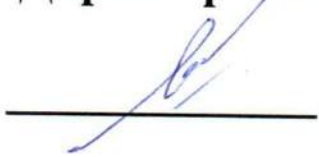


Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 32»


О.Ю. Шарыпова

01.09.2025 г.

Утверждаю:

ИП Е.В.Пермякова


Е.В.Пермякова



01.09.2025 г.

**ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ МБОУ «СОШ № 32»
НА 2025 -2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Г.БРАТСК

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	Итого за завтрак	510	24,26	29,59	84,32	707,93	
обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,03
	Суп картофельный с гречневой крупой 200	200	1,87	3,42	20,46	114,9	1033,02
	Шарики рыбные 50/40	90	10,42	4,83	7,91	116,84	783,04
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед	780	22,85	19,5	105,53	683,16		
полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,33	3,92	29,02	162,52	213
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мармелад	12	0,01		9,53	38,52	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник	362	9,54	10,72	57,75	363,84		
Итого за день	1 652	56,65	59,81	247,60	1 754,93		

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: вторник		(лист 2)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак									
	Каша ячневая молочная с маслом 150/5	155	4,4	6,38	28,51	167,25	307		
	Запеканка творожная Школьная 75	70	8,64	6,87	11,37	136,84	159,17		
	Соус ягодный	30	0,06	0,04	4,13	19,03	475,03		
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,1	350		
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром		
	Итого за завтрак	515	17,61	14,75	89,5	544,58			
обед									
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	428		
	Суп из овощей 200	200	1,45	3,73	13,21	92,21	1 030		
	Шницель рубленый 90	90	16,89	14,35	14,83	277,31	775,04		
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01		
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром		
Итого за обед	780	28,49	22,90	128,47	855,02				
полдник									
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.		
	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236		
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром		
Итого за полдник	375	9,47	10,92	54,79	349,64				
Итого за день	1 670	55,57	48,57	272,76	1 749,24				

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	10	0,08	0,01	0,25	1,41	428
	Биточки по-Братски	90	9,49	12,82	7,36	175,19	760,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,09
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	Итого за завтрак	510	19,63	18,25	86,22	588,36	
обед	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,02
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета рубленая из птицы.(курица)	90	17,29	14,58	17,21	269,22	103,01
	Овощное пюре	150	2,67	6,84	15,86	135,23	252,04
	Напиток из сушеной вишни	200	1		20,2	84,8	373
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	Итого за обед	785	31,90	36,66	113,36	901,18	
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Итого за полдник	360	13,13	18,68	53,98	436,83	
Итого за день		1 655	64,66	73,59	253,56	1 926,37	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зеленый консервированный	5	0,15	0,01	0,32	2,01	419
	Биточки рыбные Сочные 90	90	6,23	12,22	7,79	143,13	127,1
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	Итого за завтрак	505	16,61	20,13	76,5	538,59	
обед	Закуска из консервированных огурцов	60	0,43	6,05	0,81	59,35	429,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Мясо тушеное 45/45	90	9,88	18,29	3,6	217,54	54,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед	790	25,32	36,30	110,33	853,51		
полдник	Блинчики	80	6,52	4,7	20,01	148,34	330,1
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Итого за полдник	398	12,74	10,10	45,10	322,42	
Итого за день	1 693	54,67	66,53	231,93	1 714,52		

Рацион: 7-11 лет осень-зима-весна Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша пшениная молочная с маслом 150/5	155	3,09	5,74	20,36	145,46	1 004
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 60/15	75	7,91	6,17	16,36	156,66	159,11
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,1	350
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		500	18,14	16,03	82,21	558,04	
обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,03
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Тефтели из печени с рисом	90	12,88	6,26	15,94	182,46	84,11
	Макароны отварные (рожек витой)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,01
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	26,19	22,89	128,56	819,63	
полдник	Ватрушка с творогом	50	6,67	3,43	21,43	143,57	214,01
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		350	12,87	8,83	39,63	289,77	
Итого за день		1 640	57,20	47,75	250,40	1 667,44	

