

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ средняя школа с. Анучино

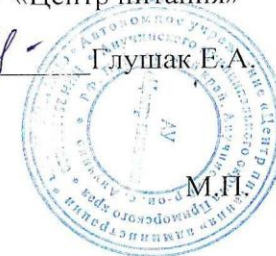
Атласов Г.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ «Центр питания»

Глушак Е.А.



## Примерное меню

**Для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием**

**Автономное учреждение «Центр питания»**

с. Анучино, 2023 год.

## День 1

		<b><i>Возрастная группа 1-4 класс</i></b>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250
	Бутерброд с сыром	50	5,31	2,69	16,93	115,39	3
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830
	ИТОГО:	550	13,65	14,91	76,07	497,79	
<b>Обед</b>	Огурец свежий	50	0,38	0	1,25	7	14
	Борщ с курой и сметаной	200	7,92	5,82	10,98	128	62
	Тефтели мясные	90	5,12	5,87	6,47	99,38	287
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	8,6	6,8	37,8	250,01	44/3
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	104	754
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	ИТОГО:	790	26,11	18,99	103,75	705,89	
ВСЕГО за день:	1340	39,76	33,9	179,82	1203,68		

**День 2**

		<b><i>Возрастная группа 1-4 класс</i></b>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Запеканка рисовая с творогом	150	9,36	7,52	49,95	305,25	189
	Напиток кофейный с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	837
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)
	ИТОГО:	500	13,79	9,82	104,4	596,75	
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	80	0,8	4,24	2,42	51,33	9
	Суп картофельный с горохом и гречками	200	5,12	3,6	14,88	112,8	99
	Плов из мяса кур	200	19,12	17,44	32,96	368	49
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	ИТОГО:	730	29,43	25,8	102,17	762,63	
ВСЕГО за день:	1230	43,22	35,62	206,57	1359,38		

**День 3**

		<b>Возрастная группа 1-4 класс</b>						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	93	
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	5,07	15,72	130,72	6	
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848	
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)	
	ИТОГО:		550	14,94	14,47	67,16	493,32	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с огурцами солёными или квашеной капустой	80	1,36	4,24	8,4	76,8	65	
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	37	
	Сложный гарнир (картофель отварной с капустой тушеной)	150	3	6,2	33	124,01	439	
	Сосиски, сардельки отварные	90	8,25	17,93	0,3	195	275	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379	
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700	
	ИТОГО:		780	19,43	30,73	102,7	705,29	
	ВСЕГО за день:		1330	34,37	45,2	169,86	1198,61	

**День 4**

		<b>Возрастная группа 1-4 класс</b>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет с сосисками	200	15,78	28,11	2,67	328,01	286
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,4	1,4	38,85	167,9	14
	ИТОГО:	500	22,33	30,01	79,47	669,41	
<b>Обед</b>	Салат Витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,4	5
	Суп картофельный с клёцками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	85
	Котлета "Здоровье"	90	11,47	9,96	6,64	164,53	163
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	ИТОГО:	770	21,2	25,82	80,98	650,88	
ВСЕГО за день:	1270	43,53	55,83	160,45	1320,29		



**День 5**

		<b>Возрастная группа 1-4 класс</b>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6,2	9,6	27	220	644
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	ИТОГО:	450	10,35	10,1	62,35	389,5	
<b>Обед</b>	Горошек зелёный с яйцом	60	4,37	3,52	3,68	63,43	2/1
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Тефтели из мяса с рисом	90	7,13	11,48	8,55	165,75	58
	Макроны отварные с маслом	150	4,9	3,42	29,73	168,93	414
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	700
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	430
	ИТОГО:	750	22,23	20,26	88,49	624,93	
ВСЕГО за день:	1200	32,58	30,36	150,84	1014,43		

**День 6**

		<b>Возрастная группа 1-4 класс</b>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Приём пищи	Макароны отварные с овощами	200	4	10,4	30,7	232	300
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,4	1,4	38,85	167,9	14
	ИТОГО:	500	10,55	12,3	104,9	569,4	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	80	0,78	5,7	3,04	75,44	19
	Борщ с курой и сметаной	200	7,92	5,82	10,98	128	62
	Плов с мясом кур	200	14,34	13,08	24,72	276	49
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379
ИТОГО:	730	27,43	25,12	90,65	709,94		
ВСЕГО за день:	1230	37,98	37,42	195,55	1279,34		

**День 7**

		<b><i>Возрастная группа 1-4 класс</i></b>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макароны, запеченные с сыром	200	7,04	11,6	23,63	230,43	261
	Свежие фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
			550	11,59	12,5	68,78	446,93
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зелёным горошком	80	1,36	5,04	5,84	74,4	58
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,64	4,2	13	97	139
	Капуста тушённая с мясом, курой	200	8,5	10,3	11,6	236	371
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379
	ИТОГО:		730	15,89	20,06	82,35	637,9
ВСЕГО за день:		1280	27,48	32,56	151,13	1084,83	



