

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ

школы-интерната №113 г.о. Самара

С.Н. Культюшкина

приказ № 22908 от 28.08.2026

Десятидневное цикличное меню

ГБОУ Школы-интерната №113 г.о. Самара

Сезонность: осень-зима, весна

Возраст: с 7 до 11 лет и старше 11 лет

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша дружба п\молочная	180	6	9	28	216	28
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	28	74	616	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	100	12	12	24	250	14
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		300	13	12	49	354	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из белокочанной капусты, огурца с растительным маслом	60	1	5	2	58	3
	Суп полевой куриный бульон	225	8	12	11	183	67
	Котлета мясная	90	16	15	6	227	64
	Макаронные изделия отварные	150	6	9	39	261	57
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		808	37	41	114	987	
Полдник							
	Печеночные оладьи	86	17	19	20	314	35,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		316	19	19	53	454	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба запеченая	90	12	6	3	110	53
	Картофельное пюре	180	5	6	34	209	43
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		550	23	12	82	526	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 829	117	117	394	3 098	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша геркулесовая молочная	180	6	10	22	204	27
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	29	68	604	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из свежих огурцов и репчатого лука	60	1	5	2	55	77
	Щи на курином бульоне со сметаной	235	9	14	11	206	30
	Плов рисовый из отварного мяса	193	17	20	36	394	63
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		771	33	39	105	913	
Полдник							
	Сырники творожные с повидлом	110	13	16	35	336	12
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Полдник		310	13	16	43	369	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба под овощным маринадом	90	10	6	5	111	52
	Овощи тушеные	150	5	5	23	157	42
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		520	21	11	73	475	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 706	100	106	352	2 769	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Суп молочный рисовый	180	5	9	19	176	24
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай	200	1		6	23	302
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	11	30	84	649	
Второй завтрак							
	Запеканка творожно-морковная с повидлом	110	11	9	34	259	6
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		310	12	9	59	363	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	1	5	14	107	76
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	235	9	13	15	215	68
	Капуста тушеная с отварным мясом	193	17	20	14	304	62
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		771	33	38	99	884	
Полдник							
	Печеночные оладьи	86	17	19	20	314	35,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		316	19	19	53	454	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Тефтели рыбные	90	11	6	14	156	51
	Картофель отварной	180	4	5	33	191	41
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Ужин		550	20	11	94	561	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 802	102	112	411	3 072	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша манная	180	6	9	26	204	23
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	28	72	604	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Икра морковная	60	1	5	6	73	75
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	225	10	16	17	208	32
	Овощи тушеные под сметанным соусом с отварным мясом	193	18	21	15	325	61
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		761	35	42	94	864	
Полдник							
	Запеканка с творогом и повидлом	125	13	12	35	293	9
	Кисель на основе отвара шиповника	200			15	60	300,03
Итого за Полдник		325	13	12	50	353	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба запеченая	90	12	6	3	110	53
	Картофельное пюре	180	5	6	34	209	43
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		550	23	12	82	523	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 741	104	105	361	2 752	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша пшенная с курагой	180	7	10	29	230	22
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	19	29	75	630	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из соленных огурцов с луком	60	1	5	2	55	74
	Суп гороховый на курином бульоне	225	14	12	24	265	69
	Суфле из отварного мяса	90	20	23	3	297	60
	Сложный гарнир (картофель+свекла)	150	4	15	26	255	56
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		808	45	55	111	1 130	
Полдник							
	Суфле творожное	100	12	12	22	238	8
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Полдник		340	15	24	53	481	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Котлета рыбная Любительская	90	10	7	7	130	49
	Рис отварной с кукурузой и овощами	150	7	7	54	307	39
	Напиток лимонный	200			6	26	300,02
Итого за Ужин		520	22	14	106	644	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 773	116	133	408	3 293	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша пшеничная молочная с изюмом	180	7	9	29	222	20
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	19	28	75	622	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	100	12	12	24	250	14
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		300	13	12	49	354	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	1	5	14	107	76
	Суп с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	235	11	18	22	255	34
	Котлета мясная	90	16	15	6	227	64
	Каша гречневая рассыпчатая	160	6	10	29	229	55
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		828	40	48	127	1 076	
Полдник							
	Печеночные оладьи	86	17	19	20	314	35,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Молочный кисель	200	5	6	21	157	300,01
Итого за Полдник		316	24	25	57	542	
Ужин							
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба запеченая	90	12	6	3	110	53
	Картофельное пюре	180	5	6	34	209	43
	Чай	200	1		6	23	302
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
Итого за Ужин		550	23	12	82	523	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 849	126	130	412	3 278	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша рисовая молочная	180	6	9	26	209	19
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	28	72	609	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Икра морковная	60	1	5	6	73	75
