

Утверждено:  
Приказом МБОУ "ЦО с. Рыркайпий"  
от 17.08.2023 года № 192-од

Директор МБОУ "ЦО с. Рыркайпий"  
О.П. Чоботар

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ МБОУ "ЦО с. Рыркайпий"**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20».
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20».
- 3.Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т.Лапшиной 2004,
- 4.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна -М.ДеЛи принт 2011,
- 5.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный 2005,
- 6.Сборник методических организаций питания для детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПБ.; Речь 2008
- 7.Сборник технологических нормативов, Москва 1983
- 8.Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, под редакцией Л.С.Коровка И.И.Доброседова Уральский региональный центр питания 2004год..

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная " Дружба"	150	7,83	8,33	38,20	182,10	175
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		<b>605</b>	<b>16,81</b>	<b>22,33</b>	<b>80,3</b>	<b>471,1</b>	
Обед	Икра свекольная	60	1,10	0,10	3,50	20,00	20
	Борщ с фасолью	250	1,60	4,80	8,56	197,20	84
	Тефтели мясные	110	8,13	9,01	10,72	206,00	106
	Пюре картофельное	150	3,05	4,80	20,40	173,20	312
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за обед:		<b>820</b>	<b>18,43</b>	<b>19,8</b>	<b>99,33</b>	<b>827,4</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Пироги печеные с повидлом	100	6	6,00	56,90	310,60	1091
Итого за полдник:		<b>300</b>	<b>6,20</b>	<b>6,00</b>	<b>70,90</b>	<b>350,60</b>	
Ужин	Сердце в соусе	100	11,43	15,75	2,51	198,00	262
	Макаронные изделия отварные	150	11,75	12,20	78,20	124,90	309
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		<b>490</b>	<b>27,49</b>	<b>37,15</b>	<b>118,96</b>	<b>523,9</b>	
2 ужин	Молоко кипяченое	180	5,8	5,00	9,06	58,00	385
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	120,00	15
Итого за 2 ужин:		<b>210</b>	<b>8,10</b>	<b>7,90</b>	<b>31,36</b>	<b>178,00</b>	
Итого за день:		<b>2425</b>	<b>77,03</b>	<b>93,18</b>	<b>400,85</b>	<b>2351</b>	

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	<b>Запеканка из творога</b>	170	20,04	14,34	38,70	199,60	<b>223</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,18	0,00	12,60	36,00	<b>376</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	40	5,08	4,60	0,28	63,00	<b>209</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	<b>Фрукты</b>	185	0,4	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
Итого за завтрак:		<b>625</b>	<b>29,02</b>	<b>28,34</b>	<b>80,8</b>	<b>488,6</b>	
Обед	<b>Лечо консервированное</b>	60	0,80	0,10	1,70	50,00	<b>111</b>
	<b>Рассольник Ленинградский</b>	200	1,60	4,09	13,54	197,40	<b>96</b>
	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	100	13,36	14,08	3,27	224,00	<b>246</b>
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	11,75	12,20	78,20	124,90	<b>309</b>
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0,60	0,09	32,01	132,00	<b>349</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
Итого за обед:		<b>740</b>	<b>32,06</b>	<b>31,56</b>	<b>152,87</b>	<b>827,3</b>	
Полдник	<b>Булочка " Домашняя"</b>	100	7,28	12,52	43,92	258,00	<b>405</b>
	<b>Какао с молоком</b>	200	4,18	4,33	25,49	57,60	<b>383</b>
Итого за полдник:		<b>300</b>	<b>11,46</b>	<b>16,85</b>	<b>69,41</b>	<b>315,6</b>	
Ужин	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	150	3,46	4,80	2,80	181,00	<b>139</b>
	<b>Салат картофельный</b>	60	1,75	6,20	9,25	99,50	<b>35</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
Итого за ужин:		<b>470</b>	<b>9,52</b>	<b>20,20</b>	<b>50,30</b>	<b>485,50</b>	
2 ужин	<b>Кисель из свежих ягод</b>	180	0,12	0,04	24,75	89,80	<b>869</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	30	2,30	2,90	22,30	120,50	<b>15</b>
Итого за 2 ужин:		<b>210</b>	<b>2,42</b>	<b>2,936</b>	<b>47,05</b>	<b>210,3</b>	
Итого за день:		<b>2345</b>	<b>84,48</b>	<b>99,886</b>	<b>400,43</b>	<b>2327,3</b>	