## День 8

		<i><b>Возрастная группа 1-4 класс</b></i>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога с соусом	200	14,42	10,23	19,014	224,72	463
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	458(1)
			500	19,42	14,13	63,414	488,72
<b>Обед</b>							
	Салат "Школьный"	80	0,9	4,5	3,3	56	39
	Суп картофельный с гречкой и курой	200	6,5	7,46	18,72	98	212
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	11,37	8,91	24,09	222,18	291
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379
	ИТОГО:	730	23,16	21,39	98,02	606,68	
	ВСЕГО за день:	1230	42,58	35,52	161,434	1095,4	

**День 9**

		<b>Возрастная группа 1-4 класс</b>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
		150	4,92	2,7	9,45	194	209(1)
<b>Завтрак</b>	Макаронник	50	5	5,07	15,72	130,72	61
	Бутерброд с маслом и сыром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)
	Фрукты свежие (яблоки)						
		500	10,52	8,17	46,17	423,72	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	80	0,78	5,7	3,04	75,44	19
	Борщ "Украинский"	200	6,7	10,64	14,62	181,08	1102
	Тефтели мясные	90	5,12	5,87	6,47	99,38	287
	Рис припущенный	150	3,65	4,31	36,68	253,05	316
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
		770	20,64	27,04	112,72	839,45	
	<b>ИТОГО:</b>	1270	31,16	35,21	158,89	1263,17	
	<b>ВСЕГО за день:</b>						

## День 10

		<i>Возрастная группа 1-4 класс</i>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Олады	100	7,24	9,1	39,28	268	449
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848
	Суп молочный рисовый	200	3,92	4,72	18,48	130,36	81
		500	14,66	17,22	81,16	566,36	
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	80	0,8	4,24	2,42	51,33	9
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	37
	Жаркое по-домашнему	200	25,02	4,06	19,96	240,9	276
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	104	754
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
ИТОГО:		730	32,33	10,42	82,83	605,81	
ВСЕГО за День:		1230	46,99	27,64	163,99	1172,17	

## День 11

<i>Возрастная группа 1-4 класс</i>									
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры		
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Рис припущенный с томатом	150	10,34	7,13	39,09	261,68	357		
	Котлета рыбная любительская	80	10,46	3,66	8,48	108,75	256		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	3		
			480	25,75	11,49	91,92	581,93		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	80	0,84	6,06	4,08	74,4	71		
	Суп-лапша Домашняя	200	1,76	4,06	9,54	81,8	86		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	243		
	Котлета "Здоровье" с соусом	80	11,47	9,96	6,64	164,53	163		
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701		
ИТОГО:		760	27,01	28,45	109,25	804,28			
ВСЕГО за День:		1240	52,76	39,94	201,17	1386,21			



## День 12

		<i>Возрастная группа 1-4 класс</i>						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая с овощами	200	8,6	6,8	37,8	250,01	44/3	
	Булерброд с маслом и сыром	50	5	5,07	15,72	130,72	3	
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848	
		450	17,1	15,27	76,92	548,73		
<b>Обед</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	2,48	5,52	17,52	129,6	69	
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	52	
	Капустя тушённая с мясом	200	8,5	10,3	11,6	236	371	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,02	27,76	113	379	
ИТОГО:		730	17,07	20,74	92,73	689,1		
ВСЕГО за день:		1180	34,17	36,01	169,65	1237,83		

СООТНОШЕНИЕ:



## День 13

<b>Возрастная группа 1-4 класс</b>									
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры		
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	6,2	9,6	27	220	644		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829		
			500	10,75	10,5	72,15	436,5		
<b>Обед</b>	Горошек зелёный с яйцом	60	5,76	5,7	1,7	81	2/1		
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,64	4,2	13	97	139		
	Макароны отварные с маслом	150	4,9	3,42	29,73	168,93	414		
	Печень тушённая в соусе	90	9,5	6,57	2,86	119,25	261		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701		
	Компот из свежих яблок	200	0,44	0,02	27,76	104	754		
ИТОГО:		700	26,19	20,41	99,2	687,68			
ВСЕГО за день:		1200	36,94	30,91	171,35	1124,18			

