

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кравченко Ю А

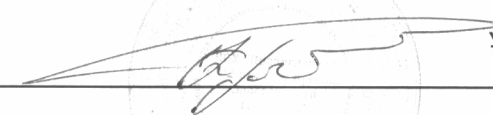
24-08-2021 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275	295
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>14,80</b>	<b>26,80</b>	<b>59,20</b>	<b>643</b>	
<b>ОБЕД</b>	Бульон из кур прозрачный	250	1,25	0,25	0,00	7,25	122
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	406
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>29,25</b>	<b>20,99</b>	<b>102,52</b>	<b>717,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>44,05</b>	<b>47,79</b>	<b>161,72</b>	<b>1360,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1470</b>	<b>44,05</b>	<b>47,79</b>	<b>161,72</b>	<b>1360,81</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1470</b>	<b>44,05</b>	<b>47,79</b>	<b>161,72</b>	<b>1360,81</b>	

УТВЕРЖДАЮ



Директор

Кравченко Ю А

24.08.2022 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	90
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>	<b>17,70</b>	<b>21,66</b>	<b>61,60</b>	<b>515,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,28	8,08	7,68	108,8	4
	Макаронные изделия отварные	200	7,80	6,96	47,48	283,5	291
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	120	17,60	19,36	4,40	262,4	368
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71	511
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>32,11</b>	<b>40,10</b>	<b>104,11</b>	<b>907,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1345</b>	<b>49,81</b>	<b>61,76</b>	<b>165,71</b>	<b>1423,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1345</b>	<b>49,81</b>	<b>61,76</b>	<b>165,71</b>	<b>1423,3</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1345</b>	<b>49,81</b>	<b>61,76</b>	<b>165,71</b>	<b>1423,3</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кравченко Ю А

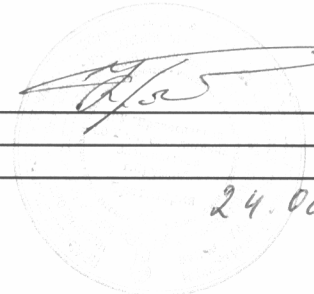
24.08.2021 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" постная	180	2,09	9,45	21,06	176,78	260
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>8,79</b>	<b>10,35</b>	<b>95,66</b>	<b>512,28</b>	
<b>ОБЕД</b>	Уха с крупой	200	6,80	3,90	12,10	110,84	152
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,14	10,10	3,60	110,12	5
	Рис припущенный	150	3,62	7,26	38,30	233,01	415
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143	343
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>28,66</b>	<b>29,06</b>	<b>104,00</b>	<b>793,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>37,45</b>	<b>39,41</b>	<b>199,66</b>	<b>1306,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1370</b>	<b>37,45</b>	<b>39,41</b>	<b>199,66</b>	<b>1306,25</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1370</b>	<b>37,45</b>	<b>39,41</b>	<b>199,66</b>	<b>1306,25</b>	

УТВЕРЖДАЮ



Директор

Кравченко Ю А

24.08.2021 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	313
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147	94
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>28,80</b>	<b>41,00</b>	<b>56,40</b>	<b>715,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>28,76</b>	<b>31,27</b>	<b>97,21</b>	<b>789,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>57,56</b>	<b>72,27</b>	<b>153,61</b>	<b>1505,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1240</b>	<b>57,56</b>	<b>72,27</b>	<b>153,61</b>	<b>1505,39</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1240</b>	<b>57,56</b>	<b>72,27</b>	<b>153,61</b>	<b>1505,39</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кравченко Ю.А.