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<b>Омлет натуральный</b>	150	6,90	12,30	1,20	154,70	<b>210</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	60	2,20	3,60	8,50	28,30	<b>101</b>
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,76	3,90	22,94	57,60	<b>383</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Сыр (порциями)</b>	20	4,64	5,90	0,00	52,80	<b>42</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	<b>Фрукты</b>	185	0,4	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
Итого за завтрак:		<b>645</b>	<b>21,22</b>	<b>35,1</b>	<b>61,86</b>	<b>483,4</b>	
Обед	<b>Томаты консервированные</b>	60	0,66	0,00	2,10	22,88	<b>10</b>
	<b>Суп картофельный с фасолью</b>	250	5,49	5,28	16,33	194,75	<b>206/1</b>
	<b>Жаркое по домашнему</b>	200	16,20	18,09	16,58	396,00	<b>259</b>
	<b>Компот из свежих плодов</b>	200	0,14	0,04	27,50	110,80	<b>342</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
Итого за обед:		<b>760</b>	<b>26,44</b>	<b>24,41</b>	<b>86,66</b>	<b>823,43</b>	
Полдник	<b>Пирог с картофелем</b>	100	6,30	3,64	61,38	312,60	<b>459</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
Итого за полдник:	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>6,50</b>	<b>3,64</b>	<b>75,38</b>	<b>352,60</b>	
Ужин	<b>Птица отварная</b>	100	21,10	13,60	0,00	176,25	<b>288</b>
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	180	8,9	6,70	43,00	166,00	<b>679</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
Итого за ужин:		<b>530</b>	<b>34,15</b>	<b>21,30</b>	<b>81,15</b>	<b>481,25</b>	
2 ужин	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,50	8,64	58,00	<b>385</b>
	<b>Закрытый бутерброд с медом</b>	100	13,34	16,94	29,96	156,00	<b>10</b>
Итого за 2 ужин:		<b>280</b>	<b>18,56</b>	<b>21,44</b>	<b>38,60</b>	<b>214,00</b>	
Итого за день:		<b>2515</b>	<b>106,87</b>	<b>105,89</b>	<b>343,65</b>	<b>2354,68</b>	

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецепту ры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 4							<b>4 день</b>
Завтрак	<b>Макароны отварные с сыром</b>	170	9,30	6,37	39,78	187,10	<b>204</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,18	0,00	12,60	36,00	<b>376</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	40	5,08	4,60	0,28	63,00	<b>209</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	<b>Фрукты</b>	185	0,40	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>18,28</b>	<b>20,37</b>	<b>81,88</b>	<b>476,1</b>	
Обед	<b>Кабачки консервированные с морковью</b>	60	0,48	2,90	5,52	22,00	<b>11</b>
	<b>Щи</b>	250	1,40	3,91	6,79	179,80	<b>187</b>
	<b>Рыба припущенная</b>	110	17,12	4,22	0,92	182,80	<b>227</b>
	<b>Рис отварной</b>	150	6,60	5,70	37,80	209,00	<b>304</b>
	<b>Компот из смеси сухофрукт</b>	200	0,60	0,09	32,00	132,00	<b>39</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>30,15</b>	<b>17,82</b>	<b>107,18</b>	<b>824,6</b>	
Полдник	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Шанежка с изюмом</b>	100	8,26	9,05	35,90	314,30	<b>44</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,46</b>	<b>9,05</b>	<b>49,90</b>	<b>354,30</b>	
Ужин	<b>Котлета мясная</b>	100	9,70	13,92	7,89	149,00	<b>270</b>
	<b>Рагу из овощей</b>	180	4,50	13,40	16,60	144,10	<b>143</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>540</b>	<b>18,51</b>	<b>36,52</b>	<b>62,74</b>	<b>498,10</b>	
2 ужин	<b>Чай с молоком</b>	200	1,52	1,35	15,90	81,00	<b>378</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	30	2,3	3,00	23,00	120,00	<b>15</b>
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>230</b>	<b>3,82</b>	<b>4,35</b>	<b>38,9</b>	<b>201</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за день</b>	<b>2515</b>	<b>79,22</b>	<b>88,11</b>	<b>340,6</b>	<b>2354,1</b>	

