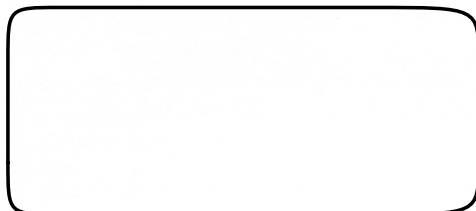


Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области  
«Пролетарская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Пролетарская школа-интернат)

---



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГКОУ РО  
Пролетарской школы-интерната

 Е. В. Грачева

«» 2024 год.



Перспективное 2-х недельное меню «Весенне-летнее»  
ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната

7-11 лет

При  
составлении примерного  
меню использовался сборник  
технологических нормативов  
под редакцией Ф.Л. Марчука

2024 год.

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-1 лет

Неделя: первая  
 День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>I Завтрак</b>						
162	Суп молочный с крупой ( ячневая, гречневая, пшено) или	200	3	4	16	114
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3	4	16	137
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10,сыр10,хлеб пшеничный20.	40	3	8	20	130
	Хлеб пшеничный	30	2	1	8	65
	Хлеб ржаной	25	1	1	8	52
278	Лапшевник с творогом со сметаной или с повидлом или	115	10	6	21	248
177	Омлет из 2-х яиц натуральный	110	9	10	2	132
	Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец) или	50	1	1	4	7
	Овощи квашеные ( помидор, огурец, капуста) или	50	0	0	2	6
	Икра кабачковая конс или	50	1	1	4	51
	Морская капуста или	50	0	0	1	51
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек)	50	1	2	4	60
637	Кофейный напиток на молоке или на сгущенном молоке	200	2	2	20	84
	<b>Всего:</b>	<b>655</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>607</b>
<b>II Завтрак</b>						
	Сок витаминный	200	1	1	10	92
	Ватрушка с творогом или с повидлом или	75	4	3	24	124
	Кондитерские изделия или	10	2	2	10	52
	Фрукты.	185	1	1	8	82
	<b>Всего:</b>	<b>275</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>216</b>
<b>Обед</b>						
138	Суп картофельный с бобовыми (гороховый, фасолевый, чечевица)	250	5	5	17	152
	Чеснок	7	1	1	4	7
416	Котлета(говядина)	100	9	6	42	178
274	Макаронные изделия отварные или	150	6	6	18	242
255	Каша рассыпчатая (гречка, пшено, перловая, пшеничная)	150	5	5	3	152
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров и огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	80	1	3	5	15
	Салат из белокачанной капусты или с огурцом или с морской или с зеленым горошком или с кукурузкой или	80	1	2	7	15
	Свекла тушеная или свекла отварная с зеленым горошком или с кукурузкой или	80	2	2	6	25
60	Винегрет овощной или салат из квашеной капусты с луком или с конс зеленым горошком или с конс кукурузкой или	80	2	2	4	15
	Овощи припущенные с маслом или	80	2	1	2	12
	Овощи квашеные ( огурец,капуста,помидор) или	80	1	1	1	7
	Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец)	80	1	1	4	7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	30	119
	Хлеб пшеничный	50	3	3	15	92
	Хлеб ржаной	30	3	3	12	52
	<b>Всего:</b>	<b>860</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>857</b>
<b>I Ужин</b>						
	Сельдь соленая	50	3	4	0	100
472	Пюре картофельное	150	4	5	15	159
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	2	1	4	12
	Икра( кабачковая, баклажанная) или икра кабачковая конс или	50	1	1	4	10
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или овощи квашеные (помидор,огурец, капуста)	50	1	1	2	7
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	3	5	18	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	13	65
	Хлеб ржаной	25	2	2	13	52
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	10	56
	<b>Всего:</b>	<b>535</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>73</b>	<b>574</b>
<b>II Ужин</b>						
	Фрукты.или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	2	62	52
	Кефир 2,5%	150	6	5	10	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>240</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2570</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>348</b>	<b>2360</b>

Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 7-11лет

Неделя: первая  
День:вторник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>I Завтрак</b>					
262	Каша жидкая с крупой (манная, пшено, рисовая, ячневая, пшеничная)	150	3	4	25	128
	Сельдь соленая	50	2	5	0	100
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	4	5	10	107
	Хлеб пшеничный	30	2	1	12	62
	Хлеб ржаной	25	1	2	10	42
	Икра кабачковая конс или	50	2	2	7	14
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	2	8	8
	Овощи квашеные ( помидор, огурец, капуста) или	50	1	1	4	8
	Овощи свежие (порциями) или	50	1	1	4	7
	Морская капуста	50	1	1	4	20
	Яйцо отварное	40	3	5	2	33
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	3	1	10	29
	<b>Всего:</b>	<b>585</b>		<b>25</b>	<b>76</b>	<b>515</b>
	<b>II Завтрак</b>					
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Кондитерские изделия или	10	2	2	15	52
	Фрукты.	185	2	2	11	82
	<b>Всего:</b>	<b>210</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>174</b>
	<b>Обед</b>					
110	Борщ с капустой и картофелем или	250	6	6	25	189
26	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	8	10	25	197
	Чеснок	5	1	1	4	7
402	Азу	200	6	12	67	303
	Салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров или	80	1	1	4	8
	Овощи свежие порциями (помидор,огурец, перец) или	80	1	1	4	7
	Овощи квашеные(помидор, огурец,капуста) или	80	1	1	4	7
	Овощи припущенные с маслом	80	2	2	4	9
	Хлеб пшеничный	50	3	5	13	130
	Хлеб ржаной	30	3	2	12	97
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	20	107
	<b>Всего:</b>	<b>815</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>145</b>	<b>841</b>
	<b>I Ужин</b>					
294	Сырники из творога с повидлом или со сметаной	120	4	3	15	254
439	Птица отварная	75	3	1	1	25
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	4	7	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	2	12	62
	Хлеб ржаной	25	2	1	13	52
642	Какао с молоком или со сгущенным молоком	200	4	3	14	84
	Яйцо отварное	40	3	5	2	33
	<b>Всего:</b>	<b>520</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>67</b>	<b>520</b>
	<b>II Ужин</b>					
	Кефир 2,5%	150	5	5	7	106
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	2	15	52
	<b>Всего:</b>	<b>160</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>158</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2290</b>	<b>77</b>	<b>80</b>	<b>351</b>	<b>2350</b>

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя: первая  
 День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>I Завтрак</b>						
161	Суп молочный с макаронными изделиями или	200	3	3	16	150
162	Суп молочный с крупой (пшеничная, ячневая, манная, гречневая, пшено)	200	3	4	21	145
444	Птица тушеная в соусе	105	2	2	3	35
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	4	5	9	130
	Хлеб пшеничный	30	3	2	12	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	11	52
	Икра кабачковая конс или морская капуста или	50	2	2	7	14
	Овощи квашеные (томат, огурец, капуста) или	50	1	1	2	7
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	1	4	8
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец)	50	1	1	4	7
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	1	1	8	53
	<b>Всего:</b>	<b>745</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>67</b>	<b>599</b>
<b>II Завтрак</b>						
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	1	1	12	48
	<b>Всего:</b>	<b>210</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>140</b>
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями или	250	3	4	28	204
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8	3	9	182
	Чеснок	5	1	1	2	7
339	Биточки или котлеты или	100	12	10	34	158
	Овощи (перец сладкий) фаршированный мясом и рисом	150	16	15	15	106
255	Каша рассыпчатая (гречневая, пшено, ячневая, перловая, пшеничная)	150	9	6	23	147
	Свекла тушеная или овощи припущенные с маслом или	80	2	3	12	22
	Салат из квашеной капусты с луком или зеленым горошком или с кукурузкой или	80	2	5	8	25
	Салат из свеклы или с кукурузкой или зеленым горошком или	80	1	2	8	28
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	80	1	3	7	7
	Салат из свежей капусты или салат из белокочанной капусты с морской или с консервированным зеленым горошком или с кукурузкой или	80	1	3	6	25
	Икра кабачковая конс или	80	1	1	8	12
	Икра кабачковая или баклажанная или	80	2	2	8	10
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец)	80	1	1	4	7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	119
	Хлеб пшеничный	50	2	5	12	105
	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62
	<b>Всего:</b>	<b>865</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>163</b>	<b>824</b>
<b>I Ужин</b>						
215	Рагу из овощей или	150	5	3	20	119
210	Капуста тушеная	150	1	2	7	74
292	Вареники ленивые из творога со сметаной или со сгущенным молоком	120	4	5	18	150
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	4	7	9	130
	Хлеб пшеничный	30	2	1	12	62
	Хлеб ржаной	25	2	1	11	52
	Яйцо отварное	40	2	3	2	33
465	Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком	200	3	3	10	25
	<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>82</b>	<b>571</b>
<b>II Ужин</b>						
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	1	10	47
	Кефир 2,5%	150	6	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>235</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2750</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>362</b>	<b>2369</b>

