

## Возрастная категория 11-15 лет

Утверждаю

Директор школы

А.Н.Рахубо

«30» мая 2024 г.

1 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	290	4,75	6,2	29,1	301,4	350(1)
	Хлеб	50	4,8	0,6	29,5	142,8	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Сыр	15	3,5	4,6	0	54	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	13,25	11,4	69,8	550,2	
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	250	3,04	8,44	10,53	131,8	184(1)
	Сосиска отварная	100	17,9	15,6	1,9	204,2	476(1)
	Картофельное пюре с маслом	200	7,6	8,7	35,7	268	634(1)
	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	49(1)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Хлеб	50	3,5	0,55	18,5	96,5	
	ИТОГО ОБЕД:	900	33,44	33,46	92,13	816	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Пряник	40	2,9	5,4	15	150,2	
	Яблоко	100	0,4	0,4	15	47	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	340	3,5	5,8	41,2	249,2	
	ВСЕГО:	1795	50,19	50,66	203,13	1615,4	

2 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	5,6	12,7	29	268	634(1)
	Тефтели с соусом	140	15,5	10,4	25,6	257	561(1)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Хлеб	50	5,15	0,6	24	113,5	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	26,45	23,7	89,8	690,5	

ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью и курой	250	8,9	4,5	36,8	183,6	215(1)
	Рис отварной со сливочным маслом	200	4,85	8,2	37,2	402,6	615(1)
	Куры отварные	100	12,12	10,4	3,62	241	590(1)
	Винегрет овощной	100	1,4	8,1	6,8	124	71(1)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5	
	ИТОГО ОБЕД:	900	30,97	31,75	116,12	1099,7	

ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Булочка с сахаром	80	7,74	6,66	47,06	270,66	586
	ИТОГО ПОЛДНИК:	280	7,94	6,66	58,26	322,66	1415
	ВСЕГО:	1770	65,36	62,11	264,18	1790,2	

3 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	214(1)
	Гренки	50	7,7	6,65	28,5	207	42
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Бутерброд с повидлом и джемом	70	1,98	6,9	28,18	202,8	2
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	18,88	19,55	83,98	625,8	

ОБЕД	Борщ картофельный с курой и сметаной	250	6,04	10,1	16,14	184,56	186(1)
	Плов из мяса кур	250	24,48	24,1	59,2	524,4	49(1)
	Салат "Школьный"	100	1,5	7,5	5,5	93,33	39(1)
	Хлеб	30	3,5	0,55	20,5	96,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	759
	ИТОГО ОБЕД:	830	36,12	42,25	130,24	1016,79	

ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	759
	Сосиска в тесте	90	10,77	5,65	5,48	120,2	476
	Яблоко	100	0,4	0,4	20	47	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	390	11,77	6,05	54,38	285,2	
	ВСЕГО:	1790	66,77	67,85	268,6	1927,79	

4 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	290	7,41	4,3	27,1	231	234
	Хлеб	50	4,15	0,6	22	113,5	
	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,9	74,8	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	11,86	13,15	63,8	475,3	

ОБЕД	Суп-лапша домашняя с курой	250	8,9	7,2	27,1	194,2	222
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	5,3	38,1	351,8	343(1)
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	698(1)
	Котлета мясная	100	14,6	15	6,2	246	555(1)
	Салат из белокачанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	108(1)
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	18,1	104	754
	Хлеб	50	3,5	0,55	18,5	96,5	
	ИТОГО ОБЕД:	950	40,42	34,55	119,67	1119,25	

ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830
	Бутерброд с повидлом и джемом	70	2,98	6,9	25,18	202,8	2
	Шоколадный батончик	30					
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	3,18	6,9	38,98	258,8	
	ВСЕГО:	1800	55,46	54,6	222,45	1853,35	

5 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Капуста тушенная с мясом	300	25,1	28,8	18,1	347,1	54-10м-20
	Хлеб	50	4,15	0,6	24,2	113,5	
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	168	848
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	29,35	29,5	66,3	628,6	

ОБЕД	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250	8,25	9,1	20,84	157,36	206(1)
	Печень тушённая в соусе	100	16	16,25	10,25	286,3	533(1)
	Макаронны отварные с маслом	200	8,53	8,13	65,06	260	361(1)
	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	25(1)
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	118	759
	Хлеб	50	3,5	0,55	29,2	96,5	
	ИТОГО ОБЕД:	900	37,88	38,13	157,55	1005,16	

ПОЛДНИК	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	705
	Булочка с изюмом "Веснушка"	90	7,02	6,48	51,3	293,4	473
	ИТОГО ПОЛДНИК:	290	7,12	6,58	75,3	387,4	
	ВСЕГО:	1740	74,35	74,21	299,15	2021,16	