	Борщ с фасолью на курином бульоне со сметаной	235	11	17	16	234	33
	Гуляш из отварного мяса	127	14	21	7	279	59
	Гарнир перловый с овощами	150	6	9	38	262	54
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		855	38	52	123	1 106	
Полдник							
	Запеканка творожно-морковная с повидлом	140	14	12	43	330	6
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Полдник		340	15	12	49	356	
Ужин							
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Суфле рыбное	100	16	8	6	164	47,01
	Картофель отварной	180	4	5	33	191	41
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
Итого за Ужин		560	25	13	86	569	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 860	111	116	393	3 048	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Суп молочный с вермишелью	180	5	9	19	177	18
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай	200	1		6	23	302
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	11	30	84	650	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	100	12	12	24	250	14
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		300	13	12	49	354	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	1	5	14	107	76
	Суп рисовый на курином бульоне	225	8	12	13	191	70
	Жаркое по домашнему с отварным мясом	193	16	20	23	335	58
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		761	31	37	106	891	
Полдник							
	Печеночные оладьи	86	17	19	20	314	35,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Кисель на основе отвара шиповника	200			15	60	300,03
Итого за Полдник		316	19	19	51	445	
Ужин							
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба запеченная под омлетом	110	16	11	4	179	50
	Капуста тушеная	150	4	4	13	110	38
	Напиток лимонный	200			6	26	300,02
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
Итого за Ужин		540	25	15	62	496	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 772	106	118	374	2 997	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша пшенная с курагой	180	7	10	29	230	22
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	19	29	75	630	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из свежей моркови с изюмом	60	1	5	7	77	73
	Щи на курином бульоне со сметаной	235	9	14	11	206	30
	Плов рисовый из отварного мяса	193	17	20	36	394	63
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		771	33	39	110	935	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	139	13	10	44	320	4
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Полдник		339	13	10	52	353	
Ужин							
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Котлета рыбная Любительская	90	10	7	7	130	49
	Запеканка капустная	150	5	9	17	168	37
	Чай	200	1		6	23	302
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
Итого за Ужин		520	21	16	69	502	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 735	101	105	369	2 828	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша геркулесовая молочная	180	6	10	22	204	27
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	29	68	604	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительнымм маслом	60	1	5	2	57	72
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	235	9	13	13	205	71
	Гуляш из отварного мяса	127	14	21	7	279	59
	Макаронные изделия отварные	150	6	9	39	261	57
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	3					601
Итого за Обед		855	36	48	117	1 060	
Полдник							
	Сырники творожные с повидлом	110	13	16	35	336	12
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		350	15	28	77	622	
Ужин							
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба тушеная с томатом	90	11	6	7	120	45
	Овощи тушеные	150	5	5	23	157	42
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
Итого за Ужин		520	22	11	75	484	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 830	106	127	400	3 178	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша дружба п\молочная	200	8	11	32	250	28,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	22	31	88	697	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	120	14	13	32	296	14,01
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		320	15	13	57	400	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из белокочанной капусты, огурца с растительным маслом	100	2	10	4	115	3,01
	Суп полевой куриный бульон	288	11	15	10	218	67,01
	Котлета мясная	100	18	17	6	247	64,01
	Макаронные изделия отварные	200	7	9	43	281	57,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		993	45	51	129	1 161	
Полдник							
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Печеночные оладьи	102	21	19	20	339	35,02
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		352	25	20	63	526	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба запеченая	110	13	6	3	115	53,02
	Картофельное пюре	200	4	10	30	227	43,01
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		610	24	16	88	591	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 170	138	136	447	3 536	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша геркулесовая молочная	200	8	11	26	234	27,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	22	31	82	681	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из свежих огурцов и репчатого лука	100	1	10	3	106	77,01
	Щи на курином бульоне со сметаной	298	12	17	11	248	30,01
	Плов рисовый из отварного мяса	248	19	21	39	426	63,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		951	39	48	119	1 080	
Полдник							
	Сырники творожные с повидлом	150	18	22	58	498	12,01
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Полдник		350	18	22	66	531	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба под овощным маринадом	110	13	6	5	124	52,02
	Овощи тушеные	200	5	9	22	189	42,01
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		610	25	15	82	562	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 076	121	128	422	3 309	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Суп молочный рисовый	200	7	10	28	233	24,01
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай	200	1		6	23	302
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	15	32	103	753	
Второй завтрак							
	Запеканка творожно-морковная с повидлом	120	13	10	28	256	6,01
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		320	14	10	53	360	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	2	10	19	175	76,01
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	298	12	17	13	258	68,01
	Капуста тушеная с отварным мясом	248	19	21	15	326	62,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		951	40	48	113	1 059	
Полдник							
