

Директор школы



Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	200	9	13	16	283	248
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			17	18	66	594	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	200	9	12	12	190	154
	Рагу из овощей	140	3	9	16	155	195
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Котлета мясная	080	1	5	8	84	381
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			20	36	80	729	
Полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Сдоба обыкновенная	100	8	6	59	322	570
Итого за Полдник			8	6	75	383	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров	060	1	6	2	66	22
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			33	31	69	694	
Второй ужин							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
Итого за Второй ужин			6	6	8	118	
Итого за день			85	97	316	2594	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7	9	25	205	266
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			14	13	80	417	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп с рыбными консервами	200	8	5	14	139	153
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			35	21	85	677	
Полдник							
	Запеканка из творога	150	22	9	22	257	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
Итого за Полдник			27	13	79	537	
Ужин							
	Капуста тушеная	150	4	6	17	138	423
	Курица в соусе с томатом	080	23	28	4	356	104
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			33	34	70	717	
Второй ужин							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			116	86	340	2532	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Горошек зеленый консервированный отварной	050	1	2	3	38	208
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			5	14	45	340	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	7	17	175	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			44	50	109	1072	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	100	9	8	60	350	559
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Полдник			10	8	78	426	
Ужин							
	Салат из свеклы отварной	060	1	6	5	77	50
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13	6	18	180	340
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			21	12	79	471	
Второй ужин							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			87	89	337	2493	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Сырники из творога	150	22	29	32	476	320
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			29	36	81	787	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Суп из овощей с фасолью	200	11	9	12	168	143
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Гуляш мясной	120	22	24	7	332	367
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			48	40	113	998	
Полдник							
	Пирожок, печеный из сдобного теста с повидлом	100	8	6	48	282	542
	Чай с сахаром	200			14	60	493
Итого за Полдник			8	6	62	342	
Ужин							
	Салат овощной с зеленым горошком	060	2	4	6	73	69
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			18	23	76	598	
Второй ужин							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
Итого за Второй ужин			6	6	8	118	
Итого за день			110	111	358	2919	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11	6	75	404	295
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			18	10	130	616	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Борщ с капустой и картофелем	200	9	11	11	186	128
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Тефтели рыбные	080	10	7	9	138	349
	Соус белый основной	030	1	2	1	17	448
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			30	27	87	720	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	100	12	4	70	365	541
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
Итого за Полдник			12	4	95	466	
Ужин							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	060	2	4	13	100	73
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Птица отварная	080	12	15	1	185	404
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			24	24	103	737	
Второй ужин							
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
Итого за Второй ужин			6	6	22	160	
Итого за день			91	71	455	2775	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 6							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	8	36	249	267
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			14	11	86	506	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	7	17	175	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			45	50	113	1088	
Полдник							
	Оладьи с маслом	160	12	22	67	517	554
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
Итого за Полдник			14	24	83	599	
Ужин							
	Капуста тушеная	150	4	6	17	138	423
	Котлета мясная	080	1	5	8	84	381
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
			11	11	74	445	
Итого за Ужин			11	11	74	445	
Второй ужин							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			91	101	382	2822	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7	9	25	205	266
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			10	9	62	374	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокодержающий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Помидоры свежие	100	1		4	23	106
	Суп с рыбными консервами	200	8	5	14	139	153
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			35	21	76	642	
Полдник							
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Пряники	100	8	1	75	238	589
Итого за Полдник			8	1	100	338	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	060		6	1	62	17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	237
	Рыба, тушенная в томате с овощами	080	8	4	4	89	200
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			24	15	106	629	
Второй ужин							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			84	51	370	2167	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			15	22	89	565	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9	12	8	174	142
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	211	291
	Шницель мясной	080	1	5	8	84	381
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			23	31	99	769	
Полдник							
	Булочка "Нежная"	100	8	17	59	426	560
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Полдник			9	17	77	502	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	060		6	1	62	17
	Картофельная запеканка с мясом	200	26	25	18	401	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			32	31	68	690	
Второй ужин							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
Итого за Второй ужин			6	6	8	118	
Итого за день			86	107	359	2720	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	22	9	22	257	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			32	16	100	681	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с рыбой	200	9	4	16	139	150
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Печень говяжья по- строгановски	120	29	20		292	398
	Соус сметанный	040	1	7	1	70	442
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			48	38	91	909	
Полдник							
	"Крендель сахарный"	100	7	15	56	387	555
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
Итого за Полдник			9	17	72	469	
Ужин							
	Помидоры свежие	060	1		2	14	106
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Гуляш мясной	080	14	16	4	221	367
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			25	21	95	683	
Второй ужин							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			121	97	384	2926	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая	200	8	8	36	249	267
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			13	10	75	440	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	6	7	14	147	134
	Капуста тушеная	150	4	6	17	138	423
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			31	32	74	712	
Полдник							
	Коржик молочный	100	7	12	68	404	579
	Чай с лимоном	200			14	56	494
Итого за Полдник			7	12	82	460	
Ужин							
	Салат из свеклы отварной 060		1	6	5	77	50
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13	6	18	180	340
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
			20	12	83	525	
Итого за Ужин							
Второй ужин							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			78	71	340	2321	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак							
	Пудинг из творога паровой	150	19	26	34	445	317
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			28	35	99	777	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Свекольник	200	10	11	14	194	131
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	15	8	7	155	200
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			34	24	99	754	
Полдник							
	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	11	15	86	525	573
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
Итого за Полдник			11	15	111	626	
Ужин							
	Огурцы свежие	060			2	8	8
	Картофель отварной в молоке	150	5	7	29	198	427
	Бифштекс рубленый паровой	080	15	12		165	371
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			28	21	82	620	
Второй ужин							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
Итого за Второй ужин			6	6	8	118	
Итого за день			108	101	417	2971	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11	6	75	404	295
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Масло сливочное	010		8		75	105
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			17	17	125	736	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с бобовыми	200	13	9	18	202	144
	Жаркое по-домашнему	200	21	16	20	304	102
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			40	25	80	700	
Полдник							
	Печенье	100	8	1	150	238	590
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
Итого за Полдник			8	1	176	343	
Ужин							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	060	1	5	5	71	115
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Курица в соусе с томатом	080	23	28	4	356	104
	Напиток из шиповника	200	1		21	47	305,02
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			35	38	105	866	
Второй ужин							
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
Итого за Второй ужин			6	6	22	160	
Итого за день			107	87	526	2881	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			11	18	73	496	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	111	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	7	17	175	147
	Плов из отварной птицы	200	27	34	35	558	406
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			44	51	108	1080	
Полдник							
	Блинчики с маслом	160	13	26	58	516	528
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Полдник			14	26	76	592	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	060		6	1	62	17
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Шницель мясной	080	1	5	8	84	381
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			10	18	80	543	
Второй ужин							
	Снежок	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			86	118	363	2895	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	31	213	268
	Кисель из клюква	200			25	100	502
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			8	7	79	422	
Второй завтрак							
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			1		18	76	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	9	4	16	139	150
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	237
	Гуляш мясной	120	22	24	7	332	367
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			45	33	118	960	
Полдник							
	Вафли	100	3	3	127	354	588
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
Итого за Полдник			5	5	143	436	
Ужин							
	Салат овощной с зеленым горошком	060	2	4	6	73	69
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Ужин			18	23	64	549	
Второй ужин							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Второй ужин			6	5	8	108	
Итого за день			83	73	430	2551	
В среднем за период			94	92	384	2682	