

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

Утверждено: Распоряжением
директора ГБОУ ЛО
"Сланцевская школа - интернат"
Рыбакина Е.В.

Дети ночующие .

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
Неделя 1 день 1	Каша пшениная молочная (вязкая)	200	10	9	52	331	№302
Завтрак	Кофейный напиток	180	2	2	18	81	№692
	Бутерброд с маслом	25	4	8	24	96	№1
	Яйцо вареное	20	5	5	0	31.5	337
Итого за завтрак		425	21	24	94	539.5	
Обед	Борщ с фасолью	250	2.7	0.6	3.8	79	№115-107
	Пюре картофельное	200	4	6	29	190	№520
	Бефстроганов	90	16	20	6	241	№423
	Икра морковная	100	2	4.6	11	100.1	№78
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	87.3	№639
	Хлеб пшеничный	75	4	0	24	179	г.к. 299.02
	Хлеб ржаной	40	6	1	31	72	г.к. 299.03
Итого за обед		935	34.7	32.2	118.8	948.4	
Полдник	Запеканка из творога	100	28	18	32	280	№366
	Соус молочный (сладкий)	50	3.5	9	9.5	130.5	№596
	Чай с сахаром	180	0	0	15	49	№685
Итого за полдник		330	31.5	27	56.5	459.5	
Ужин	Макароны отварные	200	7	5	49	273	№332
	Тефтели (I вариант)	90	19	22	11	284.5	№461
	Соус томатный	50	3.3	2.7	9	36.5	№587
	Компот из свежих плодов	180	0	0	28	98	№701
	Хлеб пшеничный	15	4	0	24	36	г.к. 299.02
	Хлеб ржаной	75	6	1	31	135	г.к. 299.03
Итого за ужин		610	39.3	30.7	152	863	
Ужин2	Кефир	150	6	6	8	88.5	№698
ИТОГО за день		2450	132.5	119.9	429.3	2898.9	

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети с 12-18 лет

Дети получающие .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 1 день 1						
	Каша пшенная молочная (вязкая)	250	10	9	52	414
Завтрак	Кофейный напиток	200	2	2	18	90
	Баттерброд с маслом	40	4	8	24	153.5
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
Итого за завтрак		530	21	24	94	720.5
Обед	Борщ с фасолью	300	2.7	0.6	3.8	95
	Пюре картофельное	230	4	6	29	218.5
	Бефстроганов	120	16	20	6	321
	Икра морковная	150	2	4.6	11	150.5
	Компот из сухофруктов	200	0	0	14	97
	Хлеб пшеничный	100	4	0	24	238.5
	Хлеб ржаной	60	6	1	31	108
Итого за обед		1160	34.7	32.2	118.8	1228.5
Подник	Запеканка из творога	150	28	18	32	420
	Соус молочный (сладкий)	50	3.5	9	9.5	130.5
Итого за подник		200	0	0	15	55
Итого за подник		400	31.5	27	56.5	605.5
Ужин	Макароны отварные	230	7	5	49	314
	Тефтели (1 вариант)	100	19	22	11	316
	Соус томатный	50	3.3	2.7	9	36.5
	Компот из свежих плодов	200	0	0	28	109
	Хлеб пшеничный	60	4	0	24	142
	Хлеб ржаной	60	6	1	31	108
	Итого за ужин	700	39.3	30.7	152	1025.5
Ужин2	Кефир	180	6	6	8	106
		180				
ИТОГО за день		2970	132.5	119.9	429.3	3686