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Печеночные оладьи	102	21	19	20	339	35,02
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		352	25	20	63	526	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Тефтели рыбные	110	15	6	16	181	51,02
	Картофель отварной	200	4	9	34	233	41,01
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Ужин		610	25	15	107	670	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 128	126	130	461	3 529	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша манная	200	7	9	30	227	23,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	21	29	86	674	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Икра морковная	100	2	10	9	138	75,01
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	288	14	19	20	266	32,01
	Овощи тушеные под сметанным соусом с отварным мясом	248	17	21	15	320	61,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		941	40	50	110	1 024	
Полдник							
	Запеканка с творогом и повидлом	150	16	16	47	392	9,01
	Кисель на основе отвара шиповника	200			15	60	300,03
Итого за Полдник		350	16	16	62	452	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба запеченная под омлетом	130	19	11	4	192	50,02
	Картофельное пюре	200	4	10	30	227	43,01
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		630	30	21	89	665	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 086	124	128	420	3 270	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша пшенная с курагой	200	9	12	37	292	22,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	23	32	93	739	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	3	62	74,01
	Суп гороховый на курином бульоне	288	18	15	24	308	69,01
	Суфле из отварного мяса	110	22	24	3	317	60,01
	Сложный гарнир (картофель+свекла)	200	5	20	29	316	56,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		1 003	53	64	125	1 303	
Полдник							
	Суфле творожное	120	14	13	26	271	8,01
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Полдник		360	17	25	57	514	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Котлета рыбная Любительская	110	15	7	10	164	49,01
	Рис отварной с кукурузой и овощами	200	8	11	61	377	39,01
	Напиток лимонный	200			6	26	300,02
Итого за Ужин		610	29	18	126	790	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 138	139	151	474	3 801	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша пшеничная молочная с изюмом	200	10	11	43	302	20,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	24	31	99	749	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	120	14	13	32	296	14,01
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		320	15	13	57	400	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	2	10	19	175	76,01
	Суп с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	298	14	21	20	290	34,01
	Котлета мясная	100	18	17	6	247	64,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	10	37	275	55,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		1 003	49	58	148	1 287	
Полдник							
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Печеночные оладьи	102	21	19	20	339	35,02
	Молочный кисель	200	5	6	21	157	300,01
Итого за Полдник		352	30	26	67	614	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба запеченая	110	13	6	3	115	53,02
	Картофель отварной	200	4	9	34	233	41,01
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		610	24	15	92	594	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 180	149	148	485	3 805	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша рисовая молочная	200	7	11	32	254	19,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	21	31	88	701	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Икра морковная	100	2	10	9	138	75,01
	Борщ с фасолью на курином бульоне со сметаной	298	15	20	18	290	33,01
	Гуляш из отварного мяса	140	16	23	7	297	59,01
	Гарнир перловый с овощами	200	7	10	49	310	54,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		1 043	47	63	149	1 335	
Полдник							
	Запеканка творожно-морковная с повидлом	150	16	13	35	321	6,01
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Полдник		350	17	13	41	347	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Суфле рыбное	100	16	8	6	164	47,01
	Картофель отварной	200	4	9	34	233	41,01
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Ужин		600	26	17	97	653	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 158	128	136	448	3 491	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Суп молочный с вермишелью	200	6	9	24	201	18,01
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай	200	1		6	23	302
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	14	31	99	721	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	120	14	13	32	296	14,01
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		320	15	13	57	400	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	2	10	19	175	76,01
	Суп рисовый на курином бульоне	288	11	15	10	218	70,01
	Жаркое по домашнему с отварным мясом	248	18	21	30	385	58,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		941	38	46	125	1 078	
Полдник							
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Печеночные оладьи	102	21	19	20	339	35,02
	Кисель на основе отвара шиповника	200			15	60	300,03
Итого за Полдник		352	25	20	61	517	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба запеченная под омлетом	130	19	11	4	192	50,02
	Капуста тушеная	200	5	9	14	154	38,01
	Напиток лимонный	200			6	26	300,02
Итого за Ужин		630	30	20	73	595	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 138	129	135	437	3 472	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша пшенная с курагой	200	9	12	37	292	22,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	23	32	93	739	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из свежей моркови с изюмом	100	1	7	9	108	73,01
	Щи на курином бульоне со сметаной	298	12	17	11	248	30,01
	Плов рисовый из отварного мяса	248	19	21	39	426	63,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		951	39	45	125	1 082	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	150	17	12	54	388	4,01
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Полдник		350	17	12	62	421	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Котлета рыбная Любительская	110	15	7	10	164	49,01
	Запеканка капустная	200	7	13	25	248	37,01
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		610	29	20	90	658	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 076	125	121	443	3 355	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон осень-зима

