	112	3,36	5,42	21,72	149,04
	110	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	160	170	6,58	9	30,42	229	7,74	9,53	35,84	260,11
	67	1	Бутерброд с маслом	60	60	4,24	14,96	25,88	255,16	4,24	14,96	25,88	255,16
	41	395	Кофейный напиток с молоком	200	200	5,13	4,88	20,14	145,1	5,13	4,88	20,14	145,1
			Итого:			23,17	34,66	119,29	881,9	26,93	35,47	145,4	1008,65
Второй завтрак	27	338	Яблоко	294	294	1,18	1,18	28,81	130,54	1,18	1,18	28,81	130,54
Обед	1	Промышленное производство	Хлеб ржаной	100	150	6,6	1,2	33,4	170,8	9,9	1,8	50,1	256,2
	126	98	Суп крестьянский с крупой	330	375	3,23	8,39	17,66	158,93	4,19	7,81	22,53	177,05
	66	304, 171	Рис отварной	156	166	3,4	7,69	34,07	219,1	3,71	11,36	37,04	265,26
	70	255, 332	Печень по-строгановски	100	100	16,73	9,69	9,12	190,58	16,76	15,23	9,18	240,76
	16	Промышленное производство	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6	1	0,2	20,2	86,6
			Итого:			30,96	27,17	114,45	826,01	35,56	36,4	139,05	1025,87
Полдник	87	421	Сдоба обыкновенная	80	80	6,35	3,08	47,67	243,62	6,32	3,06	47,67	243,33
	48	377, 375	Чай с лимоном	200	200	0,27	0,04	13,96	57,31	0,29	0,04	18,56	75,76
			Итого:			6,62	3,12	61,63	300,93	6,61	3,1	66,23	319,09
Ужин	5	Промышленное производство	Хлеб пшеничный	100	125	7,6	0,8	49,2	234,4	9,5	1	61,5	293
	54	347	Омлет с мясом	140	150	20,47	21,74	2,46	287,33	20,51	27,12	2,53	336,2
	59	349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,21	0	24,15	97,44	0,3	0	26,64	107,77
	120	45	Салат из белокочанной капусты	180	260	2,81	1,06	9	56,62	4,17	2,89	12,69	93,27
			Итого:			31,09	23,6	84,81	675,79	34,48	31,01	103,36	830,24
Второй ужин	17	Промышленное производство	Йогурт 2,5%	180	180	6,12	4,5	9,9	104,58	6,12	4,5	9,9	104,58
			Итого за сутки:			99,14	94,23	418,89	2919,75	110,88	111,66	492,75	3418,97