1неделя

Итого за завтрак за 5 дней		2540	96,25	98,75	418,75	2937,50	
Среднее		508	19,25	19,75	83,75	587,50	
Итого за обед за 5 дней		3 925	134,75	138,25	586,25	4 112,50	
Среднее		785	26,95	27,65	117,25	822,50	
Итого за полдник за 5 дней		1845	57,75	59,25	251,25	1762,50	
Среднее		369	11,55	11,85	50,25	352,50	
Итого за период за 5 дней		8310	288,75	296,25	1256,25	8812,50	
Среднее значение за период			57,75	59,25	251,25	1762,50	

Рацион: 7-11 лет осень-зима-весна Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мясо тушеное 45/45	90	9,88	18,29	3,6	217,54	54,02
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	Итого за завтрак	500	19,26	25,06	86,62	656,37	
обед	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2	4,18	19,68	96,06	534,04
	Котлета рыбная в сырной панировке 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,27

Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
Чай вишневый прохладительный	200	0,19	0,05	22,88	92,68	350,16
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром

Итого за обед	785	25,35	25,51	115,15	763,48	
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

полдник						
Пицца школьная (с курицей)	50	5,76	4,7	6,53	92,62	934
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром

Итого за полдник	350	11,96	11,50	25,73	255,42	
------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

Итого за день	1 645	58,57	62,07	227,50	1 675,27	
---------------	-------	-------	-------	--------	----------	--

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: 7-11 лет		Осень-зима-весна		Неделя: 2		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Биточки из печени с соусом 60/30	90	6,48	13,22	11,8	182,71	979,04
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	Итого за завтрак	500	13,96	19,05	76,82	532,72	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,02
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета мясная Особая	90	13,31	12,09	11,27	251,58	53
	Макароны отварные (ригатони)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	268,02
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед	780	29,45	31,24	129,03	950,32		
полдник							
	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник	375	9,47	10,92	54,39	348,04		
Итого за день	1 655	52,88	61,21	260,24	1 831,08		

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: среда

Рацион: 7-11 лет							
Осень-зима-весна							
Неделя: 2							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша геркулес молочная с маслом 160/5	165	6,65	8,25	27,55	217,97	296,09
	Яйцо вареное	54	6,43	5,45	0,32	76,36	193
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		507	23,69	20,94	85,24	640,02	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Ежики куриные 60/30	90	12,4	5,14	9,42	151,43	151
	Картофель отварной с маслом	150	2,88	3,79	22,2	133,82	241
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	24,14	20,91	104,74	702,84	
полдник							
	Булочка Домашняя	50	7,35	1,52	34,7	177,67	203
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мармелад	12	0,01		9,53	38,52	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		362	13,56	8,32	63,43	378,99	
Итого за день		1 659	61,39	50,17	253,41	1 721,85	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Котлета кур в сырной панировке	90	13,26	11,15	12,75	171,13	103,04
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,09
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	Итого за завтрак	500	25,61	18,58	93,68	619,68	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,02
	Суп картофельный с рисом 200	200	3,76	4,15	19,96	111,53	1033,04
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед	790	28,81	42,51	115,63	941,77		
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник	360	13,13	17,28	52,58	418,63		
Итого за день		1 650	67,55	78,37	261,89	1 980,08	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Ежики рыбные 60/30	90	5,23	9,33	8,67	123,87	219
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		500	13,73	15,12	76,39	488,71	
обед							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	428
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Биточки из птицы (курица) 90	90	15,64	6,63	11,69	167,05	1 025
	Рис по-монастырски	150	3,47	4,77	30,76	194,69	201
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром	
Итого за обед		790	27,00	18,08	121,70	754,09	
полдник							
	Булочка веснушка	50	3,83	5,83	23,72	164,02	202,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		350	9,63	11,23	55,12	361,42	
Итого за день		1 640	50,36	44,43	253,21	1 604,22	

2 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2507	96,25	98,75	418,75	2937,50
Среднее	501	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 5 дней	3 945	134,75	138,25	586,25	4 112,50
Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 5 дней	1797	57,75	59,25	251,25	1762,50
Среднее	359	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 5 дней	8249	288,75	296,25	1256,25	8812,50
Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50

1-2 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5047	192,50	197,50	837,50	5875,00
Среднее	505	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 10 дней	7 870	269,50	276,50	1 172,50	8 225,00
Среднее	787	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 10 дней	3642	115,50	118,50	502,50	3525,00
Среднее	364	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 10 дней	16559	577,50	592,50	2512,50	17625,00
Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50

