Директор
МБОУ «Знаменская СОШ»
Спивак Т.П. _____

Примерное десятидневное меню
МБОУ «Знаменская СОШ»

с. Знаменка

МЕНЮ

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11 лет

1 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша «дружба»	200	5,3	11,6	25	226,7	260
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	123	91
	Чай с молоком сахаром	200	1.5	1.3	15.9	81	495
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
	Итого:		15,8	21,6	78,75	580	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Суп картофельн. с макарон. изделиями	200	1,62	1,71	11,30	66,8	147
	Каша перловая рассыпчатая	200	4,94	8,14	49,74	292	242
	Шницель из говядины	90	15	12	12	187	381
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			29,37	28,61	89,9	900,4	
Итого за прием пищи:			45,17	50,21	197,36	1480,4	

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11лет

2 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога с морковью	**200**	**15,6**	**16,7**	**33,9**	**229**	**348**
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	**50**	**1,6**	**5,25**	**25,5**	**155**	**96**
	ЧАЙ С САХАРОМ	**200**	**0,1**	**0,0**	**15**	**60**	**493**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**20,9**	**22,45**	**95,05**	**546,3**	
	ОБЕД						
	Салат из свежих помидор и огурцов	**100**	**0,9**	**5,1**	**3,6**	**64**	**19**
	Суп рассольник ленинградский	**200**	**2,01**	**4,2**	**13**	**97**	**134**
	Овощное рагу	**200**	**5**	**11.8**	**21.3**	**226.2**	**195**
	Курица тушеная в томат .соусе	**100**	**11,3**	**11,3**	**3,42**	**160**	**405**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0.00**	**27,0**	**110**	**508**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
Итого за прием пищи:			**25,16**	**33,1**	**79,13**	**818,3**	
Итого за прием пищи:			**46,06**	**55,55**	**174,18**	**1364,6**	

МЕНЮ

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11 лет

3 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша кукурузная молочная жидкая	**200**	**6,2**	**7,4**	**37**	**240**	**265**
	Бутерброд маслом 2- вар.	**50**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**94**
	Чай с лимоном и сахаром	**200**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**494**
	ХЛЕБ Ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**10,5**	**13,15**	**98,35**	**558,3**	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	**100**	**0,8**	**0,1**	**2,5**	**14**	**106**
	Борщ из капусты и картофелем	**200/10**	**2.9**	**4**	**8,5**	**190**	**128**
	Гуляш из говядины	**90/50**	**22,7**	**20,7**	**3,6**	**291**	**367**
	Каша пшеничная рассыпчатая	**150**	**8,6**	**9,2**	**51,4**	**119**	**243**
	Компот из плодов кураги сушеных	**200**	**0,3**	**0,2**	**20.1**	**81**	**512**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
Итого за прием пищи:			**36,05**	**31,6**	**89,7**	**885**	
Итого за прием пищи:			**46,55**	**44,75**	**188,05**	**1443,3**	

МЕНЮ

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11 лет

4 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Кашаиз хлопьев овсяных жидкая	200	7,2	9,4	28,8	228,4	313
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	143	91
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		19,4	21,3	81,85	617,3	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200/30	1,8	2,4	11,8	75,4	149
	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	90/50	13,3	7,2	6,3	143	343
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21	184	429
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	47,0	112
Итого за прием пищи:			27,95	24,5	89,81	739,4	
Итого за прием пищи:			47,35	45,8	171,66	1356,7	

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11лет

5 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная жид.	200	12,8	14,4	15,8	270,6	267
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	50	1,6	5,25	25,5	155	96
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15	60	493
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		20	20,15	76,95	587,3	
	ОБЕД						
	Салат свекла с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
	Суп картофельный с горохом	200	1,8	3,4	12,1	104.1	144
	Рис отварной	150	3.67	6.08	33.8	204.6	414
	Курица отварная	90	16,5	11,4	0,4	170	404
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0.00	27,0	110	508
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			29,22	28,28	92,01	844,7	
Итого за прием пищи:			50,89	53,18	163,46	1332	