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя: первая  
 День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>I Завтрак</b>					
262	Каша жидкая (манная, пшено, рисовая, пшеничная, ячневая)	150	3	3	20	130
444	Птица тушеная в соусе	75	2	1	4	86
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10 хлеб пшеничный 20	40	2	9	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	1	15	63
	Хлеб ржаной	25	1	1	11	52
	Овощи квашенные (помидор, огурец, капуста) или	50	1	1	4	15
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или	50	1	1	3	7
	Икра кабачковая конс или	50	1	1	3	14
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	1	4	12
	Капуста морская	50	1	1	2	14
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	2	2	9	82
	<b>Всего:</b>	<b>570</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>558</b>
	<b>II Завтрак</b>					
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
685	Булочка сдобная или	75	6	5	30	174
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	1	1	12	48
	<b>Всего</b>	<b>275</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>266</b>
	<b>Обед</b>					
129	Рассольник ленинградский	250	8	5	27	250
	Чеснок	5	1	1	2	7
394	Жаркое по - домашнему	200	9	10	32	288
	Морская капуста или	80	1	2	3	25
	Салат из белокачанной капусты с морской или салат из свежей капусты капусты с зеленым горошком или с кукурузкой	80	1	3	6	12
	Салат из квашенной капусты с луком или свекла тушеная или овощи припущенные с маслом или винегрет овощной или	80	4	2	8	25
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	80	1	3	2	7
	Овощи квашенные(томат,огурцы,капуста) или	80	1	3	4	12
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец)	80	1	1	4	7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	119
	Хлеб пшеничный	50	4	2	20	104
	Хлеб ржаной	30	3	2	11	68
	<b>Всего:</b>	<b>815</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>151</b>	<b>843</b>
	<b>I Ужин</b>					
	Пюре из (гороха или чечевицы) с маслом или	150	4	2	10	150
472	Пюре картофельное или	150	4	3	12	150
210	Капуста тушеная	150	2	1	6	72
330	Шницель рыбный натуральный	100	4	3	9	61
	Бутерброд с маслом сливочным.	30	2	4	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	11	52
637	Какао с молоком или со сгущенным молоком	200	4	3	14	64
	Яйцо отварное	40	1	4	1	36
	<b>Всего</b>	<b>575</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>67</b>	<b>555</b>
	<b>II Ужин</b>					
	Фрукты.или	185	2	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	1	10	47
	Кефир 2,5%	150	6	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>345</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>129</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2580</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>335</b>	<b>2351</b>

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя: первая  
 День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>I завтрак</b>					
162	Суп молочный с крупой (рисовая, манная, ячневая, пшено) или	200	3	3	20	121
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	5	20	140
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	5	6	10	120
	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	60
	Хлеб ржаной	25	2	2	11	52
	Овощи консервированные (кукурузка,зеленый горошек) или	50	2	3	12	25
	Овощи квашеные(томат,огурец,капуста) или	50	1	1	4	9
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор перец ) или	50	0	0	4	7
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	1	4	12
	Морская капуста или	50	1	1	10	20
	Икра кабачковая консервированная	50	1	1	4	8
303	Рыба припущенная	100	2	3	1	105
	Яйцо отварное	40	3	5	1	36
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	8	38
	<b>Всего:</b>	<b>685</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>67</b>	<b>541</b>
	Сок витаминный	200	1	0	20	92
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	2	14	72
	<b>Всего:</b>	<b>210</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>34</b>	<b>164</b>
	<b>Обед</b>					
154	Суп - харчо	250	7	5	25	152
	Чеснок	5	1	1	2	7
408	Печень, тушенная в соусе или	130	10	12	43	189
401	Гуляш из говядины	100	8	9	21	159
273	Макаронные изделия отварные или	150	8	5	32	192
255	Каша рассыпчатая (гречневая ,ячневая, пшеничная, перловая, пшено)	150	7	5	31	189
	Овощи квашеные(помидор, огурец, капуста) или салат из квашеной капусты с луком или с кукурузкой или с зеленым горошком или	80	1	3	4	25
	Салат из белокачанной капусты или с морской или с огурцами или	80	2	2	8	12
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или с помидорами или	80	1	2	4	7
	Винегрет овощной или	80	2	2	4	10
	Овощи припущенные с маслом или свекла тушенная или салат из свеклы с кукурузкой или с зеленым горошком	80	2	2	5	12
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	119
	Хлеб пшеничный	50	2	2	12	92
	Хлеб ржаной	30	2	2	11	63
	<b>Всего:</b>	<b>895</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>149</b>	<b>839</b>
	<b>I Ужин</b>					
443	Рагу из птицы	150	3	3	3	90
297	Запеканка из творога со сметаной или с повидлом или	120	3	4	25	193
	Запеканка из творога с морковью	100	2	3	18	105
	Бутерброд маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	3	5	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	11	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	10	52
594	Кисель молочный	200	3	2	15	94
	<b>Всего:</b>	<b>535</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>621</b>
	<b>II Ужин</b>					
	Кондитерские изделия или	10	2	2	10	72
	Фрукты.	185	1	1	10	82
	Кефир 2,5%	150	6	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>188</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2660</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2353</b>

Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая  
День: суббота

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>I Завтрак</b>					
553	Соус сметанный натуральный	30	2	2	10	75
	Оладьи из печени по-купецски или	100	4	3	15	124
303	Рыба отварная или	75	2	3	1	100
444	Птица тушеная в соусе	100	2	2	8	112
	Квашенные овощи (томат,огурец , капуста) или овощи консервированные кукурузка или зеленый горошек или	50	1	1	3	29
	Икра кабачковая или баклажанная или икра овощная или	50	1	1	5	10
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец)	50	1	1	4	7
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	4	7	9	130
	Хлеб пшеничный	30	2	1	10	62
	Хлеб ржаной	25	1	1	9	52
637	Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком	200	3	2	10	75
	Яйцо отварное	40	2	2	4	36
	<b>Всего:</b>	<b>760</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>61</b>	<b>608</b>
	<b>II Завтрак</b>					
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия или	10	2	2	10	72
293	Сырники из творога с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком	120	4	3	45	125
	<b>Всего:</b>	<b>320</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>217</b>
	<b>Обед</b>					
110	Борщ с капустой и картофелем или со сметаной или	250	6	5	15	175
136	Суп картофельный с крупой (пшено, перловая, пшеничная, рис)	250	5	5	37	189
	Чеснок	5	2	2	4	7
390	Мясо тушеное (говядина)	100	6	6	20	205
255	Каша рассыпчатая (гречневая, перловая, ячневая, пшено) или	150	6	10	34	183
273	Макаронные изделия отварные	150	5	10	35	187
16	Капуста морская или икра кабачковая консервированная или икра кабачковая или баклажанная	80	2	2	12	29
	Овощи припущенные маслом или	80	1	1	8	12
	Квашенные овощи(помидор,огурец капуста)	80	1	2	20	113
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат свежих помидоров с огурцами	80	1	1	4	7
590	Кисель из яблочной густой	200	2	2	20	87
	Хлеб пшеничный	50	2	2	12	104
	Хлеб ржаной	30	2	2	15	63
	<b>Всего:</b>	<b>865</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>132</b>	<b>853</b>
	<b>I Ужин</b>					
444	Птица тушеная в соусе или	105	3	5	5	95
303	Рыба отварная	75	2	3	1	100
472	Пюре картофельное или	150	4	6	12	121
	Пюре из гороха или чечевицы с маслом	150	2	6	15	118
	Бутерброд с маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	4	5	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	1	10	62
	Хлеб ржаной	25	2	1	9	52
	Овощи припущенные с маслом или икра кабачковая или баклажанная или икра кабачковая консервированная или	50	1	2	8	25
	Морская капуста или овощи квашенные (помидор, огурец, капуста) или	50	1	2	8	20
	Овощи свежие порциями ( помидор, огурец, перец )	50	1	2	4	7
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	18	38
	<b>Всего:</b>	<b>590</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>523</b>
	<b>II Ужин</b>					
	Кондитерские изделия или	10	2	2	10	72
	Фрукты.	185	1	1	10	82
645	Кефир 2,5%	150	6	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>188</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2870</b>	<b>79</b>	<b>85</b>	<b>348</b>	<b>2389</b>

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: первая  
 День: воскресенье

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>I Завтрак</b>						
	Запеканка из печени с рисом или	100	10	8	21	160
439	Птица отварная	75	2	2	4	35
210	Капуста тушеная	150	2	3	12	72
	Бутерброд с сыром и маслом: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	5	9	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	9	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	7	52
628	Чай с молоком или со сгущенкой	200	1	1	8	38
	<b>Всего:</b>	<b>545</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>67</b>	<b>514</b>
<b>II Завтрак</b>						
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Оладьи с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком или	120	2	2	18	120
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	2	12	64
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>276</b>
<b>Обед</b>						
128	Рассольник домашний	250	4	6	15	241
136	Суп картофельный с крупой (перловая, пшено, рис, перловка)	250	5	4	14	145
	Чеснок	5	1	1	1	7
403	Плов из говядины или	200	15	8	38	202
322	Рагу из говядины	200	15	12	42	276
484	Салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежей капусты или с огурцом	80	2	3	4	25
	Овощи квашенные (помидор, огурец, капуста) или	80	1	1	8	11
	Салат из квашеной капусты с луком или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	80	2	2	8	21
	Свекла тушеная или салат из свеклы с кукурузкой конс или с зеленым горошком или винегрет овощной	80	2	2	4	12
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	30	119
	Хлеб пшеничный	50	4	5	20	130
	Хлеб ржаной	30	2	3	13	63
	<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>197</b>	<b>861</b>
<b>I Ужин</b>						
309	Рыба тушеная в томате с овощами	150	5	2	15	106
263	Каша жидкая с крупой (манная, пшено, перловая, пшеничная)	150	2	2	12	120
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	3	6	9	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	9	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	5	52
594	Кисель молочный	200	3	4	2	76
	Яйцо отварное	40	4	5	1	36
	<b>Всего:</b>	<b>585</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>546</b>
<b>II Ужин</b>						
	Кондитерские изделия или	10	1	1	10	58
	Фрукты.	185	1	1	10	70
645	Кефир 2,5%	150	5	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>164</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2790</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>366</b>	<b>2361</b>



Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая  
 День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>I Завтрак</b>						
162	Суп молочный с крупой ( ячневая, гречневая, пшено) или	200	3	4	16	114
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3	4	16	137
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10,сыр10,хлеб пшеничный20.	40	3	8	20	130
	Хлеб пшеничный	30	2	1	8	65
	Хлеб ржаной	25	1	1	8	52
278	Лапшевник с творогом со сметаной или с повидлом или	115	10	6	21	248
177	Омлет из 2-х яиц натуральный	110	9	10	2	132
	Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец) или	50	1	1	4	7
	Овощи квашеные ( помидор, огурец, капуста) или	50	0	0	2	6
	Икра кабачковая конс или	50	1	1	4	51
	Морская капуста или	50	0	0	1	51
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек)	50	1	2	4	60
637	Кофейный напиток на молоке или на сгущенном молоке	200	2	2	20	84
	<b>Всего:</b>	<b>655</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>607</b>
<b>II Завтрак</b>						
	Сок витаминный	200	1	1	10	92
	Ватрушка с творогом или с повидлом или	75	4	3	24	124
	Кондитерские изделия или	10	2	2	10	52
	Фрукты.	185	1	1	8	82
	<b>Всего:</b>	<b>275</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>216</b>
<b>Обед</b>						
138	Суп картофельный с бобовыми (гороховый, фасолевым, чечевица)	250	5	5	17	152
	Чеснок	7	1	1	4	7
416	Котлета(говядина)	100	9	6	42	178
274	Макаронные изделия отварные или	150	6	6	18	242
255	Каша рассыпчатая (гречка, пшено, перловая, пшеничная)	150	5	5	3	152
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров и огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	80	1	3	5	15
	Салат из белокачанной капусты или с огурцом или с морской или с зеленым горошком или с кукурузкой или	80	1	2	7	15
	Свекла тушеная или свекла отварная с зеленым горошком или с кукурузкой или	80	2	2	6	25
60	Винегрет овощной или салат из квашеной капусты с луком или с консервированным горошком или с консервированной кукурузкой или	80	2	2	4	15
	Овощи припущенные с маслом или	80	2	1	2	12
	Овощи квашеные (огурец, капуста, помидор) или	80	1	1	1	7
	Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец)	80	1	1	4	7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	30	119
	Хлеб пшеничный	50	3	3	15	92
	Хлеб ржаной	30	3	3	12	52
	<b>Всего:</b>	<b>860</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>857</b>
<b>I Ужин</b>						
	Сельдь соленая	50	3	4	0	100
472	Пюре картофельное	150	4	5	15	159
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	2	1	4	12
	Икра( кабачковая, баклажанная) или икра кабачковая конс или	50	1	1	4	10
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или овощи квашеные (помидор, огурец, капуста)	50	1	1	2	7
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	3	5	18	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	13	65
	Хлеб ржаной	25	2	2	13	52
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	10	56
	<b>Всего:</b>	<b>535</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>73</b>	<b>574</b>
<b>II Ужин</b>						
	Фрукты.или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	2	62	52
	Кефир 2,5%	150	6	5	10	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>240</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2570</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>348</b>	<b>2360</b>

Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 7-11лет

Неделя: вторая  
День:вторник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>I Завтрак</b>					
262	Каша жидкая с крупой (манная, пшено, рисовая, ячневая, пшеничная)	150	3	4	25	128
	Сельдь соленая	50	2	5	0	100
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	4	5	10	107
	Хлеб пшеничный	30	2	1	12	62
	Хлеб ржаной	25	1	2	10	42
	Икра кабачковая конс или	50	2	2	7	14
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	2	8	8
	Овощи квашеные ( помидор, огурец, капуста) или	50	1	1	4	8
	Овощи свежие (порциями) или	50	1	1	4	7
	Морская капуста	50	1	1	4	20
	Яйцо отварное	40	3	5	2	33
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	3	1	10	29
	<b>Всего:</b>	<b>585</b>		<b>25</b>	<b>76</b>	<b>515</b>
	<b>II Завтрак</b>					
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Кондитерские изделия или	10	2	2	15	52
	Фрукты.	185	2	2	11	82
	<b>Всего:</b>	<b>210</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>174</b>
	<b>Обед</b>					
110	Борщ с капустой и картофелем или	250	6	6	25	189
26	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	8	10	25	197
	Чеснок	5	1	1	4	7
402	Азу	200	6	12	67	303
	Салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров или	80	1	1	4	8
	Овощи свежие порциями (помидор,огурец, перец) или	80	1	1	4	7
	Овощи квашеные(помидор, огурец,капуста) или	80	1	1	4	7
	Овощи припущенные с маслом	80	2	2	4	9
	Хлеб пшеничный	50	3	5	13	130
	Хлеб ржаной	30	3	2	12	97
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	20	107
	<b>Всего:</b>	<b>815</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>145</b>	<b>841</b>
	<b>I Ужин</b>					
294	Сырники из творога с повидлом или со сметаной	120	4	3	15	254
439	Птица отварная	75	3	1	1	25
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	4	7	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	2	12	62
	Хлеб ржаной	25	2	1	13	52
642	Какао с молоком или со сгущенным молоком	200	4	3	14	84
	Яйцо отварное	40	3	5	2	33
	<b>Всего:</b>	<b>520</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>67</b>	<b>520</b>
	<b>II Ужин</b>					
	Кефир 2,5%	150	5	5	7	106
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	2	15	52
	<b>Всего:</b>	<b>160</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>158</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2290</b>	<b>77</b>	<b>80</b>	<b>351</b>	<b>2350</b>