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 5	<b>Завтрак</b>					<b>5 день</b>	
Завтрак	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	176,25	<b>288</b>
	Овощи тушеные	150	5,75	17,20	21,33	89,20	<b>143/1</b>
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	36,00	<b>376</b>
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
Итого за завтрак:		<b>665</b>	<b>30,75</b>	<b>40,2</b>	<b>63,15</b>	<b>491,45</b>	
Обед	Лечо консервированное	60	0,60	4,14	3,66	50,00	<b>111</b>
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	198,75	<b>206</b>
	Котлета ( куриная)	100	9,70	13,92	7,89	196,00	<b>269</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	5,20	35,80	166,00	<b>679</b>
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
Итого за обед:		<b>840</b>	<b>26,88</b>	<b>29,58</b>	<b>115,33</b>	<b>820,55</b>	
Полдник	Пироги печеные с капустой	100	7,28	12,52	43,92	310,80	<b>405,424</b>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
Итого за полдник:		<b>300</b>	<b>7,48</b>	<b>12,52</b>	<b>57,92</b>	<b>350,80</b>	
Ужин	Томаты консервированные	60	0,66	0,00	2,10	22,88	<b>10</b>
	Плов из отварной оленины	200	16,48	18,89	24,40	322,00	<b>244</b>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
Итого за ужин:		<b>510</b>	<b>21,29</b>	<b>19,89</b>	<b>64,65</b>	<b>483,88</b>	
2 ужин	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	140,00	<b>15</b>
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	64,40	<b>385</b>
Итого за 2 ужин:		<b>230</b>	<b>8,10</b>	<b>7,90</b>	<b>31,90</b>	<b>204,40</b>	
Итого за день:		<b>2545</b>	<b>94,5</b>	<b>110,09</b>	<b>332,95</b>	<b>2351,08</b>	

День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецепту ры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 6							
Завтрак	<b>Каша молочная манная</b>	150	4,58	8,04	31,77	138,00	<b>189</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	40	5,08	4,60	0,28	63,00	<b>209</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Сыр</b>	20	4,64	5,90	0,00	52,80	<b>42</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,18	0,00	12,60	36,00	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	<b>Фрукты</b>	185	0,4	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
Итого за завтрак:		<b>625</b>	<b>18,20</b>	<b>27,94</b>	<b>73,87</b>	<b>479,80</b>	
Обед	<b>Икра свекольная</b>	60	1,40	4,08	8,60	20,34	<b>20</b>
	<b>Суп картофельный с рисовой крупой</b>	250	2,10	2,80	14,00	243,00	<b>204</b>
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	11,73	12,20	78,20	124,90	<b>309</b>
	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	100	13,36	14,08	3,27	224,00	<b>246</b>
	<b>Компот из свежих плодов</b>	200	0,14	0,04	27,50	110,80	<b>342</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
Итого за обед:		<b>810</b>	<b>32,68</b>	<b>34,2</b>	<b>155,72</b>	<b>822,04</b>	
Полдник	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Пироги печеные с картофелем</b>	100	6,30	3,64	40,92	312,60	<b>459</b>
Итого за полдник:		<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>3,64</b>	<b>54,92</b>	<b>352,6</b>	
Ужин	<b>Лечо консервированное</b>	60	0,6	4,14	3,66	50,01	<b>111</b>
	<b>Пельмени мясные</b>	200	21,10	12,45	36,05	291,00	<b>391</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
Итого за ужин:		<b>520</b>	<b>26,01</b>	<b>25,79</b>	<b>77,96</b>	<b>546,01</b>	
2 ужин	<b>Кисель из свежих ягод</b>	180	0,12	0,04	24,75	89,80	<b>869</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	30	2,30	2,90	22,30	70,00	<b>15</b>
Итого за 2 ужин:		<b>210</b>	<b>2,42</b>	<b>2,94</b>	<b>47,05</b>	<b>159,80</b>	
Итого за день:		<b>2465</b>	<b>85,81</b>	<b>94,51</b>	<b>409,52</b>	<b>2360,25</b>	