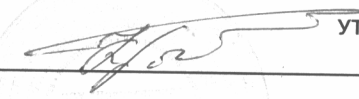
24.08.2021 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с раст.маслом	150	5,76	7,82	35,49	235,11	291
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	60	1,75	0,20	34,72	139,31	95
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>8,67</b>	<b>8,44</b>	<b>97,99</b>	<b>496,82</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Рагу из овощей с кабачками	150	2,78	8,02	12,60	133,5	202
	Рыба (филе) отварная	90	16,02	0,63	0,36	71,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>33,13</b>	<b>27,28</b>	<b>79,51</b>	<b>697,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>41,80</b>	<b>35,72</b>	<b>177,50</b>	<b>1194,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1410</b>	<b>41,80</b>	<b>35,72</b>	<b>177,50</b>	<b>1194,67</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1410</b>	<b>41,80</b>	<b>35,72</b>	<b>177,50</b>	<b>1194,67</b>	

УТВЕРЖДАЮ



Директор

Кравченко Ю А

24.08.2021 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	1,40	72	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>10,10</b>	<b>26,76</b>	<b>62,40</b>	<b>613,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	406
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>21,45</b>	<b>20,84</b>	<b>89,85</b>	<b>561,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>31,55</b>	<b>47,60</b>	<b>152,25</b>	<b>1175,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1300</b>	<b>31,55</b>	<b>47,60</b>	<b>152,25</b>	<b>1175,15</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1300</b>	<b>31,55</b>	<b>47,60</b>	<b>152,25</b>	<b>1175,15</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кравченко Ю А

24.08.2021 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	262
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	90
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22,00</b>	<b>25,26</b>	<b>75,86</b>	<b>622,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,37	5,07	16,40	120,75	158
	Салат из свежих овощей	60	0,66	4,32	2,10	49,8	24
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,16	16,56	2,88	232,8	366
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>33,54</b>	<b>34,40</b>	<b>102,16</b>	<b>853,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>55,54</b>	<b>59,66</b>	<b>178,02</b>	<b>1475,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1415</b>	<b>55,54</b>	<b>59,66</b>	<b>178,02</b>	<b>1475,8</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1415</b>	<b>55,54</b>	<b>59,66</b>	<b>178,02</b>	<b>1475,8</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кравченко Ю А

(дата)

24.08.2021

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	60	1,75	0,20	34,72	139,31	95
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>7,42</b>	<b>10,24</b>	<b>91,32</b>	<b>479,89</b>	
<b>ОБЕД</b>	Уха с крупой	200	6,80	3,90	12,10	110,84	152
	Картофель отварной (без масла)	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Сельдь с луком	60	5,76	9,60	2,28	141,6	353
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>19,21</b>	<b>21,45</b>	<b>77,13</b>	<b>602,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1170</b>	<b>26,63</b>	<b>31,69</b>	<b>168,45</b>	<b>1082,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1170</b>	<b>26,63</b>	<b>31,69</b>	<b>168,45</b>	<b>1082,33</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1170</b>	<b>26,63</b>	<b>31,69</b>	<b>168,45</b>	<b>1082,33</b>	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кравченко Ю А

24.08.2021 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:  
 я Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,8	256
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>13,56</b>	<b>30,90</b>	<b>79,24</b>	<b>650,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с яблоками	100	1,20	0,20	7,30	36	28
	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	140
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>28,60</b>	<b>31,90</b>	<b>93,33</b>	<b>778,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>42,16</b>	<b>62,80</b>	<b>172,57</b>	<b>1429,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1440</b>	<b>42,16</b>	<b>62,80</b>	<b>172,57</b>	<b>1429,55</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1440</b>	<b>42,16</b>	<b>62,80</b>	<b>172,57</b>	<b>1429,55</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кравченко Ю А

24.08.2021 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	80	1,44	4,96	7,12	79,2	75
	Макаронные изделия отварные с раст,маслом	150	5,76	7,82	35,49	235,11	291
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>12,00</b>	<b>13,38</b>	<b>90,51</b>	<b>535,81</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153
	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,4	2
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	415
	Рыба жареная	120	21,84	11,40	5,52	188,4	333
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>39,29</b>	<b>33,36</b>	<b>106,15</b>	<b>860,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>51,29</b>	<b>46,74</b>	<b>196,66</b>	<b>1396,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1430</b>	<b>51,29</b>	<b>46,74</b>	<b>196,66</b>	<b>1396,01</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1430</b>	<b>51,29</b>	<b>46,74</b>	<b>196,66</b>	<b>1396,01</b>	