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша геркулесовая молочная	200	8	11	26	234	27,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	22	31	82	681	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	1	10	3	107	72,01
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	298	12	17	13	256	71,01
	Гуляш из отварного мяса	140	16	23	7	297	59,01
	Макаронные изделия отварные	200	7	9	43	281	57,01
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
	Соль	5					601,02
Итого за Обед		1 043	43	59	132	1 241	
Полдник							
	Сырники творожные с повидлом	150	18	22	58	498	12,01
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		390	20	34	100	784	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба тушеная с томатом	110	14	6	7	133	45,01
	Овощи тушеные	200	5	9	22	189	42,01
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		610	26	15	84	571	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 208	128	151	471	3 732	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша дружба п\молочная	180	6	9	28	216	28
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	28	74	616	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	100	12	12	24	250	14
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		300	13	12	49	354	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Икра морковная	60	1	5	6	73	75
	Суп полевой куриный бульон	225	8	12	11	183	67
	Котлета мясная	90	16	15	6	227	64
	Макаронные изделия отварные	150	6	9	39	261	57
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		808	37	41	118	1 002	
Полдник							
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Печеночные оладьи	86	17	19	20	314	35,01
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		316	19	19	53	454	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба запеченая	90	12	6	3	110	53
	Картофельное пюре	180	5	6	34	209	43
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		550	23	12	82	526	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 829	117	117	398	3 113	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша геркулесовая молочная	180	6	10	22	204	27
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	29	68	604	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из свежих огурцов и репчатого лука	60	1	5	2	55	77
	Щи на курином бульоне со сметаной	235	9	14	11	206	30
	Плов рисовый из отварного мяса	193	17	20	36	394	63
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		771	33	39	105	913	
Полдник							
	Сырники творожные с повидлом	110	13	16	35	336	12
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Полдник		310	13	16	43	369	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба под овощным маринадом	90	10	6	5	111	52
	Овощи тушеные	150	5	5	23	157	42
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		520	21	11	73	475	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 706	100	106	352	2 769	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Суп молочный рисовый	180	5	9	19	176	24
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай	200	1		6	23	302
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	11	30	84	649	
Второй завтрак							
	Запеканка творожно-морковная с повидлом	110	11	9	34	259	6
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		310	12	9	59	363	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	1	5	14	107	76
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	235	9	13	15	215	68
	Капуста тушеная с отварным мясом	193	17	20	14	304	62
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		771	33	38	99	884	
Полдник							
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Печеночные оладьи	86	17	19	20	314	35,01
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		316	19	19	53	454	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Тефтели рыбные	90	11	6	14	156	51
	Картофель отварной	180	4	5	33	191	41
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Ужин		550	20	11	94	561	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 802	102	112	411	3 072	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша манная	180	6	9	26	204	23
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	28	72	604	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Икра морковная	60	1	5	6	73	75
	Суп с макаронными изделиями на курином	225	10	16	17	208	32
	Овощи тушеные под сметанным соусом с отварным мясом	193	18	21	15	325	61
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		761	35	42	94	864	
Полдник							
	Запеканка с творогом и повидлом	125	13	12	35	293	9
	Кисель на основе отвара шиповника	200			15	60	300,03
Итого за Полдник		325	13	12	50	353	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба запеченая	90	12	6	3	110	53
	Картофельное пюре	180	5	6	34	209	43
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		550	23	12	82	523	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 741	104	105	361	2 752	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша пшенная с курагой	180	7	10	29	230	22
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	19	29	75	630	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	5	2	55	74
	Суп гороховый на курином бульоне	225	14	12	24	265	69
	Суфле из отварного мяса	90	20	23	3	297	60
	Сложный гарнир (картофель+свекла)	150	4	15	26	255	56
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		808	45	55	111	1 130	
Полдник							
	Суфле творожное	100	12	12	22	238	8
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Полдник		340	15	24	53	481	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Котлета рыбная Любительская	90	10	7	7	130	49
	Рис отварной с кукурузой и овощами	150	7	7	54	307	39
	Напиток лимонный	200			6	26	300,02
Итого за Ужин		520	22	14	106	644	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 773	116	133	408	3 293	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша пшеничная молочная с изюмом	180	7	9	29	222	20
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	19	28	75	622	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	100	12	12	24	250	14
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		300	13	12	49	354	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	1	5	14	107	76
	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	235	11	18	22	255	34
	Котлета мясная	90	16	15	6	227	64
	Каша гречневая рассыпчатая	160	6	10	29	229	55
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		828	40	48	127	1 076	
Полдник							
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Печеночные оладьи	86	17	19	20	314	35,01
	Молочный кисель	200	5	6	21	157	300,01
Итого за Полдник		316	24	25	57	542	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба запеченая	90	12	6	3	110	53
	Картофельное пюре	180	5	6	34	209	43
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		550	23	12	82	523	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 849	126	130	412	3 278	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша рисовая молочная	180	6	9	26	209	19
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	28	72	609	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Икра морковная	60	1	5	6	73	75
	Борщ с фасолью на курином бульоне со сметаной	235	11	17	16	234	33
	Гуляш из отварного мяса	127	14	21	7	279	59
	Гарнир перловый с овощами	150	6	9	38	262	54
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		855	38	52	123	1 106	
Полдник							
	Запеканка творожно-морковная с повидлом	140	14	12	43	330	6
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Полдник		340	15	12	49	356	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Суфле рыбное	110	13	8	5	146	47
	Картофель отварной	180	4	5	33	191	41
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Ужин		570	22	13	85	551	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 870	108	116	392	3 030	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Суп молочный с вермишелью	180	5	9	19	177	18
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай	200	1		6	23	302
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	11	30	84	650	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	100	12	12	24	250	14
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		300	13	12	49	354	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	5	2	55	74
	Суп рисовый на курином бульоне	225	8	12	13	191	70
	Жаркое по домашнему с отварным мясом	193	16	20	23	335	58
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		761	31	37	94	839	
Полдник							
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Печеночные оладьи	86	17	19	20	314	35,01
	Кисель на основе отвара шиповника	200			15	60	300,03
Итого за Полдник		316	19	19	51	445	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба запеченная под омлетом	110	16	11	4	179	50
	Капуста тушеная	150	4	4	13	110	38
	Напиток лимонный	200			6	26	300,02
Итого за Ужин		540	25	15	62	496	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 772	106	118	362	2 945	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша пшениная с курагой	180	7	10	29	230	22
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	19	29	75	630	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	1	5	14	107	76
	Щи на курином бульоне со сметаной	235	9	14	11	206	30
	Плов рисовый из отварного мяса	193	17	20	36	394	63
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		771	33	39	117	965	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	139	13	10	44	320	4
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Полдник		339	13	10	52	353	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Котлета рыбная Любительская	90	10	7	7	130	49
	Запеканка капустная	150	5	9	17	168	37
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		520	21	16	69	502	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 735	101	105	376	2 858	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 7-11 лет

