

Школа

МКОУ СОШ № 16 Ч.о. директора Мер

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил:

должность

фамилия

дата

Директор МБУ КП

Т.В.Иванова

2024

11

год



| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | | |
|----------------|--|-----------------------------|----------------|--|----------------|---|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|-------|
| 1 | 1 | Завтрак | закуска | Блинчики со сгущенным молоком (2 шт) | 120 | 10,68 | 12,36 | 55,8 | 376,68 | 166 | | |
| | | | горячее блюдо | Каша рисовая молочная с маслом | 205 | 6,32 | 7,15 | 31,68 | 216,02 | 56 | | |
| | | | гор. напиток | Горячий шоколад | 200 | 3,28 | 2,56 | 11,81 | 83,43 | 116 | | |
| | | | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 9,96 | 52,4 | 121 | | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 545 | 21,78 | 22,65 | 109,25 | 728,53 | | | |
| | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 24 | | |
| | | | 1 блюдо | Щи с мясом и сметаной | 200 | 6 | 6,27 | 7,12 | 109,74 | 30 | | |
| | | | 2 блюдо | Плов с мясом и куркумой (говядина) | 250 | 25,58 | 32,45 | 37,43 | 544,85 | 350 | | |
| | | | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 98 | | |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 | | |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 | | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 840 | 35,39 | 39,72 | 91,98 | 871,17 | | | |
| | | 1 | 2 | Завтрак | закуска | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48 | 3,96 | 0,68 | 48,11 | этик. |
| | | | | | гарнир | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3 | 4,24 | 18,77 | 129,54 | 253 |
| 2 блюдо | Запеканка из птицы с капустой брокколи | | | | 90 | 13,63 | 13,22 | 7,67 | 205,95 | 346 | | |
| 3 блюдо | Напиток плодово-ягодный витаминизированный | | | | 200 | 0 | 0 | 14,16 | 55,48 | 81 | | |
| хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | | | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 | | |
| | хлеб ржаной | | | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 120 | | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 497 | 23,25 | 21,82 | 59,16 | 525,68 | | | |
| Обед | закуска | | | Винегрет | 60 | 3,16 | 5,04 | 13,67 | 122,67 | 223 | | |
| | 1 блюдо | | | Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 4,98 | 6,07 | 12,72 | 125,51 | 36 | | |
| | 2 блюдо | | | Котлета из птицы "Ряба" | 90 | 16,69 | 13,86 | 10,69 | 234,91 | 84 | | |
| | гарнир | | | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,33 | 3,81 | 26,04 | 151,12 | 51 | | |
| | 3 блюдо | | | Компот из черной смородины | 200 | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 216 | | |
| | хлеб пшеничный | | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 119 | | |
| | | | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 120 | | |
| | | Итого за прием пищи: | 760 | 32,67 | 29,38 | 102,67 | 815,41 | | | | | |
| 1 | 3 | Завтрак | закуска | Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,12 | 73,2 | 135 | | |
| | | | 2 блюдо | Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | 15,51 | 15,07 | 8,44 | 232,47 | 90 | | |
| | | | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28 | 7,81 | 21,57 | 170,22 | 50 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-------------------|-----------------|---|-----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------------|
| | | | 3 блюда | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 98 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,80 | 48 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 540 | 22,9 | 28,64 | 66,22 | 619,63 | |
| | | Обед | закуска | Салат из моркови с сыром | 60 | 2,67 | 11,69 | 3,04 | 129,09 | 19 |
| | | | 1 блюдо | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,89 | 8,82 | 9,61 | 142,2 | 32 |
| | | | 2 блюдо | Филе птицы тушёное с овощами | 90 | 15,77 | 13,35 | 1,61 | 190,46 | 269 |
| | | | гарнир | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 65 |
| | | | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 114 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 120 |
| | | | | итого за прием пищи: | 750 | 34,36 | 38,22 | 83,52 | 826,22 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 1 | 4 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 24 |
| | | | горячее блюдо | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150 | 23,44 | 11,52 | 34,29 | 337,46 | 150 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 7,4 | 30,26 | 113 |
| | | | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 17,43 | 91,7 | 121 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 535 | 26,71 | 13,13 | 73,82 | 529,92 | |
| | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,00 | 137 |
| | | | 1 блюдо | Суп сливочно - сырный с гренками | 210 | 14,13 | 23,27 | 15,6 | 331,05 | 279 |
| | | | 2 блюдо | Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,25 | 14,98 | 7,87 | 235,78 | 152 |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26 | 4,96 | 31,76 | 198,84 | 54 |