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11лет

6 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный	200	13,2	18,4	4	214	301
	Бутерброд маслом 2- вар.	50	1,6	16,7	10	177	94
	Кофейный напиток	200	2,9	2,0	20,9	113	500
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		21,3	37,6	55,55	505,3	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор и огурца	100	0,8	0,2	3,8	24	106
	Суп картофельный с клецками	200	2.9	2.6	6.2	151.8	146
	Капуста тушеная	200	2,55	5,4	5,85	94,5	423
	Биточек из мяса говядины	90	17,4	10,5	49,4	286	381
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			30,5	19,6	105,06	798,3	
Итого за прием пищи:			51,8	27,2	160,61	1404,6	

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11 лет

7 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная жид.	**200**	**7,8**	**9,4**	**35,8**	**263,6**	**267**
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	**50**	**1,6**	**5,25**	**25,5**	**155**	**96**
	Чай с молоком сахаром	**200**	**1.5**	**1.3**	**15.9**	**81**	**495**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**14,5**	**16,45**	**97,85**	**601,9**	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	**100**	**0,8**	**0,2**	**3,8**	**24**	**106**
	Суп картофельный с фасолью	**200**	**3,9**	**4,3**	**16,1**	**118,6**	**145**
	Тефтели из говядины паровые	**90**	**12,4**	**11,4**	**7,8**	**183,6**	**389**
	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	**11,4**	**10,5**	**49,4**	**237,4**	**237**
	Кисель из концентрата плодов и ягод	**200**	**1,4**	**0,0**	**29**	**112**	**503**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
	апельсин	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43,0**	**112**
Итого за прием пищи:			**36,25**	**27,4**	**125,01**	**979,6**	

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11 лет

8 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	3,4	8,6	229	268
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	143	91
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		17,3	15,3	61,65	618,3	
	ОБЕД						
	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Щи из свежей капусты	200	1,3	3,8	4,98	60,6	140
	Курица тушеная в томат .соусе	100	11,3	11,3	3,42	160	405
	Макароны отварные	150	3,15	6,6	16,35	184	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0.00	27,0	110	508
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	банан	100	1,5	0,5	21	96	112
Итого за прием пищи:			24	23	86,06	785,6	
Итого за прием пищи:			41,3	38,3	147,71	1403,9	

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11лет

9 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	**200**	**6,7**	**6,2**	**20**	**188.7**	**165**
	Бутерброд с маслом 2- вар.	**50**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**94**
	ЧАЙ С САХАРОМ	**200**	**0,1**	**0,0**	**15**	**60**	**493**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**12**	**23,4**	**65,65**	**548**	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	**100**	**1,6**	**10,1**	**9,6**	**136**	**4**
	Суп свекольник	**200**	**1,8**	**2,9**	**9,6**	**77,6**	**131**
	Рис отварной	**150**	**3.2**	**6.1**	**33.8**	**203.3**	**414**
	Бестроганов из отварной говядины	**90**	**13,6**	**15,4**	**2,2**	**174,6**	**366**
	Компот из плодов кураги сушеных	**200**	**0,3**	**0,2**	**20.1**	**81**	**512**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
	яблоко	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**47,0**	**112**
Итого за прием пищи:			**26,85**	**35,6**	**94,21**	**880,5**	
Итого за прием пищи:			**38,85**	**59**	**159,86**	**1428,5**	

Сезон: лето-осень возрастная категория 7- 11 лет

10день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная жидкая	200	9,2	28,2	39,8	293,7	262
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	123	91
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	494
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		17,9	36,8	82,05	580	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	100	0,8	0,2	3,8	24	106
	Суп лапша домашняя	200	2,18	4,46	11,1	88,8	156
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21	184	429
	Рыба минтай в сметанном соусе	90	9,2	7,8	9,4	144	338
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	112
Итого за прием пищи:			24,13	22,16	93,21	756,4	
Итого за прием пищи:			42,03	58,96	175,26	1336,8	