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя: вторая  
 День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>I Завтрак</b>						
161	Суп молочный с макаронными изделиями или	200	3	3	16	150
162	Суп молочный с крупой (пшеничная, ячневая, манная, гречневая, пшено)	200	3	4	21	145
444	Птица тушеная в соусе	105	2	2	3	35
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	4	5	9	130
	Хлеб пшеничный	30	3	2	12	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	11	52
	Икра кабачковая конс или морская капуста или	50	2	2	7	14
	Овощи квашеные (томат, огурец, капуста) или	50	1	1	2	7
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	1	4	8
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец)	50	1	1	4	7
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	1	1	8	53
	<b>Всего:</b>	<b>745</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>67</b>	<b>599</b>
<b>II Завтрак</b>						
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	1	1	12	48
	<b>Всего:</b>	<b>210</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>140</b>
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями или	250	3	4	28	204
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8	3	9	182
	Чеснок	5	1	1	2	7
339	Биточки или котлеты или	100	12	10	34	158
	Овощи (перец сладкий) фаршированный мясом и рисом	150	16	15	15	106
255	Каша рассыпчатая (гречневая, пшено, ячневая, перловая, пшеничная)	150	9	6	23	147
	Свекла тушеная или овощи припущенные с маслом или	80	2	3	12	22
	Салат из квашеной капусты с луком или зеленым горошком или с кукурузкой или	80	2	5	8	25
	Салат из свеклы или с кукурузкой или зеленым горошком или	80	1	2	8	28
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	80	1	3	7	7
	Салат из свежей капусты или салат из белокочанной капусты с морской или с консервированным зеленым горошком или с кукурузкой или	80	1	3	6	25
	Икра кабачковая конс или	80	1	1	8	12
	Икра кабачковая или баклажанная или	80	2	2	8	10
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец)	80	1	1	4	7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	119
	Хлеб пшеничный	50	2	5	12	105
	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62
	<b>Всего:</b>	<b>865</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>163</b>	<b>824</b>
<b>I Ужин</b>						
215	Рагу из овощей или	150	5	3	20	119
210	Капуста тушеная	150	1	2	7	74
292	Вареники ленивые из творога со сметаной или со сгущенным молоком	120	4	5	18	150
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	4	7	9	130
	Хлеб пшеничный	30	2	1	12	62
	Хлеб ржаной	25	2	1	11	52
	Яйцо отварное	40	2	3	2	33
465	Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком	200	3	3	10	25
	<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>82</b>	<b>571</b>
<b>II Ужин</b>						
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	1	10	47
	Кефир 2,5%	150	6	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>235</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2750</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>362</b>	<b>2369</b>

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя: вторая  
 День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>I Завтрак</b>					
262	Каша жидкая (манная, пшено, рисовая, пшеничная, ячневая)	150	3	3	20	130
444	Птица тушенная в соусе	75	2	1	4	86
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10 хлеб пшеничный 20	40	2	9	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	1	15	63
	Хлеб ржаной	25	1	1	11	52
	Овощи квашенные (помидор, огурец, капуста) или	50	1	1	4	15
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или	50	1	1	3	7
	Икра кабачковая конс или	50	1	1	3	14
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	1	4	12
	Капуста морская	50	1	1	2	14
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	2	2	9	82
	<b>Всего:</b>	<b>570</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>558</b>
	<b>II Завтрак</b>					
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
685	Булочка сдобная или	75	6	5	30	174
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	1	1	12	48
	<b>Всего</b>	<b>275</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>266</b>
	<b>Обед</b>					
129	Рассольник ленинградский	250	8	5	27	250
	Чеснок	5	1	1	2	7
394	Жаркое по - домашнему	200	9	10	32	288
	Морская капуста или	80	1	2	3	25
	Салат из белокачанной капусты с морской или салат из свежей капусты капусты с зеленым горошком или с кукурузкой	80	1	3	6	12
	Салат из квашенной капусты с луком или свекла тушенная или овощи припущенные с маслом или винегрет овощной или	80	4	2	8	25
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	80	1	3	2	7
	Овощи квашенные(томат,огурцы,капуста) или	80	1	3	4	12
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец)	80	1	1	4	7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	119
	Хлеб пшеничный	50	4	2	20	104
	Хлеб ржаной	30	3	2	11	68
	<b>Всего:</b>	<b>815</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>151</b>	<b>843</b>
	<b>I Ужин</b>					
	Пюре из (гороха или чечевицы) с маслом или	150	4	2	10	150
472	Пюре картофельное или	150	4	3	12	150
210	Капуста тушенная	150	2	1	6	72
330	Шницель рыбный натуральный	100	4	3	9	61
	Бутерброд с маслом сливочным.	30	2	4	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	11	52
637	Какао с молоком или со сгущенным молоком	200	4	3	14	64
	Яйцо отварное	40	1	4	1	36
	<b>Всего</b>	<b>575</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>67</b>	<b>555</b>
	<b>II Ужин</b>					
	Фрукты.или	185	2	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	1	10	47
	Кефир 2,5%	150	6	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>345</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>129</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2580</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>335</b>	<b>2351</b>