| | | | 3 блюдо | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 107 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 790 | 43,28 | 44,01 | 100,81 | 982,27 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 1 | 5 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 137 |
| | | | 2 блюдо | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84 | 12,69 | 4,46 | 191,87 | 80 |
| | | | гарнир | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 65 |
| | | | горячий напиток | Чай с шиповником | 200 | 0,06 | 0 | 19,25 | 76,95 | 160 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 540 | 25,3 | 17,22 | 90,38 | 620,90 | |
| | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 24 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78 | 5,5 | 10,8 | 115,7 | 37 |
| | | | 2 блюдо | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,63 | 1,66 | 4,39 | 81,67 | 75 |
| | | | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 53 |
| | | | 3 блюдо | Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 14,16 | 55,48 | 104 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 119 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-------------------|----------------|---|-----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------------|
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 18,09 | 89,1 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 880 | 28,74 | 13,57 | 118,21 | 709,69 | 532 |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 2 | 1 | Завтрак | закуска | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 1 |
| | | | горячее блюдо | Каша кукурузная молочная с маслом | 205 | 7,32 | 7,29 | 34,18 | 230,69 | 123 |
| | | | гор. Напиток | Кофейный напиток | 200 | 6,28 | 4,75 | 19,59 | 130,79 | 114 |
| | | | хлеб пшеничный | Фруктовый десерт | 100 | 0 | 0 | 15 | 60 | этик. |
| | | | | Батон пшеничный | 40 | 3 | 1,16 | 19,92 | 104,8 | 121 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 560 | 20,08 | 17,63 | 88,69 | 580,88 | |
| | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 24 |
| | | | 1 блюдо | Суп куриный с яичной лапшой | 200 | 5,26 | 4,82 | 10,69 | 107,93 | 310 |
| | | | 2 блюдо | Гуляш (говядина) | 90 | 16,56 | 15,75 | 2,84 | 219,60 | 89 |
| | | | гарнир | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77 | 5,05 | 34,26 | 194 | 209 |
| | | | 3 блюдо | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 216 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 840 | 32,04 | 26,7 | 98,02 | 753,43 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 2 | 2 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 24 |
| | | | 2 блюдо | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 24,03 | 19,83 | 1,61 | 279,17 | 270 |
| | | | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 53 |
| | | | 3 блюдо | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0 | 0 | 20,2 | 81,4 | 95 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 630 | 30,81 | 25,74 | 88,32 | 709,16 | |
| | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 137 |
| | | | 1 блюдо | Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой | 200 | 6,4 | 6,2 | 12,2 | 130,6 | 33 |
| | | | 2 блюдо | Запеканка мясная с морковью NEW | 90 | 16,4 | 22,77 | 9,51 | 311,63 | 343 |
| | | | гарнир | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 64 |
| | | | 3 блюдо | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0 | 0 | 20,05 | 80,5 | 95 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 780 | 33,2 | 33,5 | 108,43 | 874,81 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 2 | 3 | Завтрак | закуска | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48 | 3,96 | 0,68 | 48,11 | этик. |
| | | | 2 блюдо | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,63 | 1,66 | 4,39 | 81,67 | 75 |
| | | | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 53 |
| | | | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 98 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 119 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-------------------|----------------|--|-----------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------------|
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 512 | 22,69 | 11,25 | 70,48 | 470,90 | |
| | | Обед | закуска | Салат Оливье «Школьный» (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное) | 60 | 4,31 | 5,04 | 14,77 | 134,41 | 224 |
| | | | 1 блюдо | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,89 | 8,82 | 9,61 | 142,2 | 32 |
| | | | 2 блюдо | Жаркое с мясом (говядина) | 240 | 16,83 | 16,41 | 24,59 | 313,35 | 86 |
| | | | 3 блюдо | Сок фруктовый | 30 | 0,2 | 0 | 24 | 100 | 107 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,4 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 585 | 31,87 | 30,91 | 102,25 | 831,61 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 2 | 4 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 137 |
| | | | горячее блюдо | Омлет натуральный | 150 | 15,59 | 16,45 | 2,79 | 222,36 | 66 |
| | | | закуска | Масло сливочное порциями | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,15 | 2 |