Сезон весна

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	30	2		16	71	78,03
	Каша геркулесовая молочная	180	6	10	22	204	27
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	18	29	68	604	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	30	2		16	71	78,03
Итого за Второй завтрак		250	8	6	41	247	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительнымм маслом	60	1	5	2	57	72
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	235	9	13	13	205	71
	Гуляш из отварного мяса	127	14	21	7	279	59
	Макаронные изделия отварные	150	6	9	39	261	57
	Соль	3					601
	Компот из сухофруктов	200	1		17	77	300,11
Итого за Обед		855	36	48	117	1 060	
Полдник							
	Сырники творожные с повидлом	110	13	16	35	336	12
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		350	15	28	77	622	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	40	2		20	86	66
	Рыба тушеная с томатом	90	11	6	7	120	45
	Овощи тушеные	150	5	5	23	157	42
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		520	22	11	75	484	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		2 830	106	127	400	3 178	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша дружба п\молочная	200	8	11	32	250	28,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	22	31	88	697	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	120	14	13	32	296	14,01
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		320	15	13	57	400	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Икра морковная	100	2	10	9	138	75,01
	Суп полевой куриный бульон	288	11	15	10	218	67,01
	Котлета мясная	100	18	17	6	247	64,01
	Макаронные изделия отварные	200	7	9	43	281	57,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		993	45	51	138	1 199	
Полдник							
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Печеночные оладьи	102	21	19	20	339	35,02
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		352	25	20	63	526	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба запеченая	110	13	6	3	115	53,02
	Картофельное пюре	200	4	10	30	227	43,01
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		610	24	16	88	591	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 170	138	136	456	3 574	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша геркулесовая молочная	200	8	11	26	234	27,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	22	31	82	681	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из свежих огурцов и репчатого лука	100	1	10	3	106	77,01
	Щи на курином бульоне со сметаной	298	12	17	11	248	30,01
	Плов рисовый из отварного мяса	248	19	21	39	426	63,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		951	39	48	123	1 095	
Полдник							
	Сырники творожные с повидлом	150	18	22	58	498	12,01
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Полдник		350	18	22	66	531	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба под овощным маринадом	110	13	6	5	124	52,02
	Овощи тушеные	200	5	9	22	189	42,01
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		610	25	15	82	562	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 076	121	128	426	3 324	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Суп молочный рисовый	200	7	10	28	233	24,01
	Чай	200	1		6	23	302
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	13	20	78	536	
Второй завтрак							
	Запеканка творожно-морковная с повидлом	120	13	10	28	256	6,01
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		320	14	10	53	360	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	2	10	19	175	76,01
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	298	12	17	13	258	68,01
	Капуста тушеная с отварным мясом	248	19	21	15	326	62,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		951	40	48	117	1 074	
Полдник							
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Печеночные оладьи	102	21	19	20	339	35,02
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		352	25	20	63	526	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Тефтели рыбные	110	15	6	16	181	51,02
	Картофель отварной	200	4	9	34	233	41,01
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Ужин		610	25	15	107	670	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 088	124	118	440	3 327	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша манная	200	7	9	30	227	23,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	21	29	86	674	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Икра морковная	100	2	10	9	138	75,01
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	288	14	19	20	266	32,01
	Овощи тушеные под сметанным соусом с отварным мясом	248	17	21	15	320	61,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		941	40	50	114	1 039	
Полдник							
	Запеканка с творогом и повидлом	150	16	16	47	392	9,01
	Кисель на основе отвара шиповника	200			15	60	300,03
Итого за Полдник		350	16	16	62	452	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба запеченная под омлетом	130	19	11	4	192	50,02
	Картофельное пюре	200	4	10	30	227	43,01
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		630	30	21	89	665	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 086	124	128	424	3 285	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша пшенная с курагой	200	9	12	37	292	22,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	23	32	93	739	