6 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп картофельный с горбушей	290	7,3	6,9	20	243,1	208
	Сыр порционно	15	3,5	4,6	0	86	
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	113,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,8	118	830
	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	14,5	12,05	54,3	560,6	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,1	6,7	17,8	231,5	216(1)
	Пюре картофельное маслом сливочным	200	5,6	8,7	38,7	268	634(1)
	Сосиска отварная	100	10,5	10,6	1,9	204,2	476(1)
	Маринованная свекла	100	1,5	1,9	6,2	55,7	112(1)
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5	
		ИТОГО ОБЕД:	900	29,4	28,45	96,3	907,9
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,8	118	830
	Печенье	40	1,9	5,4	20	150,2	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	2,1	5,4	33,8	268,2	
	ВСЕГО:	1695	46	45,9	184,4	1736,7	

7 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	290	10,2	6,9	30,6	226	345(1)
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5	5,07	25,72	130,72	6
	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	1,4	20,5	127	837
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	16	13,37	76,82	483,72	

ОБЕД	Суп картофельный с горбушей	250	7,6	8,9	18	138	208(1)
	Плов из мяса кур	300	20,4	22,5	42,8	437,5	443
	Винегрет овощной	100	0,84	6,06	8,08	74,4	71
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	759
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5	
	ИТОГО ОБЕД:	900	32,94	38,01	118,28	864,4	

ПОЛДНИК	Сок в тетрапакете	200	0	0	11	47	
	Сосиска в тесте	90	9,77	5,65	5,48	120,2	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	290	9,77	5,65	16,48	167,2	
	ВСЕГО:	1740	48,94	51,38	195,1	1348,12	

8 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	11,2	52,4	351,8	343(1)
	Хлеб	50	4,15	0,6	24	113,5	
	Печень по-строгановски	100	9,58	13,17	5,8	180	9/8
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	18,4	94	358
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	24,83	25,17	100,6	739,3	

ОБЕД	Огурец маринованный (промышленный) БЕЗ УКСУСА	60	1,68	0	0,78	9,66	19
	Свекольник со сметаной	250	2,13	5,5	36,58	116,25	52(1)
	Капуста тушенная с мясом	200	27,63	28,5	45,6	433,88	54-10м-20
	Хлеб	30	3,5	0,55	24	96,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,9	118	759
	ИТОГО ОБЕД:	740	35,54	34,55	129,86	774,29	

ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829
	Бутерброд с маслом и сыром	60					
	ИТОГО ПОЛДНИК:	260	0,2	0	11,2	52	
	ВСЕГО:	1550	60,57	59,72	241,66	1565,59	

9 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Сложный гарнир	250	12,6	8,26	44	324,01	439(1)
	Чай с сахаром	200	3,5	3,4	23,4	168	830
	Хлеб	50	4,15	0,6	24	113,5	
	Сосиска отварная	100	5,6	10,5	4,3	163,4	476(1)
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	25,85	22,76	95,7	768,91	

ОБЕД	Борщ картофельный с курой и сметаной	250	7,04	10,1	10,14	184,56	186(1)
	Тефтели с соусом	130	18,5	19,1	8,6	301	561(1)
	Рис припущенный	200	3	4,6	35,6	189	616(1)
	Салат картофельный с огурцами	100	1,02	1,92	5,16	42,6	107(1)
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	759
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5	
	ИТОГО ОБЕД:	930	33,66	36,27	108,9	931,66	

ПОЛДНИК	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	358
	Бутерброд с повидлом или джемом	60	4,18	7,5	25,81	202,8	2
	ИТОГО ПОЛДНИК:	260	4,38	7,7	48,61	296,8	
	ВСЕГО:	1790	63,89	66,73	253,21	1997,37	

10 день	Наименование блюда	Масса поции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	250	13,1	17,1	40,7	480	315(1)
	Соус молочный сладкий	50	1,68	1,58	4,64	35,53	351
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5	
	Какао с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	848
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	19,88	20,83	83,14	699,03	

ОБЕД	Суп картофельный с гречкой и курицей	250	10,5	9	15,7	125	212(1)
	Котлета мясная	100	15,9	18,2	4	347,5	555(1)
	Макароны отварные с маслом	200	8,53	8,13	60,06	260	361(1)
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50					
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	104	754
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5	
	ИТОГО:	850	38,57	35,88	123,36		

ПОЛДНИК	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	104	754
	Печенье	40	1,9	5,4	12,4	150,2	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	2,04	5,4	35,5	254,2	
	ВСЕГО:	1640	60,49	62,11	242	953,23	