| | | | гор. Напиток | Какао с молоком | 200 | 6,64 | 5,15 | 16,81 | 141,19 | 115 |
| | | | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 14,94 | 78,6 | 121 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 495 | 25,4 | 33,55 | 42,23 | 579,3 | |
| | | Обед | закуска | Икра свекольная | 60 | 1,29 | 4,27 | 6,97 | 72,75 | 34 |
| | | | 1 блюдо | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19 | 5,64 | 13,63 | 141,18 | 337 |
| | | | 2 блюдо | Биточек из птицы золотистый | 90 | 20,98 | 20,44 | 4,61 | 289,63 | 54 |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26 | 4,96 | 31,76 | 198,84 | 54 |
| | | | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 119 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 120 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 740 | 41,93 | 35,71 | 89,7 | 848,48 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 2 | 5 | Завтрак | закуска | Маринад из моркови | 60 | 1,12 | 4,27 | 6,02 | 68,62 | 13 |
| | | | 2 блюдо | Котлета "Лукоморье" | 90 | 17,25 | 14,98 | 7,87 | 235,78 | 152 |
| | | | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28 | 7,81 | 21,57 | 170,22 | 50 |
| | | | 3 блюдо | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 107 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,30 | 58,75 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 545 | 25,93 | 24,8 | 88,36 | 686,24 | |
| | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 24 |
| | | | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,75 | 8,79 | 8,75 | 138,04 | 31 |
| | | | 2 блюдо | Запеканка из рыбы | 90 | 11,49 | 6,78 | 5,93 | 130,92 | 277 |
| | | | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34 | 4,9 | 33,93 | 194,49 | 53 |
| | | | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 114 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 119 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-------------------|-----------------------------|---|-------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,1 | 99 | 120 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 885 | 27,9 | 22,03 | 112,82 | 767,43 | | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | |
| 3 | 1 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 24 | |
| | | | закуска | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 1 | |
| | | | горячее блюдо | Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом | 225 | 5,55 | 7,36 | 29,68 | 208,58 | 347 | |
| | | | гор. Напиток | Кофейный напиток | 200 | 6,28 | 4,75 | 19,59 | 130,79 | 161 | |
| | | | Хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 45 | 3,38 | 1,31 | 22,41 | 117,9 | 121 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 635 | 19,29 | 18,45 | 86,38 | 582,37 | | |
| | | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 24 |
| | | | | 1 блюдо | Щи с мясом и сметаной | 200 | 6 | 6,27 | 7,12 | 109,75 | 30 |
| | | | | 2 блюдо | Плов с курицей | 250 | 26,38 | 24,6 | 39,97 | 485,84 | 79 |
| | | | | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 98 |
| | | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 | |
| | | Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 840 | 36,19 | 31,87 | 94,52 | 812,17 | | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | 25 | |
| 3 | 2 | Завтрак | закуска | Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,02 | 7,98 | 3,05 | 88,8 | 235 | |
| | | | 2 блюдо | Биточек мясной под сырной шапкой | 90 | 16,13 | 14,75 | 7,18 | 227,13 | 336 | |
| | | | гарнир | Картофель запеченный | 150 | 3,31 | 5,56 | 25,99 | 167,07 | 52 | |
| | | | 3 блюдо | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 14,4 | 58,40 | 104 | |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 119 | |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 120 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 540 | 23,3 | 28,69 | 68,5 | 628,00 | | |
| | | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 137 |
| | | | | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,75 | 8,79 | 8,75 | 138,04 | 31 |
| | | | | 2 блюдо | Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,18 | 20,31 | 2,1 | 274 | 240 |
| | | Гарнир | | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 65 | |
| | | 3 блюдо | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 216 | |
| | | хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 119 | |
| | | хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 120 | |
| | | | Итого за прием пищи: | 780 | 36,58 | 33,63 | 90,25 | 815,42 | | | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | |
| 3 | 3 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 25 | |
| | | | горячее блюдо | Запеканка из творога Зебра со сгущенным молоком | 150 | 20,68 | 9,08 | 30,54 | 287,69 | 198 | |
| | | | горячий напиток | Горячий шоколад | 200 | 3,28 | 2,56 | 11,81 | 83,43 | 116 | |
| | | | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 9,96 | 52,4 | 121 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 520 | 26,06 | 12,67 | 67,76 | 494,02 | | |
| | | Обед | закуска | Винегрет | 60 | 3,16 | 5,04 | 13,67 | 122,67 | 223 | |