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

Дети -похудение .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 1 день 2						
Завтрак	Каша овсяная молочная (вязкая)	200	11.5	7	58	256
	Какао с молоком	180	4	4	21	117
	Бутерброд с маслом	40	4	8	24	153.5
Итого за завтрак		420	19.5	19	103	526.5
Завтрак 2	Резенка	150	6	5	8	81
	Хлеб пшеничный	35	4	0	24	83.5
Итого за завтрак 2		185	10	5	32	164.5
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8	6	18	138
	Овощное рагу	200	5	9	25	165
	Кура отварная	90	26	27	2	315
	Напиток апельсиновый	180	0	0	11.5	77.5
	Хлеб пшеничный	45	4	0	24	116
	Хлеб ржаной	40	6	1	31	72
Итого за обед		805	49	43	111.5	903.5
Подник	Блинчики с повидлом	100	5.5	11	34	260
	Чай с сахаром	180	0	0	15	49
	Банан	100	1	1	21	95
Итого за подник		380	6.5	12	70	404
Ужин	Плов по-узбекски	200	26	18	41	291
	Икра баклажанная	100	2	13	5	148
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72
	Хлеб пшеничный	30	6	1	31	71.5
	Кисель из джема	180	0	0	30	105
Итого за ужин		550	38	32	131	396.5
Ужин2	Резенка	150	6	4.5	6.5	97.5
ИТОГО за день		2490	129	115.5	454	2492.5



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 12-18 лет

Дети пьющие .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 1 день 2						
Завтрак	Каша овсяная молочная (вязкая)	250	11.5	7	58	320 №302
	Какао с молоком	200	4	4	21	130 №693
	Бутерброд с маслом	50	4	8	24	192 №1
Итого за завтрак		500	19.5	19	103	642
Завтрак 2	Резенка	180	6	5	8	97 №698
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119
Итого за завтрак 2		230	10	5	32	216
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8	6	18	189.6 №137/112
	Овощное рагу	230	5	9	25	190 №224
	Кура отварная	120	26	27	2	420 №487
	Напиток апельсиновый	200	0	0	11.5	86 №699
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	128
	Хлеб ржаной	60	6	1	31	108
Итого за обед		960	49	43	111.5	1121.6
Подник	Блинчики с повидлом	150	5.5	11	34	390 №727/728
	Чай с сахаром	200	0	0	15	55 №685
	Банан	100	1	1	21	95
Итого за подник		450	6.5	12	70	540
Ужин	Плов по-узбекски	230	26	18	41	335 №444
	Икра баклажанная	150	2	13	5	222 №76
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	108 п.к. 299.02
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119 п.к. 299.03
	Кисель из джема	200	0	0	30	117 №647
	Итого за ужин	690	38	32	131	901
Ужин2	Резенка	180	7	5.5	7.5	106 №698
ИТОГО за день		3010	130	116.5	455	3526.6



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

Дети -похудющие .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 1 день 3						
Завтрак	Вареники молочная	200	6	6	22	130
	Кофейный напиток	180	3	2	23	103
	Бутерброд с сыром	50	4	8	24	155
Итого за завтрак		430	13	16	69	388
Завтрак 2	Кефир	150	6	6	8	88.5
	Печенье	10	4	5	37	42
Итого за завтрак 2		160	10	11	45	130.5
Обед	Рассольник ленинградский	250	2	3	17	106
	Жаркое по-домашнему	200	23	21	29	267
	Икра овощная	100	1.5	2.5	6	53
	Напиток яблочный	180	0	0	11	76
	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	119
	Хлеб ржаной	40	6	1	31	72
Итого за обед		820	36.5	27.5	118	693
Подник	Запеканка рисовая с творогом со сметаной 100/50	150	14	10	13.5	315
	Чай с сахаром	180	0	0	15	55
Итого за подник		330	14	10	28.5	370
Ужин	Свинина тушеная с капустой	200	22	21	28	257
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119
	Компот из сухофруктов	180	1	0	31	113.5
Итого за ужин		470	33	22	114	561.5
Ужин2	Ребенка	150	6	5	8	81
		150				
ИТОГО за день		2360	112.5	91.5	382.5	2224



