

**Примерное меню приготавливаемых блюд для обучающихся получающих бюджетные средства на питание в размере
135,67 руб. (завтрак,обед)**

Категории
обучающи
хся

Обучающиеся (7-10 лет) за исключением учащихся при круглосуточном пребывании и посещающих группы продленного дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша молочная Дружба с маслом	200	7,26	8,22	43,84	278,06	1148
	Кофейный напиток	200	5,32	5,24	15,74	130,5	958
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	19,09	23,48	98,48	681,46	
ОБЕД .	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	200	10,50	10,04	14,72	191,24	217
	Котлеты или биточки, шницели мясные	100	18,52	14,13	16,85	267,07	608
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,38	3,88	40,77	217,23	1131
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		730	42,78	28,85	120,86	901,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	61,87	52,33	219,34	1582,66	
День 2							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша геркулесовая жидкая с маслом	200	6,94	9,38	30,10	232,22	1144
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	16,90	14,60	75,76	502,96	
ОБЕД .	Рассольник петербургский со сметаной	200	2,10	3,58	13,92	96,96	197
	Гуляш мясной	90	13,65	15,03	2,56	199,93	591
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	34,80	200,29	688
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		720	29,70	23,80	115,78	797,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	46,60	38,40	191,54	1300,5	
День 3							
ЗАВТРАК :	Пудинг из творога (запеченный) (со сгущенным молоком)	150	23,55	15,41	41,90	394,77	467
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	271
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945

	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		530	32,13	18,21	99,76	689,73	
ОБЕД .	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,02	5,00	11,26	98,8	201
	Жаркое по-домашнему	200	15,36	17,72	21,64	307,56	394
	Компот из плодов быстрозамороженных (ассорти)	200	0,10	0,00	16,80	66,36	859
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		680	23,80	23,52	88,34	660,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	55,93	41,73	188,10	1350,45	
День 4							
ЗАВТРАК :	Каша пшенная жидкая с маслом	200	7,60	8,64	37,44	257,72	1142
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	7,26	32,12	944
	кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	1065
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		500	15,82	11,32	97,96	559,24	
ОБЕД .	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,64	4,96	7,32	81,24	187
	Суфле "Золотая Рыбка"	90	6,86	9,08	14,70	167,67	47
	Рис отварной с овощами	150	6,89	6,17	40,77	244,62	135
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		720	21,77	21,01	111,31	719,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	37,59	32,33	209,27	1278,43	
День 5							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша манная жидкая с маслом	200	6,32	7,78	32,82	226,36	1145
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	12,99	17,80	78,74	527,4	
ОБЕД .	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,84	10,18	16,72	169,7	170
	Котлеты,шницеля,биточки рубленые из бройлеров-цыплят	100	16,63	18,22	16,42	294,97	668
	Пюре картофельное	150	3,21	4,44	21,43	139,08	694
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	18,98	77,74	1014
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		730	29,80	33,64	112,19	869,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	42,79	51,44	190,93	1396,89	
День 6							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша рисовая жидкая с маслом	200	5,30	7,36	33,84	222,62	1143
	Какао на молоке	200	6,48	6,68	16,32	152,1	2
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	21,58	19,26	88,80	617,32	

ОБЕД .	Суп из овощей с мясом со сметаной	200	9,36	11,60	9,18	179,36	202
	Тефтели	110	8,68	6,12	9,88	129,27	618
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	5,21	34,17	214,5	1126
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		740	33,90	23,85	117,73	823,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	55,48	43,11	206,53	1440,81	
День 7							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша геркулесовая жидкая с маслом	200	6,94	9,38	30,10	232,22	1144
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	13,61	19,40	76,02	533,26	
ОБЕД .	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	11,70	7,22	18,90	187,62	206
	Плов мясной	200	13,44	14,18	41,88	349,16	601
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		680	31,52	22,20	109,30	762,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	45,13	41,60	185,32	1295,7	
День 8							
ЗАВТРАК :	Омлет натуральный	150	15,14	18,04	2,81	234,45	438
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	271
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		530	23,72	20,84	60,67	529,41	
ОБЕД .	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	200	10,50	10,04	14,72	191,24	217
	Бигус школьный	200	11,44	12,12	9,40	194,38	1
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		680	30,18	23,08	88,62	685,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	53,90	43,92	149,29	1215,39	
День 9							
ЗАВТРАК :	Каша ячневая жидкая с маслом	200	8,32	10,14	34,62	263,06	1142
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	1065
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		500	16,28	12,82	94,90	560,6	
ОБЕД .	Рассольник домашний со сметаной	200	3,00	6,06	12,26	116,6	196
	Печень по-строгановски	90	7,37	8,60	15,35	168,76	582
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	5,21	34,17	214,5	1126
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	109,76	859
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878