День: воскресенье  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецепту ры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 7	<b>Завтрак</b>						<b>7 день</b>
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	191,20	<b>120</b>
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	36,00	<b>376</b>
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	<b>209</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
Итого за завтрак:		<b>655</b>	<b>14,73</b>	<b>19,21</b>	<b>60,94</b>	<b>480,2</b>	
Обед	Огурцы консервированные	60	0,40	0,05	0,70	20,00	<b>10</b>
	Борщ	250	1,28	3,84	6,85	187,20	<b>81</b>
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	176,25	<b>288</b>
	Пюре картофельное	180	3,05	4,80	20,40	207,50	<b>312</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,00	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
Итого за обед:		<b>840</b>	<b>30,38</b>	<b>23,38</b>	<b>84,1</b>	<b>821,95</b>	
Полдник	Какао с молоком	200	4,18	4,33	25,49	64,60	<b>383</b>
	Булочка " Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	258,00	<b>405,424</b>
Итого за полдник:		<b>300</b>	<b>11,46</b>	<b>16,85</b>	<b>69,41</b>	<b>322,6</b>	
Ужин	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	214,00	<b>246</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,00	5,20	35,80	138,30	<b>679</b>
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
Итого за ужин:		<b>510</b>	<b>24,67</b>	<b>28,48</b>	<b>77,32</b>	<b>557,3</b>	
2 ужин	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	<b>378</b>
	Бутерброд закрытый с медом	100	13,34	16,94	29,96	156,00	<b>10</b>
Итого за 2 ужин:		<b>300</b>	<b>14,86</b>	<b>18,29</b>	<b>45,86</b>	<b>237</b>	
Итого за день:		<b>2605</b>	<b>96,1</b>	<b>106,21</b>	<b>337,63</b>	<b>2419,05</b>	



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	<b>Омлет натуральный</b>	150	6,90	12,30	1,20	154,70	<b>210</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	60	2,20	3,60	8,60	28,30	<b>101</b>
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,76	3,90	22,94	57,60	<b>383</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Сыр (порциями)</b>	20	4,64	5,90	0,00	52,80	<b>42</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	<b>Фрукты</b>	185	0,4	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>21,22</b>	<b>35,1</b>	<b>61,96</b>	<b>483,4</b>	
Обед	<b>Томаты консервированные</b>	60	0,66	0,00	2,10	22,88	<b>10</b>
	<b>Рассольник Ленинградский</b>	250	2,00	5,11	16,93	197,40	<b>96</b>
	<b>Котлета (куриная)</b>	100	10,20	13,40	10,32	195,75	<b>269</b>
	<b>Гороховое пюре</b>	150	14,79	13,41	3,57	197,16	<b>49</b>
	<b>Компот из свежих плодов</b>	200	0,14	0,04	27,50	110,80	<b>342</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>31,74</b>	<b>32,96</b>	<b>84,57</b>	<b>822,99</b>	
Полдник	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Вагрушка с повидлом</b>	100	7,28	12,52	43,92	318,00	<b>410</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,48</b>	<b>12,52</b>	<b>57,92</b>	<b>358</b>	
Ужин	<b>Сердце в соусе</b>	100	11,43	15,75	2,51	198,00	<b>262</b>
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	11,73	12,20	78,20	124,90	<b>309</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>510</b>	<b>27,47</b>	<b>37,15</b>	<b>118,96</b>	<b>527,9</b>	
2 ужин	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	5,80	5,00	9,60	58,00	<b>385</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>30</b>	2,30	2,90	22,30	120,00	<b>15</b>
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>210</b>	<b>8,1</b>	<b>7,9</b>	<b>31,9</b>	<b>178,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2475</b>	<b>96,01</b>	<b>125,63</b>	<b>355,31</b>	<b>2370,29</b>	