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 12-18 лет

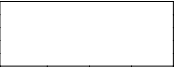
Дети -похудеющие .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 1 день 3						
Завтрак	Вареники молочная	250	6	6	22	162 №160
	Кофейный напиток	200	3	2	23	114 №692
	Бутерброд с сыром	75	4	8	24	232 №3
Итого за завтрак		525	13	16	69	508
Завтрак 2	Кефир	180	6	6	8	106 №698
	Печенье	15	4	5	37	63
Итого за завтрак 2		195	10	11	45	169
Обед	Рассольник ленинградский	300	2	3	17	127 №132
	Жаркое по-домашнему	230	23	21	29	316 №436
	Икра овощная	150	1.5	2.5	6	79.5 №78
	Напиток яблочный	200	0	0	11	84.5 №701
	Хлеб пшеничный	75	4	0	24	179 г.к. 299.02
	Хлеб ржаной	60	6	1	31	108 г.к. 299.03
Итого за обед		1015	36.5	27.5	118	894
Подник	Запеканка рисовая с творогом со сметаной 150/50	200	14	10	13.5	420 №315
	Чай с сахаром	200	0	0	15	55 №685
Итого за подник		400	14	10	28.5	475
Ужин	Свинина тушеная с капустой	230	22	21	28	296 №447
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	108 г.к. 299.02
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119 г.к. 299.03
	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	126 №639
Итого за ужин		540	33	22	114	649
Ужин2	Ребенка	180	6	5	8	108 №698
		180				
ИТОГО за день		2855	112.5	91.5	382.5	2803



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 12-18 лет

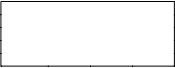
Дети ночующие.						
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 1 день 4						
Завтрак	Каша манная жидкая	250	4	8	19	№311
	Какао с молоком	200	4	4	21	№693
	Бутерброд с маслом	50	4	8	24	№1
Итого за завтрак		500	12	20	64	407
Завтрак 2	Кефир	180	4.5	5.5	7	№698
	Хлеб пшеничный	40	4	0	24	94 г.к. 299.02
Итого за завтрак 2		220	8.5	5.5	31	196
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	33.5	23	81.5	799 №139
	Салата тушеная в сметане	200	2	2.5	9	132 №220
	Пшеница натуральным рубленый	120	20	48	8	648 №450
	Напиток лимонный	200	0	0	19	157 №699
	Хлеб пшеничный	40	4	0	24	95 г.к. 299.02
	Хлеб ржаной	60	6	1	31	108 г.к. 299.03
Итого за обед		920	65.5	74.5	172.5	1939
Подник	Омлет с сыром	200	11	13.5	1.5	290 №342
	Чай с сахаром	200	0	0	15	55 №685
	Хлеб пшеничный	35	4	0	24	83.5 г.к. 299.02
	Банан	100	1	1	21	95 №685
Итого за подник		535	16	14.5	61.5	523.5
Ужин	Курица отварная с гарниром 230/120	350	10	3	15	442 518
	Огурец соленый	100	0	0	2	13 №14
	Комель из джема	200	0	0	30	117 647
	Хлеб ржаной	60	6	1	31	108 г.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	35	4	0	24	83.5 г.к. 299.02
Итого за ужин		745	20	4	102	763.5
Ужин2	Ребенка	180	6	5	8	97 №698
ИТОГО за день		3100	128	123.5	439	3926