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя: вторая  
 День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>I завтрак</b>					
162	Суп молочный с крупой (рисовая, манная, ячневая, пшено) или	200	3	3	20	121
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	5	20	140
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	5	6	10	120
	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	60
	Хлеб ржаной	25	2	2	11	52
	Овощи консервированные (кукурузка,зеленый горошек) или	50	2	3	12	25
	Овощи квашеные(томат,огурец,капуста) или	50	1	1	4	9
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор перец ) или	50	0	0	4	7
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	1	4	12
	Морская капуста или	50	1	1	10	20
	Икра кабачковая консервированная	50	1	1	4	8
303	Рыба припущенная	100	2	3	1	105
	Яйцо отварное	40	3	5	1	36
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	8	38
	<b>Всего:</b>	<b>685</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>67</b>	<b>541</b>
	Сок витаминный	200	1	0	20	92
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	2	14	72
	<b>Всего:</b>	<b>210</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>34</b>	<b>164</b>
	<b>Обед</b>					
154	Суп - харчо	250	7	5	25	152
	Чеснок	5	1	1	2	7
408	Печень, тушенная в соусе или	130	10	12	43	189
401	Гуляш из говядины	100	8	9	21	159
273	Макаронные изделия отварные или	150	8	5	32	192
255	Каша рассыпчатая (гречневая ,ячневая, пшеничная, перловая, пшено)	150	7	5	31	189
	Овощи квашеные(помидор, огурец, капуста) или салат из квашеной капусты с луком или с кукурузкой или с зеленым горошком или	80	1	3	4	25
	Салат из белокачанной капусты или с морской или с огурцами или	80	2	2	8	12
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или с помидорами или	80	1	2	4	7
	Винегрет овощной или	80	2	2	4	10
	Овощи припущенные с маслом или свекла тушенная или салат из свеклы с кукурузкой или с зеленым горошком	80	2	2	5	12
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	119
	Хлеб пшеничный	50	2	2	12	92
	Хлеб ржаной	30	2	2	11	63
	<b>Всего:</b>	<b>895</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>149</b>	<b>839</b>
	<b>I Ужин</b>					
443	Рагу из птицы	150	3	3	3	90
297	Запеканка из творога со сметаной или с повидлом или	120	3	4	25	193
	Запеканка из творога с морковью	100	2	3	18	105
	Бутерброд маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	3	5	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	11	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	10	52
594	Кисель молочный	200	3	2	15	94
	<b>Всего:</b>	<b>535</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>621</b>
	<b>II Ужин</b>					
	Кондитерские изделия или	10	2	2	10	72
	Фрукты.	185	1	1	10	82
	Кефир 2,5%	150	6	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>188</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2660</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2353</b>

Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая  
День: суббота

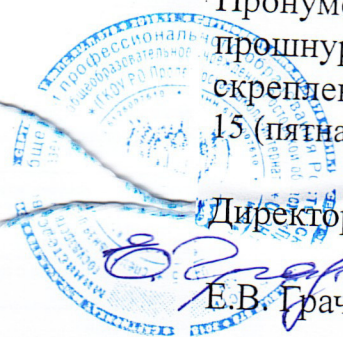
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>I Завтрак</b>					
553	Соус сметанный натуральный	30	2	2	10	75
	Оладьи из печени по-купецки или	100	4	3	15	124
303	Рыба отварная или	75	2	3	1	100
444	Птица тушеная в соусе	100	2	2	8	112
	Квашенные овощи (томат,огурец , капуста) или овощи консервированные кукурузка или зеленый горошек или	50	1	1	3	29
	Икра кабачковая или баклажанная или икра овощная или	50	1	1	5	10
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец)	50	1	1	4	7
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	4	7	9	130
	Хлеб пшеничный	30	2	1	10	62
	Хлеб ржаной	25	1	1	9	52
637	Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком	200	3	2	10	75
	Яйцо отварное	40	2	2	4	36
	<b>Всего:</b>	<b>760</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>61</b>	<b>608</b>
	<b>II Завтрак</b>					
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия или	10	2	2	10	72
293	Сырники из творога с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком	120	4	3	45	125
	<b>Всего:</b>	<b>320</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>217</b>
	<b>Обед</b>					
110	Борщ с капустой и картофелем или со сметаной или	250	6	5	15	175
136	Суп картофельный с крупой (пшено, перловая, пшеничная, рис)	250	5	5	37	189
	Чеснок	5	2	2	4	7
390	Мясо тушеное (говядина)	100	6	6	20	205
255	Каша рассыпчатая (гречневая, перловая, ячневая, пшено) или	150	6	10	34	183
273	Макаронные изделия отварные	150	5	10	35	187
16	Капуста морская или икра кабачковая консервированная или икра кабачковая или баклажанная	80	2	2	12	29
	Овощи припущенные маслом или	80	1	1	8	12
	Квашенные овощи(помидор,огурец капуста)	80	1	2	20	113
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат свежих помидоров с огурцами	80	1	1	4	7
590	Кисель из яблочной густой	200	2	2	20	87
	Хлеб пшеничный	50	2	2	12	104
	Хлеб ржаной	30	2	2	15	63
	<b>Всего:</b>	<b>865</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>132</b>	<b>853</b>
	<b>I Ужин</b>					
444	Птица тушеная в соусе или	105	3	5	5	95
303	Рыба отварная	75	2	3	1	100
472	Пюре картофельное или	150	4	6	12	121
	Пюре из гороха или чечевицы с маслом	150	2	6	15	118
	Бутерброд с маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	4	5	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	1	10	62
	Хлеб ржаной	25	2	1	9	52
	Овощи припущенные с маслом или икра кабачковая или баклажанная или икра кабачковая консервированная или	50	1	2	8	25
	Морская капуста или овощи квашенные (помидор, огурец, капуста) или	50	1	2	8	20
	Овощи свежие порциями ( помидор, огурец, перец )	50	1	2	4	7
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	18	38
	<b>Всего:</b>	<b>590</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>523</b>
	<b>II Ужин</b>					
	Кондитерские изделия или	10	2	2	10	72
	Фрукты.	185	1	1	10	82
645	Кефир 2,5%	150	6	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>188</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2870</b>	<b>79</b>	<b>85</b>	<b>348</b>	<b>2389</b>

Сезон: весенне-летний  
Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: вторая  
День: воскресенье

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>I Завтрак</b>						
	Запеканка из печени с рисом или	100	10	8	21	160
439	Птица отварная	75	2	2	4	35
210	Капуста тушеная	150	2	3	12	72
	Бутерброд с сыром и маслом: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20	40	5	9	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	9	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	7	52
628	Чай с молоком или со сгущенкой	200	1	1	8	38
	<b>Всего:</b>	<b>545</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>67</b>	<b>514</b>
<b>II Завтрак</b>						
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Оладьи с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком или	120	2	2	18	120
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	10	2	2	12	64
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>276</b>
<b>Обед</b>						
128	Рассольник домашний	250	4	6	15	241
136	Суп картофельный с крупой (перловая, пшено, рис, перловка)	250	5	4	14	145
	Чеснок	5	1	1	1	7
403	Плов из говядины или	200	15	8	38	202
322	Рагу из говядины	200	15	12	42	276
484	Салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежей капусты или с огурцом	80	2	3	4	25
	Овощи квашенные (помидор, огурец, капуста) или	80	1	1	8	11
	Салат из квашеной капусты с луком или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	80	2	2	8	21
	Свекла тушеная или салат из свеклы с кукурузкой конс или с зеленым горошком или винегрет овощной	80	2	2	4	12
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	30	119
	Хлеб пшеничный	50	4	5	20	130
	Хлеб ржаной	30	2	3	13	63
	<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>197</b>	<b>861</b>
<b>I Ужин</b>						
309	Рыба тушеная в томате с овощами	150	5	2	15	106
263	Каша жидкая с крупой (манная, пшено, перловая, пшеничная)	150	2	2	12	120
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	3	6	9	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	9	62
	Хлеб ржаной	25	2	2	5	52
594	Кисель молочный	200	3	4	2	76
	Яйцо отварное	40	4	5	1	36
	<b>Всего:</b>	<b>585</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>546</b>
<b>II Ужин</b>						
	Кондитерские изделия или	10	1	1	10	58
	Фрукты.	185	1	1	10	70
645	Кефир 2,5%	150	5	5	8	106
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>164</b>
	<b>Итого:</b>	<b>2790</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>366</b>	<b>2361</b>

Пронумеровано,  
прошнуровано и  
скреплено печатью  
15 (пятнадцать) листов.



Директор школы

Е.В. Грачева