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецепту ры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	<b>Птица с овощами тушеная в соусе</b>	100	21,10	13,60	0,00	156,25	<b>289</b>
	<b>Каша рассыпчатая ячневая</b>	150	6,60	4,40	38,90	103,00	<b>679</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,18	0,00	12,60	36,00	<b>376</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	<b>Фрукты</b>	185	0,4	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>31,6</b>	<b>27,4</b>	<b>80,72</b>	<b>485,25</b>	
Обед	<b>Икра свекольная</b>	60	1,40	4,08	8,60	20,00	<b>20</b>
	<b>Суп картофельный с гречневой крупой</b>	250	2,60	2,80	17,10	154,20	<b>204/1</b>
	<b>Оладьи из печени</b>	100	18,60	19,80	8,00	247,50	<b>29</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,05	4,80	20,40	173,20	<b>312</b>
	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,60	0,09	32,00	132,00	<b>349</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>30,2</b>	<b>32,57</b>	<b>110,25</b>	<b>825,9</b>	
Полдник	<b>Осетинский пирог с сыром и картофелем</b>	100	9,3	7,6	18,7	312,6	<b>406</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>32,7</b>	<b>352,6</b>	
Ужин	<b>Томаты консервированные</b>	60	0,66	0,00	2,10	22,88	<b>70</b>
	<b>Плов из птицы</b>	250	25,37	21,25	44,61	271,25	<b>55</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>570</b>	<b>30,34</b>	<b>30,45</b>	<b>84,96</b>	<b>499,13</b>	
2 ужин	<b>Кисель из свежих ягод</b>	180	0,12	0,04	24,75	89,80	<b>869</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	30	2,30	2,90	22,30	120,50	<b>15</b>
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>210</b>	<b>2,42</b>	<b>2,94</b>	<b>47,05</b>	<b>210,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за день</b>	<b>2555</b>	<b>104,06</b>	<b>100,96</b>	<b>355,68</b>	<b>2373,18</b>	

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:		7-11 лет					№ рецепту
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 3							
Завтрак							
	<b>Запеканка из творога</b>	170	20,04	14,34	38,70	189,60	<b>223</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,18	0,00	12,60	36,00	<b>376</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	40	5,08	4,60	0,28	63,00	<b>209</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	<b>Фрукты</b>	185	0,4	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>29,02</b>	<b>28,34</b>	<b>80,8</b>	<b>478,6</b>	
Обед							
	<b>Лечо консервированное</b>	60	0,66	4,14	3,66	50,40	<b>111</b>
	<b>Суп из сайры</b>	250	8,61	8,40	14,34	197,25	<b>87</b>
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	180	11,65	11,35	67,80	148,70	<b>309</b>
	<b>Сердце в соусе</b>	110	13,08	9,18	2,85	217,80	<b>262</b>
	<b>Компот из свежих плодов</b>	200	0,14	0,04	27,50	110,80	<b>342</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>38,09</b>	<b>34,11</b>	<b>140,3</b>	<b>823,95</b>	
Полдник							
	<b>Пироги печеные с повидлом</b>	100	6,00	6,00	56,90	310,60	<b>1091</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,2</b>	<b>6</b>	<b>70,9</b>	<b>350,6</b>	
Ужин							
	<b>Салат из соленых огурцов</b>	60	0,52	3,07	1,57	15,88	<b>17</b>
	<b>Каша рассыпчатая ячневая</b>	150	4,20	5,10	30,80	96,00	<b>679</b>
	<b>Гуляш из отварной оленины</b>	100	13,36	14,08	3,27	224,00	<b>246</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>570</b>	<b>22,39</b>	<b>31,45</b>	<b>73,89</b>	<b>540,88</b>	
2 Ужин							
	<b>Чай с молоком</b>	200	1,52	1,35	15,90	81,00	<b>378</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	30	2,30	2,90	22,30	120,00	<b>15</b>
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>230</b>	<b>3,82</b>	<b>4,25</b>	<b>38,20</b>	<b>201,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2575</b>	<b>99,52</b>	<b>104,15</b>	<b>404,09</b>	<b>2395,03</b>	