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

Дети дошкольные .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 1 день 4						
Завтрак	Каша манная жидкая	200	4	8	19	126 №311
	Какао с молоком	180	4	4	21	117 №693
	Бутерброд с маслом	40	4	8	24	96 №1
Итого за завтрак		420	12	20	64	339
Завтрак 2	Кефир	150	4	4.5	6	88 №698
	Хлеб пшеничный	35	4	0	24	83.5
Итого за завтрак 2		185	8	4.5	30	171.5
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	33.5	23	81.5	666 №139
	Салата тушеная в сметане	180	2	2.5	9	119 №220
	Пшеница натуральный рубленый	90	20	48	8	486 №450
	Напиток лимонный	180	0	0	19	141 №699
	Хлеб пшеничный	35	4	0	24	83.5 г.к. 299.02
	Хлеб ржаной	40	6	1	31	72 г.к. 299.03
Итого за обед		775	65.5	74.5	172.5	1567.5
Подзник	Омлет с сыром	150	11	13.5	1.5	261 №342
	Чай с сахаром	180	0	0	15	49 №685
	Хлеб пшеничный	20	4	0	24	48
	Банан	100	1	1	21	95 №685
Итого за подзник		450	16	14.5	61.5	453
Ужин	Курица отварная с гарниром 200/90	290	10	3	15	379 487
	Осетир солёный	60	0	0	2	8.5
	Кисель из джема	180	0	0	30	105 647
	Хлеб ржаной	40	6	1	31	72 г.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	25	4	0	24	60 г.к. 299.02
Итого за ужин		595	20	4	102	624.5
Ужин2	Резенка	150	6	5	8	81 №698
ИТОГО за день		2575	127.5	122.5	438	3236.5



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

Дети пoчyющие .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 1 день 5						
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	6	7	39	196
	Кофейный напиток	180	3	2	23	103
	Бутерброд с сыром	50	4	8	24	155
Итого за завтрак		430	13	17	86	454
Завтрак 2	Молоко	150	6	6	9	90
	Пряник	10	3	2	37.5	37
Итого за завтрак 2		160	9	8	46.5	127
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8	7	9	128
	Картофельное пюре с морковью	150	1.5	4	12	132
	Зразы рыбные	90	12	19	1	203
	Супе томатный	50	3.3	2.7	9	36.5
	Пюре свекольная	100	2	5	12	94
	Компот из сухофруктов	180	1	0	31	113.5
	Хлеб ржаной	80	4	0	24	144
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119
Итого за обед		950	37.8	38.7	129	970
Полдник	Пирожок с капустой	80	6	9	28	219
	Чай с лимоном	180	0	0	15	52
	Яблоко	100	0	0	20	45
Итого за полдник		360	6	9	63	316
ИТОГО за день		1900	65.8	72.7	324.5	1867



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 12-18 лет

Дети пьющие .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 1 день 5						
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	250	6	7	39	245
	Кофейный напиток	200	3	2	23	114
	Бутерброд с сыром	60	4	8	24	186
Итого за завтрак		510	13	17	86	545
Завтрак 2	Молоко	180	6	6	9	108
	Пряник	15	3	2	37.5	55.5
Итого за завтрак 2		195	9	8	46.5	163.5
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8	7	9	154
	Картофельное пюре с морковью	180	1.5	4	12	158.5
	Зразы рыбные	120	12	19	1	244
	Супе томатный	50	3.3	2.7	9	36.5
	Пюре свекольная	150	2	5	12	141
	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	126
	Хлеб ржаной	120	4	0	24	216
	Хлеб пшеничный	60	6	1	31	142
Итого за обед		1180	37.8	38.7	129	1218
Полдник	Пирожок с капустой	100	6	9	28	274
	Чай с лимоном	200	0	0	15	58
	Яблоко	100	0	0	20	45
Итого за полдник		400	6	9	63	377
ИТОГО за день		2285	65.8	72.7	324.5	2303.5