МЕНЮ

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18 лет

1 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша «дружба»	250	6,6	14,5	31,3	283,4	260
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	123	91
	Чай с молоком сахаром	200	1.5	1.3	15.9	81	495
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
	Итого:		17,1	24,8	85,05	635,9	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Суп картофельн. с макарон. изделиями	250	2,03	2,14	14,1	83,5	147
	Каша перловая рассыпчатая	250	6,18	10,2	62,18	365	242
	Шницель из говядины	90	15	12	12	187	381
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			31,02	30,9	105,58	990,1	
Итого за прием пищи:			48,12	55,7	190,33	1626	

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18 лет

2 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога с морковью	250	19,5	20,9	42,4	286,3	348
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	50	1,6	5,25	25,5	155	96
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15	60	493
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		23,8	26,65	103,55	603,6	
	ОБЕД						
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Суп рассольник ленинградский	250	2,5	5,3	16,3	121,3	134
	Овощное рагу	250	6,3	14,8	26,6	282,8	195
	Курица тушеная в томат .соусе	100	11,3	11,3	3,42	160	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0.00	27,0	110	508
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			29,95	37,2	87,73	899,1	
Итого за прием пищи:			50,75	63,85	191,28	1502,7	

МЕНЮ

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18 лет

3 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша кукурузная молочная жидкая	**250**	**8,1**	**9,3**	**46,3**	**280**	**265**
	Бутерброд маслом 2- вар.	**50**	**1,6**	**6,7**	**10**	**197**	**94**
	Чай с лимоном и сахаром	**200**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**494**
	ХЛЕБ Ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**13,4**	**16,5**	**92,15**	**640,3**	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	**100**	**0,8**	**0,1**	**2,5**	**14**	**106**
	Борщ из капусты и картофелем	**250/10**	**3,6**	**5**	**13,3**	**237,5**	**128**
	Гуляш из говядины	**90/50**	**22,7**	**20,7**	**3,6**	**291**	**367**
	Каша пшеничная рассыпчатая	**200**	**11,5**	**12,3**	**68,5**	**158,7**	**243**
	Компот из плодов кураги сушеных	**200**	**0,3**	**0,2**	**20.1**	**81**	**512**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
Итого за прием пищи:			**44,35**	**39**	**118,81**	**943,2**	
Итого за прием пищи:			**57,75**	**55,5**	**210,96**	**1583,5**	

МЕНЮ

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18 лет

4 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Кашаиз хлопьев овсяных жидкая	250	9	11,8	36	285,5	313
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	143	91
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15	60	493
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	банан	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого:		19,2	20,9	100,05	686,8	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250/30	2,3	3	14,8	94,3	149
	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	90/50	13,3	7,2	6,3	143	405
	Картофельное пюре	250	5,3	11	26,3	230	429
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	47,0	112
Итого за прием пищи:			29,55	27,2	98,91	851,3	
Итого за прием пищи:			48,75	48,1	198,96	1538,1	

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18лет

5 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная жидкая	250	16	14,1	10,1	267,25	267
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	50	1,6	5,25	25,5	155	96
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		24,8	23,15	81,25	668,55	
	ОБЕД						
	Салат свекла с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,3	15,1	130,1	144
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45,1	272,8	414
	Курица отварная	90	16,5	11,4	0,4	170	404
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			30,95	31,2	106,31	938,9	
Итого за прием пищи:			55,75	54,35	187,56	1607,45	

МЕНЮ

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18 лет

5 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша кукурузная молочная жидкая	**250**	**8,1**	**9,3**	**46,3**	**300**	**265**
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	**50**	**1,6**	**5,25**	**25,5**	**155**	**96**
	Чай с лимоном и сахаром	**200**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**494**
	ХЛЕБ Ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**13,4**	**15,05**	**107,65**	**618,3**	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	**100**	**0,8**	**0,1**	**2,5**	**14**	**106**
	Борщ из капусты и картофелем	**250/10**	**3,6**	**5**	**13,3**	**237,5**	**128**
	Гуляш из говядины	**90/50**	**22,7**	**20,7**	**3,6**	**291**	**367**
	Каша пшеничная рассыпчатая	**200**	**11,5**	**12,3**	**68,5**	**158,7**	**243**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0.00**	**27,0**	**110**	**508**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
Итого за прием пищи:			**44,65**	**38,8**	**125,71**	**972,2**	
Итого за прием пищи:			**58,05**	**53,85**	**233,36**	**1590,5**	