Рацион: 7-11 лет осень-зима-весна Неделя: 3 День: понедельник (лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Птица тушеная в соусе (курица)	90	10,62	7,82	3,59	123,87	110,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		500	24,99	16,53	83,84	589,21	
обед							
	Салат из свеклы	60	0,78	5,33	4,42	74,95	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки рыбные Диетические с соусом 90	90	14,94	10,12	14,58	232,93	127,08
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за обед		795	27,80	26,48	115,06	821,04	
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		360	12,73	18,88	56,28	446,23	
Итого за день		1 655	65,52	61,89	255,18	1 856,48	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна	Неделя: 3	День: вторник		(лист 12)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	пищевая ценность	рецептуры
завтрак	Каша пшениная молочная с маслом 165/5	170	3,45	6,14	20,24	144,76	1004.02
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 65/5	70	8,86	12,28	1,25	161	192.05
	Чай фруктово-ягодный	200	1		22,8	100,4	350.29
	Батон	40	3	1,16	20,58	113,2	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	Итого за завтрак	500	17,63	19,83	71,54	543,52	
обед	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422.01
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Шницель по-Романовски	90	16,84	10,27	10,99	225,04	775.01
	Овощное пюре Рыжик	150	3,22	4,38	13,93	112,02	252.06
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
	Итого за обед	780	30,73	24,56	109,14	796,45	
полдник	Пирожок с творогом	50	15,55	9,96	17,03	221,33	235
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349.01
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Итого за полдник	350	17,90	11,53	44,90	356,31	
Итого за день		1 630	66,26	55,92	225,58	1 696,28	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Котлета Московская	90	6,78	23,71	11,51	222,45	497,01
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		500	15,05	29,21	92,71	637,92	
обед							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	428
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Тефтели мясные 60/30	90	7,7	17,89	11,32	230,06	73,06
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,09
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	20,89	28,48	123,38	810,19	
полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,33	3,92	29,02	162,52	213
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник		350	9,53	9,12	58,12	350,52	
Итого за день		1 640	45,47	66,81	274,21	1 798,63	

(лист 14)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий в нарезке	10	0,08	0,01	0,25	1,41	428
	Котлета рыбная Капитанская 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,03
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Чай французский (ваниль)	200	0,19	0,05	17,74	74,1	350,19
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		510	21,05	16,65	77,79	555,92	
обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,03
	Суп из овощей 200	200	1,45	3,73	13,21	92,21	1 030
	Печень тушеная в соусе красном основном 45/45	90	11,1	8,14	13,59	178,08	88,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,17	27,97	115,06	365,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		780	26,66	24,10	123,59	823,86	
полдник							
	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник		375	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 665	57,18	51,67	255,77	1 727,82	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша Дружба с маслом 160/5	165	3,45	6,94	24,04	188,35	306,11
	Запеканка творожная Школьная .	70	8,06	6,36	10,49	127,71	159,16
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,46	473
	Чай яблочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		515	17,53	16,53	92,87	610,93	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,02
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2	4,18	19,68	96,06	534,04
	Котлета рубленая из птицы.	90	17,29	14,58	17,21	269,22	103,01
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	28,67	34,63	115,08	860,96	
полдник							
	Корж молочный промышленный 40 гр	40	1,92	3,4	19,36	115,2	пром
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		340	8,12	8,80	37,56	261,40	
Итого за день		1 645	54,32	59,96	245,51	1 733,29	

3 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2525	96,25	98,75	418,75	2937,50
Среднее	505	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 5 дней	3 935	134,75	138,25	586,25	4112,50
Среднее	787	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 5 дней	1775	57,75	59,25	251,25	1762,50
Среднее	355	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 5 дней	8235	288,75	296,25	1256,25	8812,50
Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша рисовая молочная с маслом 160/5	165	3,56	6,2	32,43	204,36	306,02
	Омлет натуральный с маслом 75/5	80	7,9	13,1	1,55	155,99	1 005
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		515	19,96	24,74	81,60	642,15	
обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,03
	Суп крестьянский со сметаной 200/10	210	1,97	5,15	17,25	123,23	527,1
	Тефтели рыбные в соусе 50/50	100	12,97	10,17	6,6	147,04	142,01
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром

Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром

Итого за обед

полдник

Булочка с повидлом	50	2,78	6,34	36,01	214,04	212
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.