## День 14

<b>Возрастная группа 1-4 класс</b>									
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры		
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	180	13,28	23,76	2,67	277,07	215		
	Сосиска отварная	90	8,25	17,93	0,3	195	275		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830		
		520	25,68	42,19	40,92	645,57			
<b>Обед</b>	Салат "Школьный"	80	0,9	4,5	3,3	56	39		
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	37		
	Рис припущенный с соусом	150	4,56	3,6	31,68	180	297		
	Котлеты рыбные "Любительские"	90	10,46	3,66	8,48	108,75	256		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	700		
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	11,2	52	829		
<b>ИТОГО:</b>		720	22,49	13,88	92,01	606,33			
<b>ВСЕГО за день:</b>		1240	48,17	56,07	132,93	1251,9			

## День 1

### Возрастная группа 5-11 класс

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	250		14,78	44,43	349,25	250(1)
	Бутерброд с сыром	50	5,31	2,69	16,93	115,39	3
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830
	ИТОГО:		600	5,91	17,87	84,96	567,64
Обед	Огурец свежий	50	0,38	0	1,25	7	14
	Борщ с курой и сметаной	250	9,9	7,28	13,73	160	62(1)
	Тефтели мясные	100	6,82	7,83	8,62	132,5	287(1)
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	250	11,46	9,06	50,4	333,34	44/3(1)
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	104	754
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	ИТОГО:		900	32,65	24,67	121,25	854,34
ВСЕГО за день:		1500	38,56	42,54	206,21	1421,98	

**День 2**

**Возрастная группа 5-11 класс**

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	12,48	10,02	66,6	407	189(1)
	Напиток кофейный с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	837
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)
	ИТОГО:		550	16,91	12,32	121,05	698,5
Обед	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	100	1,33	7,07	4,03	85,55	9(1)
	Суп картофельный с горохом и гречками	250	6,4	4,5	18,6	141	99(1)
	Плов из мяса кур	250	14,34	13,08	24,72	276	49(1)
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	ИТОГО:		850	26,46	25,17	99,26	733,05
ВСЕГО за день:		1400	43,37	37,49	220,31	1431,55	







**День 4**

		<b>Возрастная группа 5-11 класс</b>						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Приём пищи с сосисками	250	21,04	37,48	3,56	437,34	286(1)	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701	
	ИТОГО:	500	25,19	37,98	41,51	610,84		
<b>Обед</b>	Салат "Витаминный"	100	1,1	10,1	10,6	138	5(1)	
	Суп картофельный с клёцками	250	2,05	3,1	12,58	86,5	85(1)	
	Котлета "Здоровье"	100	14,34	12,45	8,3	205,66	163(1)	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	321(1)	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701	
	ИТОГО:	900	25,72	32,55	94,09	782,66		
	ВСЕГО за день:	1400	50,91	70,53	135,6	1393,5		

**День 5**

Возрастная группа 5-11 класс									
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры		
			Б	Ж	У				
Завтрак	Приём пищи								
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	250	7,75	12	33,75	275	644(1)		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701		
	ИТОГО:	500	11,9	12,5	69,1	444,5			
Обед	Горошек зелёный с яйцом	100	7,29	5,86	6,14	105,71	2/1		
	Щи со сметаной	250	2,1	1,68	9,23	61,65	30(1)		
	Тефтели из мяса с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221	58(1)		
	Макроны отварные с маслом	200	5,86	4,06	35,64	202,16	414(1)		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	700		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	430		
	ИТОГО:	900	28,9	27,4	101,56	768,02			
	ВСЕГО за день:	1400	40,8	39,9	170,66	1212,52			

**День 6**

		<b>Возрастная группа 5-11 класс</b>						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	У		
	Гриём пици, наименование блюда							
	Макаронь отварные с овощами	250	5	13	38,38		290	300(1)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		117,5	701
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2		52	829
	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,4	1,4	38,85		167,9	14
	ИТОГО:	550	11,55	14,9	112,58		627,4	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	0,98	7,13	3,8		94,3	19(1)
	Борщ с курой и сметаной	250	9,9	7,28	13,73		160	62(1)
	Плов с мясом кур	250	19,12	17,44	32,96		368	49(1)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		117,5	701
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76		113	379
	ИТОГО:	850	34,39	32,37	102,4		852,8	
	ВСЕГО за день:	1400	45,94	47,27	214,98		1480,2	

**День 7**

<b>Возрастная группа 5-11 класс</b>							
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	250	9,38	15,46	31,5	307,24	261(1)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
			600	13,93	16,36	76,65	523,74
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,7	6,3	7,3	93	58(1)
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,25	16,25	121,25	139(1)
	Капуста тушённая с мясом, курой	250	10,63	12,87	14,5	295	371(1)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379
	ИТОГО:	850	18,77	24,94	89,96	739,75	
	ВСЕГО за День:	1450	32,7	41,3	166,61	1263,49	