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

Дети -похудеющие .						
Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 2 день 6						
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная жидкая	200	4.5	5	21.5	296 №311
	Какао с молоком	180	4	4	21	117 №693
	Бутерброд с маслом	50	4	8	24	120 №1
	Яйца вареные	20	5	5	0	31.5 №337
Итого за завтрак 1		450	17.5	22	66.5	564.5
Обед	Уха с перловой крупой	250	9	1	5.5	166 №181
	Овощи в молочном соусе	200	2	2	7	114 №527
	Голубцы (1 вариант)	90	19	22	11	284.5 №461
	Соус овощные плодовые и ягодные	180	0	0	13	108 №707
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72 г.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119 г.к. 299.02
Итого за обед		810	40	26	91.5	863.5
Подник	Суфле из моркови с джемом 100/50	150	12	6	8.5	205 №272
	Хлеб пшеничный	25	6	1	31	59.5
	Чай с лимоном	180	0	0	15	52 №686
Итого за подник		455	19	7	57.5	330.5
Ужин	Рис отварной	150	5	6	49	205 №511
	Азу	90	9	12	7	160 №438
	Икра кабачковая	100	2	7	7	90 №77
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72 г.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	25	6	1	31	60 г.к. 299.02
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	87.3 №639
Итого за ужин		585	26	26	132	674.3
Ужин 2	Ряженка	150	6	5	8	88.5 №698
ИТОГО за день		2450	108.5	86	355.5	2521.3



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 12-18 лет

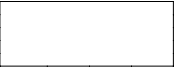
Дети -похудеющие .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 2 день 6						
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная жидкая	250	4.5	5	21.5	370 №311
	Какао с молоком	200	4	4	21	130 №693
	Бутерброд с маслом	50	4	8	24	120 №1
	Яйца вареные	40	5	5	0	31.5 №337
Итого за завтрак 1		540	17.5	22	66.5	651.5
Обед	Уха с перловой крупой	300	9	1	5.5	199 №181
	Овощи в молочном соусе	250	2	2	7	131 №527
	Гуфтели (Г шаранги)	120	19	22	11	379 №461
	Соус овощные плодовые и ягодные	200	0	0	13	120 №707
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	72 г.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	60 г.к. 299.02
Итого за обед		960	40	26	91.5	961
Подник	Суфле из моркови с джемом 150/50	200	12	6	8.5	273 №272
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	60 г.к. 299.02
	Чай с лимоном	200	0	0	15	88 №686
	Апельсин	100	1	0	3	14
Итого за подник		550	19	7	57.5	405
Ужин	Рис отварной	180	5	6	49	246 №511
	Азу	120	9	12	7	213 №438
	Икра кабачковая	150	2	7	7	135 №77
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	72 г.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	60 г.к. 299.02
	Компот из сухофруктов	200	0	0	14	94 №639
Итого за ужин		760	26	26	132	820
Ужин 2	Риженка	180	6	5	8	103 №698
ИТОГО за день		2990	108.5	86	355.5	2940.5



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

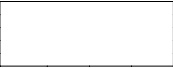
Дети дошкольные .						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 2 день 7						
Завтрак	Каша молочная "Дружба" жидкая	200	7	8	41	214.5
	Кофейный напиток	180	3	2	23	103
	Бутерброд с сыром	50	4	8	24	155
Итого за завтрак		430	14	18	88	472.5
Завтрак 2	Резанка	150	6	5	8	81
	Печенье	10	4	5	37	42
Итого за завтрак 2		160	10	10	45	123
Обед	Суп-пюре из разных овощей на курином бульоне	250	4	2	7.5	152
	Гречка	50	7	8	49	148
	Запеканка картофельная с мясом	150	7	6	15	211
	Соус сметанный с луком	50	3	11	9	75.5
	Салат из соевых огурцов	100	1	5	3	60
	Кисель из джема	180	0	0	30	105
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72
Итого за обед		820	26	32	137.5	823.5
Подник	Оладьи со стуженным молоком	100	5	3	40	307
	Чай с сахаром	180	0	0	15	55
	Яблоко	100	0	0	12	45
Итого за подник		380	5	3	67	407
Ужин	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	200	2	15	8	344
	Ватники паровые	90	20	19.5	7	253
	Соки овощные, плодовые и ягодные	180	0	0	13	108
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119
Итого за ужин		560	32	35.5	83	896
Ужин2	Кефир	150	6	6	8	88.5
ИТОГО за день		2500	93	104.5	428.5	2810.5