Итого за полдник

Итого за день

	350	8,98	13,14	55,21	376,84	
	1 670	54,92	64,45	241,86	1 758,76	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Котлета куриная Диетическая	90	11,46	10,31	11,69	162,37	783,02
	Капуста тушеная	150	3,22	3,39	8,93	78,8	226
	Чай вишневый	200	0,19	0,05	22,88	92,66	350,08
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		500	19,19	15,16	70,75	481,19	
обед							
	Огурец свежий с масло растительным	60	0,43	5,34	1,36	55,09	993
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Гуляш из птицы (курица) 45/45	90	14,07	7,07	2,93	131,26	1 041,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Кисель из шиповника	200	0,29		25,83	104,5	355
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром	
Итого за обед		780	31,96	22,18	116,2	782,51	
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник		360	13,13	17,28	52,58	418,63	
Итого за день		1 640	64,28	54,62	239,53	1 682,33	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Печень тушеная в соусе молочном 45/45	90	8,49	11,14	10,67	168,69	88,09
	Макароны отварные (ригати)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	268,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	Итого за завтрак	500	20,84	18,57	91,6	617,24	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,02
	Рассольник домашний со сметаной 200/10	210	1,98	4,16	19,23	122,28	998
	Котлета куриная Рябушка 90	90	18,73	10,51	18,42	254,94	783,01
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Напиток Витаминчик	200	0,38		28,9	117,11	366,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром	
Итого за обед	790	30,20	30,42	122,50	895,56		
полдник							
	Плюшка московская	50	12,25	2,31	19,11	143,59	202,12
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник	350	18,45	9,11	38,31	306,39		
Итого за день	1 640	69,49	58,10	252,41	1 819,19	0	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек консервированный	5	0,15	0,01	0,32	2,01	419
	Котлета рубленая из мяса. 90	90	8,52	23,75	15,05	282,16	775,09
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		505	16,94	29,26	96,57	699,64	
обед	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Ежики в сметанно- томатном соусе	90	9,45	19,65	11,07	259,24	41,01
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,73	3,41	32,94	233,07	256
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	23,33	35,41	120,53	926,19	
полдник	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Итого за полдник		375	9,47	10,92	54,39	348,04
Итого за день		1 670	49,74	75,59	271,49	1 973,87	

(лист 20)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Шарики рыбные 60/30	90	10,42	4,83	7,91	116,84	783,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
Итого за завтрак		500	19,32	11,02	78,23	497,28	
обед							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	431
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки по-Братски	90	9,49	12,82	7,36	175,19	760,01
	Макароны отварные (ракушка)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,08
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,17	27,97	115,06	365,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
Итого за обед		790	23,28	23,67	121,97	768,47	
полдник							
	Корж молочный промышленный 40 гр	40	1,92	3,4	19,36	115,2	пром
	Снежок 2,5%	200	5,4	5,0	21,6	153,0	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		340	7,72	8,80	50,76	312,60	
Итого за день		1 630	50,32	43,49	250,96	1 578,35	

4 неделя

Итого за завтрак за 5 дней		2520	96,25	98,75	418,75	2937,50	
Среднее		504	19,25	19,75	83,75	587,50	
Итого за обед за 5 дней		3 955	134,75	138,25	586,25	4112,50	
Среднее		791	26,95	27,65	117,25	822,50	
Итого за полдник за 5 дней		1775	57,75	59,25	251,25	1762,50	

Среднее	355	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	8250	288,75	296,25	1256,25	8812,50
---------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее значение за период	57,75	59,25	251,25	1762,50	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

3-4 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5045	192,50	197,50	837,50	5875,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	505	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	7 890	269,50	276,50	1172,50	8225,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3550	115,50	118,50	502,50	3525,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	355	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	16485	577,50	592,50	2512,50	17625,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	57,75	59,25	251,25	1762,50	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

1-4 неделя

Итого за завтрак за 20 дней	10092	385,00	395,00	1675,00	11750,00
-----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	505	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 20 дней	15 760	539,00	553,00	2345,00	16450,00
--------------------------	--------	--------	--------	---------	----------

Среднее	788	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 20 дней	7192	231,00	237,00	1005,00	7050,00
-----------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	360	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 20 дней	33044	1155,00	1185,00	5025,00	35250,00
----------------------------	-------	---------	---------	---------	----------

Среднее значение за период	57,75	59,25	251,25	1762,50	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--