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецепту ры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	170	6,90	12,30	1,20	165,30	210
	Икра кабачковая	60	2,20	3,60	8,50	28,30	101
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	36,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		665	17,64	31,2	51,52	472,4	
Обед	Огурцы консервированные	60	0,48	0,00	1,02	20,00	10
	Борщ	250	1,60	4,80	8,56	187,20	81
	Плов из отварной оленины	250	16,48	18,89	24,40	382,50	244
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за обед:		810	23,11	24,78	90,13	820,7	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
	Пироги печеные с картофелем	100	6,30	3,64	40,92	312,30	459
Итого за полдник:		300	6,5	3,64	54,92	352,3	
Ужин	Сердце в соусе	100	11,43	15,75	2,51	198,00	262
	Пюре картофельное	150	3,05	4,80	20,40	173,20	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		510	18,66	29,77	62,16	576,2	
2 ужин	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	58,00	385
	Закрытый бутерброд с джемом	100	2,30	2,90	22,30	156,00	15
Итого за 2 ужин:		280	7,52	7,4	30,94	214	
Итого за день:		2565	73,43	96,79	289,67	2435,6	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецепту ры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,58	8,04	31,77	115,00	189
	Сыр (порционно)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Какао с молоком	180	3,76	3,90	22,94	57,60	383
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	79,00	14
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>21,78</b>	<b>31,84</b>	<b>84,21</b>	<b>478,4</b>
Обед	Салат из капусты	60	1,38	6,00	5,80	60,40	45
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	198,75	206
	Рыба припущенная	110	17,12	4,22	0,92	182,80	227
	Макаронные изделия отварные	180	13,04	13,60	86,94	168,00	309
	Напиток из шиповника	200	0,14	0,04	27,50	132,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>41,12</b>	<b>30,14</b>	<b>161,64</b>	<b>840,95</b>	
Полдник	Булочка " Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	258,00	405,424
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,48</b>	<b>12,52</b>	<b>57,92</b>	<b>298</b>	
Ужин	Огурцы консервированные	60	0,48	0,00	1,02	20,00	10
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	176,25	288
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	216,45	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	<b>Итого за ужин:</b>		<b>590</b>	<b>33,65</b>	<b>19,86</b>	<b>81,49</b>	<b>551,7</b>
2 ужин	Кисель из свежих ягод	180	0,12	0,04	24,75	89,80	869
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	90,00	15
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>210</b>	<b>2,42</b>	<b>2,94</b>	<b>47,05</b>	<b>179,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2575</b>	<b>106,45</b>	<b>97,3</b>	<b>432,31</b>	<b>2348,85</b>	