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18 лет

6 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный	250	16,5	23	5	267,5	301
	Бутерброд маслом 2- вар.	50	1,6	16,7	10	177	94
	Кофейный напиток	200	2,9	2,0	20,9	113	500
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		24,6	42,2	56,55	659,8	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор и огурца	100	0,8	0,2	3,8	24	106
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	3,3	7,8	189,8	146
	Капуста тушеная	250	3,19	6,8	7,3	118,1	423
	Биточек из мяса говядины	90	17,4	10,5	49,4	286	381
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			30,84	21,7	99,21	859,9	
Итого за прием пищи:			55,44	63,9	155,76	1519,7	

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18 лет

7 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная жид.	250	9,8	11,8	44,8	329,5	267
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	50	1,6	5,25	25,5	155	96
	Чай с молоком сахаром	200	1.5	1.3	15.9	81	495
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		16,5	18,85	73,85	667,8	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	100	0,8	0,2	3,8	24	106
	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,4	20,1	148,3	145
	Тефтели из говядины паровые	90	12,4	11,4	7,8	183,6	389
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,3	13,1	61,8	296,8	237
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	112
Итого за прием пищи:			37,15	31	141,41	968,7	
Итого за прием пищи:			53,65	49,85	215,26	1636,5	

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18 лет

8 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	4,3	10,8	286,3	268
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	143	91
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		19,1	16,2	63,85	675,6	
	ОБЕД						
	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,2	75,8	140
	Курица тушеная в томат .соусе	100	11,3	11,3	3,42	160	405
	Макароны отварные	200	4,2	8,8	21,8	245	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0.00	27,0	110	508
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	банан	100	1,5	0,5	21	96	112
Итого за прием пищи:			25,35	26,3	92,73	861,8	
Итого за прием пищи:			44,45	42,5	156,53	1537,4	

Сезон: лето-осень возрастная категория12- 18 лет

9 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,4	7,8	34,7	235,9	165
	Бутерброд с маслом 2- вар.	50	1,6	16,7	10	197	94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15	60	493
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		13,7	25	80,35	595,2	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Суп свекольник	250	2,3	3,6	12	112	131
	Рис отварной	200	4,3	8.1	45,1	271	414
	Бестроганов из отварной говядины	90	13,6	15,4	2,2	174,6	366
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	47,0	112
Итого за прием пищи:			30,85	38,3	107,91	982,6	
Итого за прием пищи:			44,55	63,3	188,26	1577,8	

Сезон: лето-осень возрастная категория 12- 18 лет

10день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная жидкая	250	11,5	35,3	49,8	367,1	262
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	123	91
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	494
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		20,2	43,9	93,05	653,4	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	100	0,8	0,2	3,8	24	106
	Суп лапша домашняя	250	2,7	5,6	13,9	211	156
	Картофельное пюре	250	5,25	11	26,3	230	429
	Рыба минтай в сметанном соусе	90	9,2	7,8	9,4	144	338
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	112
Итого за прием пищи:			25,7	25,5	85,11	925	
Итого за прием пищи:			45,9	69,4	178,16	1578,4	

МЕНЮ

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11 лет

1 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша «дружба»	200	5,3	11,6	25	226,7	260
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	123	91
	Чай с молоком сахаром	200	1.5	1.3	15.9	81	495
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
	Итого:		15,8	21,6	78,75	580	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Суп картофельн. с макарон. изделиями	200	1,62	1,71	11,30	66,8	147
	Каша перловая рассыпчатая	200	4,94	8,14	49,74	292	242
	Шницель из говядины	90	15	12	12	187	381
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			29,37	28,61	89,9	900,4	
Итого за прием пищи:			45,17	50,21	197,36	1480,4	