| | | | 1 блюдо | Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой | 200 | 6,4 | 6,2 | 12,2 | 130,60 | 33 |
|--------|-------------|------------|----------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | 2 блюдо | Минтай под сырной шапкой | 90 | 23,04 | 8,91 | 2,51 | 180,36 | 335 |
| | | | Гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28 | 7,81 | 21,57 | 170,22 | 50 |
| | | | 3 блюдо | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 104 | 107 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 18,09 | 89,1 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 790 | 42,87 | 29,06 | 113,78 | 902,70 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 3 | 4 | Завтрак | закуска | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 1 |
| | | | 2 блюдо | Филе птицы тушёное в томатном соусе | 90 | 14,85 | 13,32 | 5,94 | 202,68 | 80 |
| | | | гарнир | Макаронные отварные с маслом | 150 | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 64 |
| | | | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37 | 0 | 14,85 | 59,48 | 98 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 495 | 28,3 | 22,08 | 79,96 | 630,84 | |
| | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 24 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,51 | 4,83 | 14,47 | 123,38 | 272 |
| | | | 2 блюдо | Биточек мясной | 90 | 17,24 | 14,97 | 7,86 | 235,78 | 91 |
| | | | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 53 |
| | | | 3 блюдо | Отвар из шиповника | 200 | 0,64 | 0,25 | 16,06 | 79,85 | 101 |
| | | | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 119 |
| | | | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 840 | 30,93 | 26,04 | 109,82 | 811,10 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 3 | 5 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 137 |
| | | | закуска | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48 | 3,96 | 0,68 | 48,11 | этик. |
| | | | горячее блюдо | Омлет с сыром | 150 | 18,86 | 20,22 | 2,79 | 270,32 | 67 |
| | | | гор. Напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 45,6 | 113 |
| | | | хлеб пшеничный | Сдоба | 60 | 5,34 | 2,88 | 48,12 | 239,4 | этик. |
| | | | | Итого за прием пищи: | 527 | 27,68 | 27,26 | 70,09 | 641,43 | |
| | | Обед | закуска | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,85 | 5,05 | 7,56 | 79,60 | 6 |
| | | | 1 блюдо | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19 | 5,64 | 13,63 | 141,18 | 34 |
| | | | 2 блюдо | Филе птицы ароматное | 90 | 19,41 | 18,24 | 0,98 | 246,99 | 250 |
| | | | гарнир | Картофель запеченный | 150 | 3,31 | 5,56 | 25,99 | 167,07 | 52 |
| | | | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 114 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 750 | 36,36 | 34,97 | 78,23 | 773,67 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-------------------|-----------------------------|--|--|--------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------------|-------|
| 4 | 1 | Завтрак | Закуска | Оладьи с повидлом | 90 | 4,01 | 14,35 | 26,72 | 252,91 | 301 | |
| | | | горячее блюдо | Каша овсяная молочная с маслом | 205 | 8,2 | 8,73 | 29,68 | 230,33 | 59 | |
| | | | гор. Напиток | Какао с молоком | 200 | 6,64 | 5,15 | 16,81 | 141,19 | 115 | |
| | | | Хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 9,96 | 52,4 | 121 | |
| | | | 3 блюдо | Молочный десерт | 200 | 8,25 | 6,25 | 22 | 175 | этик. | |
| | | | | Итого за прием пищи: | | 715 | 28,6 | 35,06 | 105,17 | 851,83 | |
| | | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 | 24 |
| | | | | 1 блюдо | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,6 | 8,4 | 10,8 | 153,80 | 40 |
| | | | | 2 блюдо | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,77 | 13,36 | 1,61 | 190,47 | 177 |
| | | | | гарнир | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,55 | 4,85 | 24,29 | 155,04 | 55 |
| | | 3 блюдо | | Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 14,16 | 55,48 | 104 | |
| | | хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 | |
| | | хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 | |
| | | | Итого за прием пищи: | | 830 | 31,36 | 27,61 | 83,44 | 711,89 | | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | |
| 4 | 2 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 24 | |
| | | | 2 блюдо | Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | 15,51 | 15,07 | 8,44 | 232,47 | 90 | |
| | | | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34 | 4,91 | 33,93 | 191,49 | 53 | |
| | | | 3 блюдо | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 19,94 | 80,3 | 95 | |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 | |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,60 | 120 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | | 630 | 22,29 | 20,98 | 94,89 | 661,36 | |
| | | | Обед | закуска | Салат Оливье «Школьный» (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное) | 60 | 4,31 | 5,04 | 14,77 | 134,41 | 224 |
| | | | | 1 блюдо | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 200 | 5,67 | 6,42 | 8,46 | 118,37 | 196 |
| | | | | 2 блюдо | Пельмени отварные с маслом | 205 | 17,09 | 22,27 | 32,26 | 398,78 | 249/2 |
| | | 3 блюдо | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 7,26 | 4,96 | 31,76 | 198,84 | 216 | |
| | | хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | 30 | 0,25 | 0 | 12,73 | 51,3 | 119 | |
| | | хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 120 | |
| | | | Итого за прием пищи: | | 715 | 36,86 | 38,93 | 114,74 | | | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | |
| 4 | 3 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 137 | |
| | | | закуска | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48 | 3,96 | 0,68 | 48,11 | этик. | |
| | | | гор. Блюдо | Запеканка из творога с ягодным соусом | 150 | 22,95 | 10,05 | 32,59 | 314,86 | 230 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 7,4 | 30,26 | 113 | |
| | | | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 17,43 | 91,7 | 121 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | | 502 | 28,9 | 15,22 | 65,6 | 522,93 | |
| | | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,00 | 137 |
| | | | | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,75 | 8,79 | 8,75 | 138,04 | 31 |