Второй завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		290	10	6	51	285	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из соленных огурцов с луком	100	1	5	3	62	74,01
	Суп гороховый на курином бульоне	288	18	15	24	308	69,01
	Суфле из отварного мяса	110	22	24	3	317	60,01
	Сложный гарнир (картофель+свекла)	200	5	20	29	316	56,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		1 003	53	64	129	1 318	
Полдник							
	Суфле творожное	120	14	13	26	271	8,01
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Полдник		360	17	25	57	514	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Котлета рыбная Любительская	110	15	7	10	164	49,01
	Рис отварной с кукурузой и овощами	200	8	11	61	377	39,01
	Напиток лимонный	200			6	26	300,02
Итого за Ужин		610	29	18	126	790	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 158	139	150	478	3 807	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша пшеничная молочная с изюмом	200	10	11	43	302	20,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	24	31	99	749	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	120	14	13	32	296	14,01
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		320	15	13	57	400	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	2	10	19	175	76,01
	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	298	14	21	20	290	34,01
	Котлета мясная	100	18	17	6	247	64,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	10	37	275	55,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		1 003	49	58	152	1 302	
Полдник							
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Печеночные оладьи	102	21	19	20	339	35,02
	Молочный кисель	200	5	6	21	157	300,01
Итого за Полдник		352	30	26	67	614	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба запеченая	110	13	6	3	115	53,02
	Картофельное пюре	200	4	10	30	227	43,01
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		610	24	16	88	588	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 180	149	149	485	3 814	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша рисовая молочная	200	7	11	32	254	19,01
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		645	16	26	88	638	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Икра морковная	100	2	10	9	138	75,01
	Борщ с фасолью на курином бульоне со сметаной	298	15	20	18	290	33,01
	Гуляш из отварного мяса	140	16	23	7	297	59,01
	Гарнир перловый с овощами	200	7	10	49	310	54,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		1 043	47	63	153	1 350	
Полдник							
	Запеканка творожно-морковная с повидлом	150	16	13	35	321	6,01
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Полдник		350	17	13	41	347	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Суфле рыбное	100	16	8	6	164	47,01
	Картофель отварной	200	4	9	34	233	41,01
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Ужин		600	26	17	97	653	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 118	123	131	452	3 443	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Суп молочный с вермишелью	200	6	9	24	201	18,01
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Чай	200	1		6	23	302
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	14	31	99	721	
Второй завтрак							
	Пудинг творожный с повидлом	120	14	13	32	296	14,01
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
Итого за Второй завтрак		320	15	13	57	400	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	3	62	74,01
	Суп рисовый на курином бульоне	288	11	15	10	218	70,01
	Жаркое по домашнему с отварным мясом	248	18	21	30	385	58,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		941	37	41	113	980	
Полдник							
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Печеночные оладьи	102	21	19	20	339	35,02
	Кисель на основе отвара шиповника	200			15	60	300,03
Итого за Полдник		352	25	20	61	517	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба запеченная под омлетом	130	19	11	4	192	50,02
	Капуста тушеная	200	5	9	14	154	38,01
	Напиток лимонный	200			6	26	300,02
Итого за Ужин		630	30	20	73	595	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 138	128	130	425	3 374	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша пшенная с курагой	200	9	12	37	292	22,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	36
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	23	32	93	739	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	2	10	19	175	76,01
	Щи на курином бульоне со сметаной	298	12	17	11	248	30,01
	Плов рисовый из отварного мяса	248	19	21	39	426	63,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		951	40	48	139	1 164	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	150	17	12	54	388	4,01
	Напиток из плодов шиповника	200			8	33	300,04
Итого за Полдник		350	17	12	62	421	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Котлета рыбная Любительская	110	15	7	10	164	49,01
	Запеканка капустная	200	7	13	25	248	37,01
	Чай	200	1		6	23	302
Итого за Ужин		610	29	20	90	658	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 076	126	124	457	3 437	