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 12-18 лет

Дети поочьющие .						
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 2 день 7						
Завтрак	Каша молочная "Дружба" жидкая	250	7	8	41	268
	Кофейный напиток	200	3	2	23	114
	Бутерброд с сыром	50	4	8	24	155
Итого за завтрак		500	14	18	88	537
Завтрак 2	Резанка	180	6	5	8	97
	Печенье	15	4	5	37	63
Итого за завтрак 2		195	10	10	45	160
Обед	Суп-пюре из разных овощей на курином бульоне	300	4	2	7.5	182
	Гречка	70	7	8	49	207
	Запеканка картофельная с мясом	180	7	6	15	253
	Соус сметанный с луком	50	3	11	9	75.5
	Салат из соевых огурцов	150	1	5	3	90
	Кисель из джема	200	0	0	30	117
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	108
Итого за обед		1010	26	32	137.5	1032.5
Подник	Оладьи со стуженным молоком	150	5	3	40	307
	Чай с сахаром	180	0	0	15	55
	Яблоко	100	0	0	12	45
Итого за подник		430	5	3	67	407
Ужин	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	230	2	15	8	344
	Ватники паровые	120	20	19.5	7	337
	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	0	0	13	120
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	108
	Хлеб пшеничный	80	6	1	31	191
Итого за ужин		690	32	35.5	83	1100
Ужин2	Кефир	180	6	6	8	106
ИТОГО за день		3005	93	104.5	428.5	3342.5



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

Дети -похудеющие .						
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 2 день 8						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	10	9	52	265
	Какао с молоком	180	4	4	21	117
	Бутерброд с маслом	40	4	8	24	96
Итого за завтрак		420	18	21	97	478
Завтрак 2	Молоко	150	6	6	9	90
	Конфета шоколадная	10	1	5	12	49
Итого за завтрак 2		160	7	11	21	139
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	9	8	16	170
	Голубцы капустные с мясом и рисом	200	8.5	8	6.5	261.5
	Хлеб пшеничный	35	6	1	31	83.5
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	87.3
Итого за обед		705	27.5	17	91.5	674.3
Подник	Сырники с морковью со сгущенным молоком	150	8	4	29	261
	Комель из яблок	180	0	0	16	112
	Хлеб пшеничный	20	6	1	31	48
Итого за подник		350	14	5	76	421
Ужин	Картофельное пюре	150	4	6	29	390
	Мясо тушеное	90	17	9	27	227
	Соки овощные фруктовые и ягодные	180	0	0	13	108
	Икра свекольная	100	2	5	12	94
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72
	Хлеб пшеничный	25	6	1	31	60
Итого за ужин		585	33	21	136	951
Ужин2	Ряженка	150	6	5	8	88.5
ИТОГО за день		2370	105.5	80	429.5	2751.8



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 12-18 лет

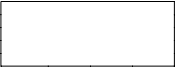
Дети -похудевшие .						
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Неделя 2 день 8						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	250	10	9	52	331
	Какао с молоком	200	4	4	21	130
	Бутерброд с маслом	50	4	8	24	120
Итого за завтрак		500	18	21	97	581
Завтрак 2	Молоко	180	6	6	9	180
	Конфета шоколадная	15	1	5	12	162
Итого за завтрак 2		195	7	11	21	342
Обед	Суп картофельный с вермишелью	300	9	8	16	204
	Голубцы капустные с мясом и рисом	230	8.5	8	6.5	301
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72
	Компот из сухофруктов	200	0	0	14	97
Итого за обед		820	27.5	17	91.5	793
Подник	Сырники с морковью со сгущенным молоком	150	8	4	29	348
	Комель из яблок	180	0	0	16	134.5
	Хлеб пшеничный	35	6	1	31	83.5
Итого за подник		415	14	5	76	566
Ужин	Картофельное пюре	180	4	6	29	468
	Мясо тушеное	120	17	9	27	303
	Соки овощные фруктовые и ягодные	200	0	0	13	120
	Икра свекольная	150	2	5	12	141
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	108
	Хлеб пшеничный	35	6	1	31	83.5
Итого за ужин		745	33	21	136	1223.5
Ужин2	Ряженка	180	6	5	8	106
ИТОГО за день		2855	105.5	63	429.5	3611.5