| | | | 2 блюдо | Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03 | 8,84 | 8,16 | 156,30 | 258 |
|--------|-------------|------------|-----------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28 | 7,81 | 21,57 | 170,22 | 50 |
| | | | 3 блюдо | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 107 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 780 | 26,3 | 26,04 | 96,86 | 725,16 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 4 | 4 | Завтрак | закуска | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 1 |
| | | | 2 блюдо | Запеканка из рыбы | 90 | 11,49 | 6,78 | 5,93 | 130,92 | 277 |
| | | | гарнир | Картофель запеченный | 150 | 3,31 | 5,56 | 25,99 | 167,07 | 52 |
| | | | 3 блюдо | Компот из кураги | 200 | 0,83 | 0,04 | 15,16 | 64,22 | 102 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,06 | 59,40 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 520 | 23,75 | 17,45 | 76,36 | 558,46 | |
| | | Обед | закуска | Икра свекольная | 60 | 1,29 | 4,27 | 6,97 | 72,75 | 9 |
| | | | 1 блюдо | Суп гороховый с мясом | 200 | 9 | 5,6 | 13,8 | 141 | 34 |
| | | | 2 блюдо | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 16,41 | 15,33 | 1,91 | 211,4 | 88 |
| | | | гарнир | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76 | 3,93 | 41,29 | 227,48 | 64 |
| | | | 3 блюдо | Компот из кураги | 200 | 1 | 0 | 23,6 | 98,4 | 102 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,04 | 39,6 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 750 | 38,06 | 29,61 | 110,37 | 861,13 | |
| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел | Блюда | Выход блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 4 | 5 | Завтрак | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 24 |
| | | | закуска | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 1 |
| | | | 2 блюдо | Омлет натуральный | 150 | 15,59 | 16,45 | 2,79 | 222,36 | 66 |
| | | | Горячий напиток | Кофейный напиток | 200 | 6,28 | 4,75 | 19,59 | 130,79 | 161 |
| | | | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 35 | 15,59 | 16,45 | 2,79 | 222,36 | 121 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 550 | 41,54 | 42,68 | 39,87 | 700,61 | |
| | | Обед | закуска | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 24 |
| | | | 1 блюдо | Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем | 200 | 4,66 | 7,31 | 7,08 | 112,51 | 144 |
| | | | 2 блюдо | Зраза мясная ленивая | 90 | 18,89 | 19,34 | 7,73 | 281,58 | 296 |
| | | | гарнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,33 | 3,81 | 26,04 | 151,12 | 51 |
| | | | 3 блюдо | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,27 | 28,73 | 114 |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 119 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 18,09 | 89,1 | 120 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 865 | 32,73 | 31,84 | 95,67 | 804,04 | |