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11лет

2 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога с морковью	**200**	**15,6**	**16,7**	**33,9**	**229**	**348**
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	**50**	**1,6**	**5,25**	**25,5**	**155**	**96**
	ЧАЙ С САХАРОМ	**200**	**0,1**	**0,0**	**15**	**60**	**493**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**20,9**	**22,45**	**95,05**	**546,3**	
	ОБЕД						
	Салат из свежих помидор и огурцов	**100**	**0,9**	**5,1**	**3,6**	**64**	**19**
	Суп рассольник ленинградский	**200**	**2,01**	**4,2**	**13**	**97**	**134**
	Овощное рагу	**200**	**5**	**11.8**	**21.3**	**226.2**	**195**
	Курица тушеная в томат .соусе	**100**	**11,3**	**11,3**	**3,42**	**160**	**405**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0.00**	**27,0**	**110**	**508**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
Итого за прием пищи:			**25,16**	**33,1**	**79,13**	**818,3**	
Итого за прием пищи:			**46,06**	**55,55**	**174,18**	**1364,6**	

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11лет

3 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,1	2,6	6,5	171	268
	Бутерброд маслом 2- вар.	50	1,6	16,7	10	197	94
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		12,9	23,1	62,15	614,3	
	ОБЕД						
	Салат свекла с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
	Суп картофельный с горохом	200	1,8	3,4	12,1	104.1	144
	Рис отварной	150	3.67	6.08	33.8	204.6	414
	Котлета из курицы	90	13,5	9,64	8,36	169,7	412
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			26,22	26,52	99,97	844,4	
Итого за прием пищи:			39,12	49,62	162,12	1458,4	

МЕНЮ

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11 лет

4 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Кашаиз хлопьев овсяных жидкая	200	7,2	9,4	28,8	228,4	313
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	143	91
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15	60	493
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		15,9	18	72,15	533,7	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200/30	1,8	2,4	11,8	75,4	149
	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	90/50	13,3	7,2	6,3	143	405
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21	184	429
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	47,0	112
Итого за прием пищи:			27,95	24,4	90,61	786,4	
Итого за прием пищи:			43,85	42,4	163,22	1320,1	

МЕНЮ

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11 лет

5 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша кукурузная молочная жидкая	**200**	**6,2**	**7,4**	**37**	**240**	**265**
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	**50**	**1,6**	**5,25**	**25,5**	**155**	**96**
	Чай с лимоном и сахаром	**200**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**494**
	ХЛЕБ Ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**10,5**	**13,15**	**98,35**	**558,3**	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	**100**	**0,8**	**0,1**	**2,5**	**14**	**106**
	Борщ из капусты и картофелем	**200/10**	**2.9**	**4**	**8,5**	**190**	**128**
	Гуляш из говядины	**90/50**	**22,7**	**20,7**	**3,6**	**291**	**367**
	Каша пшеничная рассыпчатая	**150**	**8,6**	**9,2**	**51,4**	**119**	**243**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0.00**	**27,0**	**110**	**508**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
Итого за прием пищи:			**36,05**	**31,6**	**89,7**	**885**	
Итого за прием пищи:			**46,55**	**44,75**	**188,05**	**1443,3**	

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11лет

6 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный	200	13,2	18,4	4	214	301
	Бутерброд маслом 2- вар.	50	1,6	16,7	10	177	94
	Кофейный напиток	200	2,9	2,0	20,9	113	500
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		21,3	37,6	55,55	505,3	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор и огурца	100	0,8	0,2	3,8	24	106
	Суп картофельный с клецками	200	2.9	2.6	6.2	151.8	146
	Капуста тушеная	200	2,55	5,4	5,85	94,5	423
	Биточек из мяса говядины	90	17,4	10,5	49,4	286	381
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			30,5	19,6	105,06	798,3	
Итого за прием пищи:			51,8	27,2	160,61	1404,6	