ИТОГО ЗА ОБЕД .		720	24,47	20,83	128,30	797,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	40,75	33,65	223,20	1358,22	
День 10							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша пшенная жидкая с маслом	200	7,60	8,64	37,44	257,72	1142
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	7,26	32,12	944
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	17,82	13,86	83,34	532,44	
ОБЕД .	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,84	10,18	16,72	169,7	170
	Фрикадельки мясные в соусе	110	18,63	22,94	12,81	333,53	620
	Пюре картофельное	150	3,21	4,44	21,43	139,08	694
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	18,98	77,74	1014
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		740	31,80	38,36	108,58	908,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	49,62	52,22	191,92	1440,49	
День 11							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша молочная Дружба с маслом	200	7,26	8,22	43,84	278,06	1148
	Кофейный напиток	200	5,32	5,24	15,74	130,5	958
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	19,09	23,48	98,48	681,46	
ОБЕД .	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	200	10,50	10,04	14,72	191,24	217
	Котлеты домашние	100	11,45	15,52	9,33	219,51	611
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,38	3,88	40,77	217,23	1131
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		730	35,71	30,24	113,34	853,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	54,80	53,72	211,82	1535,1	
День 12							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша геркулесовая жидкая с маслом	200	6,94	9,38	30,10	232,22	1144
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	16,90	14,60	75,76	502,96	
ОБЕД .	Рассольник петербургский со сметаной	200	2,10	3,58	13,92	96,96	197
	Гуляш мясной	90	13,65	15,03	2,56	199,93	591
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	34,80	200,29	688
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		720	29,70	23,80	115,78	797,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	46,60	38,40	191,54	1300,5	
День 13							

ЗАВТРАК :	Пудинг из творога (запеченный) (со сгущенным молоком)	150	23,55	15,41	41,90	394,77	467
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	271
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		530	32,13	18,21	99,76	689,73	
ОБЕД .	Суп картофельный с крупой	200	23,40	9,38	17,74	249,36	204
	Жаркое по-домашнему	200	15,36	17,72	21,64	307,56	394
	Компот из плодов быстрозамороженных (ассорти)	200	0,10	0,00	16,80	66,36	859
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		680	45,18	27,90	94,82	811,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	77,31	46,11	194,58	1501,01	
День 14							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша пшенная жидкая с маслом	200	7,60	8,64	37,44	257,72	1142
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	7,26	32,12	944
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	17,82	13,86	83,34	532,44	
ОБЕД .	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,64	4,96	7,32	81,24	187
	Суфле "Золотая Рыбка"	90	6,86	9,08	14,70	167,67	47
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	682
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		720	18,75	19,54	110,62	692,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	36,57	33,40	193,96	1225,04	
День 15							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша манная жидкая с маслом	200	6,32	7,78	32,82	226,36	1145
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	12,99	17,80	78,74	527,4	
ОБЕД .	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,84	10,18	16,72	169,7	170
	Котлеты,шницеля,биточки рубленые из бройлеров-цыплят	100	16,63	18,22	16,42	294,97	668
	Рагу овощное	150	33,75	11,25	0,00	236,25	714
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	18,98	77,74	1014
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		730	60,34	40,45	90,76	966,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	73,33	58,25	169,50	1494,06	
День 16							
ЗАВТРАК :	Каша рисовая жидкая с маслом	200	5,30	7,36	33,84	222,62	1143

	Какао с молоком	200	7,10	6,80	39,12	241,92	959
	кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	1065
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		500	20,20	16,84	126,22	733,94	
ОБЕД .	Суп из овощей с мясом со сметаной	200	9,36	11,60	9,18	179,36	202
	Тефтели	110	8,68	6,12	9,88	129,27	618
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	5,21	34,17	214,5	1126
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		740	33,90	23,85	117,73	823,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	54,10	40,69	243,95	1557,43	
День 17							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша геркулесовая жидкая с маслом	200	6,94	9,38	30,10	232,22	1144
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	13,61	19,40	76,02	533,26	
ОБЕД .	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	11,70	7,22	18,90	187,62	206
	Плов мясной	200	13,44	14,18	41,88	349,16	601
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		680	31,52	22,20	109,30	762,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	45,13	41,60	185,32	1295,7	
День 18							
ЗАВТРАК :	Омлет натуральный	150	15,14	18,04	2,81	234,45	438
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	271
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		530	23,72	20,84	60,67	529,41	
ОБЕД .	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	200	10,50	10,04	14,72	191,24	217
	Бигус школьный	200	11,44	12,12	9,40	194,38	1
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		680	30,18	23,08	88,62	685,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	53,90	43,92	149,29	1215,39	
День 19							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша манная жидкая с маслом	200	6,32	7,78	32,82	226,36	1145
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	14,75	17,92	97,58	611,62	
ОБЕД .	Рассольник домашний со сметаной	200	3,00	6,06	12,26	116,6	196

	Печень по-строгановски	90	7,37	8,60	15,35	168,76	582
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	5,21	34,17	214,5	1126
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	109,76	859
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		720	24,47	20,83	128,30	797,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	39,22	38,75	225,88	1409,24	
День 20							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша пшенная жидкая с маслом	200	7,60	8,64	37,44	257,72	1142
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	17,56	13,86	83,10	528,46	
ОБЕД .	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,84	10,18	16,72	169,7	170
	Фрикадельки мясные в соусе	110	18,63	22,94	12,81	333,53	620
	Пюре картофельное	150	3,21	4,44	21,43	139,08	694
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	18,98	77,74	1014
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		740	31,80	38,36	108,58	908,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	49,36	52,22	191,68	1436,51	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		24335	1019,98	877,79	3912,96	27629,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1216,75	51,00	43,89	195,65	1381,48	