

**Меню 2 недели, Завтраки**

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
<b>Понедельник, 1 неделя</b>										
<b>Завтрак</b>										
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200		4,6		5,8		24,3		167,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200		3,9		2,9		11,2		86
Пром.	Хлеб ржаной	20		1,3		0,2		6,7		34,2
Пром.	Йогурт 2.5%	100		3,4		2,5		5,5		58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		70,3
Пром.	Печенье	30		2,3		2,9		22,3		124,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>		<b>17,8</b>		<b>14,5</b>		<b>84,8</b>		<b>540,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>		<b>17,8</b>		<b>14,5</b>		<b>84,8</b>		<b>540,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>										
<b>Завтрак</b>										
54-21з	Кукруза сахарная	40		0,8		0,1		4,1		20,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2		6,3		35,9		233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80		13,6		13,2		3,1		185,7
54-3соус	Соус красный основной	30		1		0,7		2,7		21,2
Пром.	Сок яблочный	200		1		0,2		20,2		86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35		2,7		0,3		17,2		82
Пром.	Хлеб ржаной	20		1,3		0,2		6,7		34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>		<b>28,6</b>		<b>21</b>		<b>89,9</b>		<b>664,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>		<b>28,6</b>		<b>21</b>		<b>89,9</b>		<b>664,3</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>										
<b>Завтрак</b>										
54-1г	Макароньы отварные	150		5,3		4,9		32,8		196,8

54-8м	Тефтели из говядины паровые	70	9,5	8,3	5,8	136,5
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>27,1</b>	<b>22,9</b>	<b>79,4</b>	<b>633,5</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>610</b>	<b>27,1</b>	<b>22,9</b>	<b>79,4</b>	<b>633,5</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,6	10,2	5,7	172,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>24,6</b>	<b>18,5</b>	<b>75</b>	<b>564,7</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>625</b>	<b>24,6</b>	<b>18,5</b>	<b>75</b>	<b>564,7</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-1рз	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27,1</b>	<b>37,8</b>	<b>36</b>	<b>593</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>540</b>	<b>27,1</b>	<b>37,8</b>	<b>36</b>	<b>593</b>

Масса Белки Жиры Углеводы Энерг. ценность

Средние показатели за Завтрак  
Средние показатели за период

	г	г	г	г	г	ккал
	582	25,04	22,94	73,02		599,2
	582	25	22,9	73		599,2

**Меню 2 недели, обеды**

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
54-2з	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	21,1	24,4	5	323,5	
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>41,9</b>	<b>40,9</b>	<b>98,6</b>	<b>929,5</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>950</b>	<b>41,9</b>	<b>40,9</b>	<b>98,6</b>	<b>929,5</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4	
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>43,3</b>	<b>34,3</b>	<b>99,3</b>	<b>879,6</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>850</b>	<b>43,3</b>	<b>34,3</b>	<b>99,3</b>	<b>879,6</b>	

**Среда, 1 неделя**

54-3з	Обед	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с		Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-6г		Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-10р		Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,6	10,2	5,7	172,7
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.		Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>33,3</b>	<b>25,5</b>	<b>101,5</b>	<b>768,3</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>920</b>	<b>33,3</b>	<b>25,5</b>	<b>101,5</b>	<b>768,3</b>
		<b>Четверг, 1 неделя</b>					
		<b>Обед</b>					
54-2з		Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-4г		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м		Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-4хн		Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
		<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>33,6</b>	<b>28,3</b>	<b>101</b>	<b>792,6</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>33,6</b>	<b>28,3</b>	<b>101</b>	<b>792,6</b>
		<b>Пятница, 1 неделя</b>					
		<b>Обед</b>					
54-20з		Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-7с		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-12м		Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Пром.		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
		<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>41</b>	<b>12,6</b>	<b>109,4</b>	<b>713,7</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>41</b>	<b>12,6</b>	<b>109,4</b>	<b>713,7</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	860	38,62	28,32	101,96	816,74
Средние показатели за период	860	38,6	28,3	102	816,7

**Меню 2 недели Завтраки**

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
<b>Понедельник, 1 неделя</b>										
<b>Завтрак</b>										
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86				
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1				
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8				
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21,2</b>	<b>15,8</b>	<b>104,5</b>	<b>644,5</b>				
	<b>Итого за День</b>	<b>650</b>	<b>21,2</b>	<b>15,8</b>	<b>104,5</b>	<b>644,5</b>				
<b>Вторник, 1 неделя</b>										
<b>Завтрак</b>										
54-21з	Кукuruза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4				
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1				
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2				
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5				
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2				
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>35,8</b>	<b>26,3</b>	<b>109</b>	<b>815,3</b>				
	<b>Итого за День</b>	<b>655</b>	<b>35,8</b>	<b>26,3</b>	<b>109</b>	<b>815,3</b>				
<b>Среда, 1 неделя</b>										
<b>Завтрак</b>										
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2				

54-8м	Тфтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>31</b>	<b>25,4</b>	<b>95,1</b>	<b>732,9</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>670</b>	<b>31</b>	<b>25,4</b>	<b>95,1</b>	<b>732,9</b>

**Четверг, 1 неделя  
Завтрак**

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-5соус	Соус молочный натуральный	40	1,4	3	3,8	47,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>695</b>	<b>28,6</b>	<b>21,8</b>	<b>88,7</b>	<b>664,2</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>695</b>	<b>28,6</b>	<b>21,8</b>	<b>88,7</b>	<b>664,2</b>

**Пятница, 1 неделя  
Завтрак**

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>31,2</b>	<b>40,1</b>	<b>65,2</b>	<b>745,9</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>665</b>	<b>31,2</b>	<b>40,1</b>	<b>65,2</b>	<b>745,9</b>



	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	667	29,56	25,88	92,5	720,56
Средние показатели за период	667	29,6	25,9	92,5	720,6

**Меню 2 недели, обеды**

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3	
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4	
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1115</b>	<b>48,8</b>	<b>46,7</b>	<b>118,5</b>	<b>1087,9</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1115</b>	<b>48,8</b>	<b>46,7</b>	<b>118,5</b>	<b>1087,9</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1045</b>	<b>51</b>	<b>38,7</b>	<b>135,9</b>	<b>1096,4</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1045</b>	<b>51</b>	<b>38,7</b>	<b>135,9</b>	<b>1096,4</b>	

Среда, 1 неделя

54-3з	Обед	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-4с		Рассольник домашний	300	6,9	8,6	17,4	174,1
54-6г		Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-10р		Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.		Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.		Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	<b>Итого за Обед</b>		<b>1095</b>	<b>42,3</b>	<b>31,7</b>	<b>125,7</b>	<b>956,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1095</b>	<b>42,3</b>	<b>31,7</b>	<b>125,7</b>	<b>956,4</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-2з		Олуец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-1м		Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-4хн		Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.		Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	<b>Итого за Обед</b>		<b>975</b>	<b>40,1</b>	<b>32,7</b>	<b>122,7</b>	<b>945,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>975</b>	<b>40,1</b>	<b>32,7</b>	<b>122,7</b>	<b>945,7</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Обед</b>						
54-20з		Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-7с		Сул картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,7	179,4
54-12м		Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.		Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>51,4</b>	<b>15,5</b>	<b>134,1</b>	<b>881,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>905</b>	<b>51,4</b>	<b>15,5</b>	<b>134,1</b>	<b>881,8</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	1027	46,72	33,06	127,38	993,64
Средние показатели за период	1027	46,7	33,1	127,4	993,6