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	<b>Каша молочная овсянная</b>	150	6,23	9,84	28,22	137,25	<b>190</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,18	0,00	12,60	36,00	<b>376</b>
	<b>Сыр (порционно)</b>	20	4,64	5,90	0,00	52,80	<b>42</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	40	5,08	4,60	0,28	63,00	<b>209</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	<b>Фрукты</b>	185	0,4	0,40	9,80	45,00	<b>38</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>19,85</b>	<b>29,74</b>	<b>70,32</b>	<b>479,05</b>	
Обед	<b>Икра свекольная</b>	60	1,40	2,760	7,40	20,60	<b>20</b>
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	250	2,19	2,78	15,39	196,00	<b>104</b>
	<b>Биточки (мясные)</b>	100	12,33	21,67	11,00	206,75	<b>268</b>
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	7,00	5,20	35,80	166,00	<b>679</b>
	<b>Компот из смеси сухофрукт</b>	200	0,60	0,09	32,00	132,00	<b>39</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>840</b>	<b>27,47</b>	<b>33,5</b>	<b>125,74</b>	<b>820,35</b>	
Полдник	<b>Осетинский пирог с сыром и картофелем</b>	100	9,3	7,6	18,7	312,6	<b>406</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,50</b>	<b>7,60</b>	<b>32,70</b>	<b>352,60</b>	
Ужин	<b>Рыба припущенная</b>	110	17,12	4,22	0,92	182,80	<b>227</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	180	3,67	5,76	24,53	207,50	<b>312</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>550</b>	<b>25,1</b>	<b>19,18</b>	<b>63,7</b>	<b>595,3</b>	
2 ужин	<b>Чай с молоком</b>	200	1,52	1,35	15,90	81,00	<b>378</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	30	2,30	2,90	22,30	50,00	<b>15</b>
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>230</b>	<b>3,82</b>	<b>4,25</b>	<b>38,2</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2545</b>	<b>85,74</b>	<b>94,27</b>	<b>330,66</b>	<b>2378,3</b>	

День: воскресенье  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	<b>Макароны отварные с сыром</b>	170	12,41	8,50	53,04	205,20	<b>204</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,18	0,00	12,60	36,00	<b>376</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	40	5,08	4,60	0,28	63,00	<b>209</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,16	0,80	19,32	79,00	<b>14</b>
	<b>Фрукты</b>	185	0,40	0,40	9,80	45	<b>38</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>21,39</b>	<b>22,5</b>	<b>95,14</b>	<b>494,2</b>	
Обед	<b>Кабачки консервированные с морковью</b>	60	0,66	0,00	2,10	22,00	<b>11</b>
	<b>Суп с гречневой крупой</b>	250	1,58	4,98	8,89	154,00	<b>204/1</b>
	<b>Гуляш из отварной оленины</b>	100	13,36	14,08	3,27	224,00	<b>246</b>
	<b>Каша рассыпчатая перловая</b>	180	7,92	5,26	42,32	210,40	<b>679</b>
	<b>Компот из свежих плодов</b>	200	0,14	0,04	27,50	110,80	<b>342</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>840</b>	<b>27,61</b>	<b>25,36</b>	<b>108,23</b>	<b>820,2</b>	
Полдник	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Булочка " Домашняя"</b>	100	7,28	12,52	43,92	258,30	<b>405,424</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,48</b>	<b>12,52</b>	<b>57,92</b>	<b>298,3</b>	
Ужин	<b>Лечо консервированное</b>	60	0,85	3,65	5,04	50,30	<b>111</b>
	<b>Пельмени мясные</b>	200	21,10	12,45	36,05	291,00	<b>391</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,00	14,00	40,00	<b>376</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	1,00	24,15	99,00	<b>14</b>
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,16	8,20	0,10	66,00	<b>41</b>
<b>Итого за ужин:</b>		<b>520</b>	<b>26,26</b>	<b>25,3</b>	<b>79,34</b>	<b>546,3</b>	
2 ужин	<b>Кисель из свежих ягод</b>	180	0,12	0,04	24,75	89,80	<b>869</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	30	2,30	2,90	22,30	120,00	<b>15</b>
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>210</b>	<b>2,42</b>	<b>2,94</b>	<b>47,05</b>	<b>209,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2495</b>	<b>85,16</b>	<b>88,62</b>	<b>387,68</b>	<b>2368,8</b>	