**День 8**

<b>Возрастная группа 5-11 класс</b>							
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Приём пищи, наименование блюда						
	Сырники из творога с соусом	250	21,63	15,35	28,52	337,08	463(1)
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	458(1)
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848
		550	26,63	19,25	72,92	601,08	
<b>Обед</b>	Салат "Школьный"	100	0,9	4,5	3,3	56	39
	Суп картофельный с гречкой и курой	250	8,5	9	20,7	125	212(1)
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	250	15,16	11,88	32,12	296,24	291(1)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379
	ИТОГО:	850	28,95	25,9	108,03	707,74	
	ВСЕГО за день:	1400	55,58	45,15	180,95	1308,82	



**День 9**

<b>Возрастная группа 5-11 класс</b>							
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макаронник	200	6,56	3,6	12,6	259	209(1)
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	5,07	15,72	130,72	61
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)
		550	12,16	9,07	49,32	488,72	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	0,98	7,13	3,8	94,3	19(1)
	Борщ "Украинский"	250	8,38	13,3	18,28	226,35	1102(1)
	Тефтели мясные	100	6,82	7,83	8,62	132,5	287(1)
	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,9	266,6	316(1)
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	ИТОГО:	900	25,43	34,52	131,51	950,25	
	ВСЕГО за день:	1450	37,59	43,59	180,83	1438,97	

**День 10**

		<b>Возрастная группа 5-11 класс</b>						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Оладьи	100	7,24	9,1	39,28	268	449	
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848	
	Суп молочный рисовый	250	4,9	5,9	23,1	162,95	81(1)	
			550	15,64	18,4	85,78	598,95	
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	100	1,33	7,07	4,03	85,55	9(1)	
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,5	115,1	37(1)	
	Жаркое по-домашнему	250	31,28	5,08	24,95	301,13	276(1)	
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	104	754	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701	
ИТОГО:		850	39,73	14,68	92,73	723,28		
ВСЕГО за день:		1400	55,37	33,08	178,51	1322,23		

**День 11**

		<b>Возрастная группа 5-11 класс</b>						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Рис припущенный с томатом	200	13,78	9,5	52,12	348,9	357(1)	
	Котлета рыбная любительская	100	13,95	4,88	11,3	145	256(1)	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	3	
		550	32,68	15,08	107,77	705,4		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	71(1)	
	Суп-лапша домашняя	250	2,2	5,08	11,93	102,25	86(1)	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	243(1)	
	Котлета "Здоровье" с соусом	100	14,34	12,45	8,3	205,66	163(1)	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	379	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701	
	ИТОГО:	900	33,73	38,61	128,38	999,81		
	ВСЕГО за день:	1450	66,41	53,69	236,15	1705,21		

**День 12**

		<u>Возрастная группа 5-11класс</u>						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Приём пищи, наименование блюда							
	Каша гречневая с овощами	250	11,46	9,06	50,4	333,34	44/3(1)	
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5	5,07	15,72	130,72	3	
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848	
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	2,1	96	458(1)	
		600	21,46	18,03	110,52	728,06		
<b>Обед</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	69(1)	
	Свекольник со сметаной	250	2,13	5,5	14,63	116,25	52(1)	
	Капуста тушённая с мясом	250	10,63	12,87	14,5	295	371(1)	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,02	27,76	113	379	
	ИТОГО:	850	20,25	25,79	102,94	803,75		
	ВСЕГО за день:	1450	41,71	43,82	213,46	1531,81		



**День 13**

<b>Возрастная группа 5-11 класс</b>							
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Приём пищи, наименование блюда						
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	7,75	12	33,75	275	644(1)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	458(2)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
			550	12,3	12,9	78,9	491,5
<b>Обед</b>	Горошек зелёный с яйцом	100	7,29	5,86	6,14	105,71	2/1(1)
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,05	5,25	16,25	121,25	139(1)
	Макаронны отварные с маслом	200	5,86	4,06	35,64	202,16	414(1)
	Печень тушённая в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261(1)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Компот из свежих яблок	200	0,44	0,02	27,76	104	754
ИТОГО:		850	32,25	24,45	113,75	703,91	
ВСЕГО за день:		1400	44,55	37,35	192,65	1195,41	



**День 14**

		<b>Возрастная группа 5-11 класс</b>					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	200	17,7	31,68	3,56	369,42	215(1)
	Сосиска отварная	100	11	23,9	0,4	260	275(1)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	701
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830
		550	32,85	56,08	41,91	802,92	
<b>Обед</b>	Салат "Школьный"	100	1,5	7,5	5,5	93,33	39(1)
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,5	115,1	37(1)
	Рис припущенный с соусом	250	4,86	5,74	48,9	266,6	316(1)
	Котлеты рыбные "Любительские"	100	13,95	4,88	11,3	145	256(1)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	700
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	11,2	52	829
	ИТОГО:	900	27,49	20,65	117,55	789,53	
	ВСЕГО за день:	1450	60,34	76,73	159,46	1592,45	