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

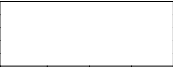
Прием пищи	Дети дошкольные . Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша молочная гречневая (жидкая)	200	11	10	51	273	№311
	Кофейный напиток	180	3	2	23	103	№692
	Бутерброд с маслом	50	4	8	24	120	№1
Итого за завтрак		430	18	20	98	496	
Завтрак 2	Кефир	150	6	6	8	88.5	№698
	Пряники	10	3	2	37.5	37	
Итого за завтрак 2		160	9	8	45.5	125.5	
Обед	Шоу по-Угальски с крупой	250	1	2	3	79	№128
	Макаронные отварные	150	7	5	49	205	№332
	Печень по-строгановски	90	6	19	4	191	№431-601
	Салат из красной фасоли	100	3	6	9	97	№57
	Напиток из апельсинов	180	0	0	11.5	77.5	№699
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119	г.к. 299.02
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72	г.к. 299.03
Итого за обед		860	27	33	131.5	840.5	
Полдник	Пудинг из творога	100	24	32	42	277.5	№362
	Соус молочный (сладкий)	50	3.5	9	9.5	130.5	№596
	Чай с лимоном	180	0	0	15	52	№686
Итого за полдник		330	27.5	41	66.5	460	
Ужин	Морковь тушеная с рисом	200	2	4.5	19	250	№219
	Супчик из курицы	90	18	4.5	2	109	№503
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14	87.5	№639
	Хлеб ржаной	40	4	0	24	72	г.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119	г.к. 299.02
Итого за ужин		560	30	10	90	637.3	
Ужин2	Молоко	150	6	6	9	90	№698
ИТОГО за день		2490	117.5	118	440.5	2649.3	



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 12-18 лет

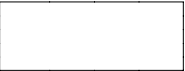
Прием пищи	Дети поочьющие . Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша молочная гречневая (жидкая)	250	11	10	51	341	№311
	Кофейный напиток	200	3	2	23	114	№692
	Бутерброд с маслом	75	4	8	24	180	№1
Итого за завтрак		525	18	20	98	635	
Завтрак 2	Кефир	180	6	6	8	106	№698
	Пряники	15	3	2	37.5	55.5	
Итого за завтрак 2		195	9	8	45.5	161.5	
Обед	Шоу по-Уральски с крупой	300	1	2	3	95	№128
	Макаронны отварные	180	7	5	49	246	№332
	Печень по-строгановски	120	6	19	4	255	№431-601
	Салат из красной фасоли	150	3	6	9	64.5	№57
	Напиток из апельсинов	200	0	0	11.5	86	№699
	Хлеб пшеничный	75	6	1	31	179	г.к. 299.02
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	108	г.к. 299.03
Итого за обед		1085	27	33	131.5	1033.5	
Полдник	Пудинг из творога	150	24	32	42	416	№362
	Соус молочный (сладкий)	50	3.5	9	9.5	130.5	№596
	Чай с лимоном	200	0	0	15	58	№686
Итого за полдник		400	27.5	41	66.5	604.5	
Ужин	Морковь тушеная с рисом	230	2	4.5	19	287.5	№219
	Супчик из кур	120	18	4.5	2	145	№503
	Компот из сухофруктов	200	0	0	14	97	№639
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	108	г.к. 299.03
	Хлеб пшеничный	50	6	1	31	119	г.к. 299.02
Итого за ужин		660	30	10	90	756.5	
Ужин2	Молоко	180	6	6	9	108	№698
ИТОГО за день		3045	117.5	118	440.5	3299	