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 12 лет и старше

Сезон весна

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	600,01
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
	Каша геркулесовая молочная	200	8	11	26	234	27,01
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Какао	200	4	5	12	104	300,09
	Яблоко	185	1	1	18	87	602
Итого за Завтрак		685	19	38	107	835	
Второй завтрак							
	Сыр	20	5	6		72	16
	Сок фруктовый	200	1		25	104	300,08
	Батон	50	4	1	26	118	78,01
Итого за Второй завтрак		270	10	7	51	294	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительнымм маслом	100	1	10	3	107	72,01
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	298	12	17	13	256	71,01
	Гуляш из отварного мяса	140	16	23	7	297	59,01
	Макаронные изделия отварные	200	7	9	43	281	57,01
	Соль	5					601,02
	Компот из сухофруктов	200	1		21	92	605
Итого за Обед		1 043	43	59	136	1 256	
Полдник							
	Сырники творожные с повидлом	150	18	22	58	498	12,01
	Вафли	40	2	12	25	217	425
	Кисель из плодовоовощного концентрата	200			17	69	300,06
Итого за Полдник		390	20	34	100	784	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	65
	Хлеб ржаной	60	3		30	128	66,01
	Рыба тушеная с томатом	110	14	6	7	133	45,01
	Овощи тушеные	200	5	9	22	189	42,01
	Чай с лимоном	200	1		6	26	300,05
Итого за Ужин		610	26	15	84	571	
Второй ужин							
	Бифидок	180	5	5	7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого за Второй ужин		210	7	5	22	161	
Итого за день		3 208	125	158	500	3 901	