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 7-11 лет

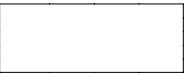
Дети. поучущие .							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша яичная молочная (жидкая)	200	2	1	9	109.5	№311
	Какао с молоком	180	4	4	21	117	№693
	Бутерброд с сыром	50	4	8	24	155	№3
Итого за завтрак		430	10	13	54	381.5	
Завтрак 2	Ряженка	150	6	5	8	81	№698
	Печенье	10	4	5	37	42	
Итого за завтрак 2		160	10	10	45	123	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1	1	10	134	№138
	Запеканка овощная	150	3	7	5	135	№269
	Соус сметанный	50	1.5	8.5	3	47.5	№600
	Зразы рубленые	90	18	20	12	273	№456
	Соки овощные плодовые и ягодные	180	0	0	13	108	№707
	Хлеб пшеничный	60	6	1	31	142	г.к. 299.02
	Хлеб ржаной	50	4	0	24	90	г.к. 299.03
Итого за обед		830	33.5	37.5	98	929.5	
Полдник	Ватрушка с джемом	80	6	5	44	213	№741
	Банан	100	1	1	21	95	
	Чай с сахаром	180	0	0	15	55	№685
Итого за полдник		360	7	6	80	363	
ИТОГО за день		1780	60.5	66.5	277	1797	



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория дети 12-18 лет

Дети. поучущие .							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша яичная молочная (жидкая)	250	2	1	9	137	№311
	Какао с молоком	200	4	4	21	130	№693
	Бутерброд с сыром	75	4	8	24	232	№3
Итого за завтрак		525	10	13	54	499	
Завтрак 2	Ряженка	180	6	5	8	97	№698
	Печенье	15	4	5	37	63	
Итого за завтрак 2		195	10	10	45	160	
Обед	Суп картофельный с крупой	300	1	1	10	161	№138
	Запеканка овощная	180	3	7	5	162	№269
	Соус сметанный	50	1.5	8.5	3	47.5	№600
	Зразы рубленные	120	18	20	12	364	№456
	Соки овощные плодовые и ягодные	200	0	0	13	120	№707
	Хлеб пшеничный	100	6	1	31	238.5	г.к. 299.02
	Хлеб ржаной	75	4	0	24	135	г.к. 299.03
Итого за обед		1025	33.5	37.5	98	1228	
Полдник	Ватрушка с джемом	100	6	5	44	266	№741
	Банан	200	1	1	21	190	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	№685
Итого за полдник		500	7	6	80	517	
ИТОГО за день		2245	60.5	66.5	277	2404	



Выполнение норм потребления пищевых веществ (Дети -
проживающие).

№ п/п	Наименование	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
1	день 1	96	106.7	356.4	2856
2	день 2	113	122.7	475.4	3481
3	день 3	129.8	102.6	440.6	3267.5
4	день 4	127.7	115.9	430.7	3306.8
5	день 5	82.8	81.5	280.58	2204.6
	Всего за 1-ю неделю	549.28	529.38	1983.7	15116
	В среднем за 1-ю неделю	109.86	105.88	396.74	3023.2
1	день 6	103	95.7	414.4	2979
2	день 7	130.7	123.8	398.6	3296.8
3	день 8	132.8	107.7	446.2	3312.8
4	день 9	120.46	125.36	427.58	3856.4
5	день 10	79.5	79.7	296.88	2229.2
	Всего за 2-ю неделю	566.46	532.26	1983.7	15674
	В среднем за 2-ю неделю	113.29	106.45	396.73	3134.8
	ВСЕГО за 10 дней	1115.7	1061.6	3967.3	30790
	Среднее за 10 дней	111.57	106.16	396.73	3079