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11 лет

7 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	3,4	8,6	229	268
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	143	91
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		17,3	15,3	61,65	618,3	
	ОБЕД						
	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Щи из свежей капусты	200	1,3	3,8	4,98	60,6	140
	Курица тушеная в томат .соусе	100	11,3	11,3	3,42	160	405
	Макароны отварные	150	3,15	6,6	16,35	184	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0.00	27,0	110	508
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	банан	100	1,5	0,5	21	96	112
Итого за прием пищи:			24	23	86,06	785,6	
Итого за прием пищи:			41,3	38,3	147,71	1403,9	

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11 лет

8 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная жид.	**200**	**7,8**	**9,4**	**35,8**	**263,6**	**267**
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	**50**	**1,6**	**5,25**	**25,5**	**155**	**96**
	Чай с молоком сахаром	**200**	**1.5**	**1.3**	**15.9**	**81**	**495**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**14,5**	**16,45**	**97,85**	**601,9**	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	**100**	**0,8**	**0,2**	**3,8**	**24**	**106**
	Суп картофельный с фасолью	**200**	**3,9**	**4,3**	**16,1**	**118,6**	**145**
	Тефтели из говядины паровые	**90**	**12,4**	**11,4**	**7,8**	**183,6**	**389**
	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	**11,4**	**10,5**	**49,4**	**237,4**	**237**
	Кисель из концентрата плодов и ягод	**200**	**1,4**	**0,0**	**29**	**112**	**503**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
	апельсин	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43,0**	**112**
Итого за прием пищи:			**36,25**	**27,4**	**125,01**	**979,6**	
Итого за прием пищи:			**50,75**	**43,85**	**222,86**	**1581,5**	

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11лет

9 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	6,2	20	188.7	165
	Бутерброд с маслом 2- вар.	50	1,6	16,7	10	197	94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15	60	493
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		12	23,4	65,65	548	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Суп свекольник	200	1,8	2,9	9,6	77,6	131
	Рис отварной	150	3.2	6.1	33.8	203.3	414
	Бестроганов из отварной говядины	90	13,6	15,4	2,2	174,6	366
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	47,0	112
Итого за прием пищи:			26,85	35,6	94,21	880,5	
Итого за прием пищи:			38,85	59	159,86	1428,5	

Сезон: зима-весна возрастная категория 7- 11 лет

10день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная жидкая	**200**	**9,2**	**28,2**	**39,8**	**293,7**	**262**
	Сыр тверд. сорт нарезка	**50**	**5**	**8,1**	**7,4**	**123**	**91**
	Чай с лимоном и сахаром	**200**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**494**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**17,9**	**36,8**	**82,05**	**580**	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	**100**	**0,8**	**0,2**	**3,8**	**24**	**106**
	Суп лапша домашняя	**200**	**2,18**	**4,46**	**11,1**	**88,8**	**156**
	Картофельное пюре	**200**	**4,2**	**8,8**	**21**	**184**	**429**
	Рыба минтай в сметанном соусе	**90**	**9,2**	**7,8**	**9,4**	**144**	**338**
	Кисель из концентрата плодов и ягод	**200**	**1,4**	**0,0**	**29**	**112**	**503**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
	апельсин	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43,0**	**112**
Итого за прием пищи:			**24,13**	**22,16**	**93,21**	**756,4**	
Итого за прием пищи:			**42,03**	**58,96**	**175,26**	**1336,8**	

МЕНЮ

Сезон: зима-весна возрастная категория 12- 18 лет

1 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша «дружба»	250	6,6	14,5	31,3	283,4	260
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	123	91
	Чай с молоком сахаром	200	1.5	1.3	15.9	81	495
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
	Итого:		17,1	24,8	85,05	635,9	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Суп картофельн. с макарон. изделиями	250	2,03	2,14	14,1	83,5	147
	Каша перловая рассыпчатая	250	6,18	10,2	62,18	365	242
	Шницель из говядины	90	15	12	12	187	381
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			31,02	30,9	105,58	990,1	
Итого за прием пищи:			48,12	55,7	190,33	1626	

Сезон: зима-весна возрастная категория 12- 18 лет

2 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога с морковью	250	19,5	20,9	42,4	286,3	348
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	50	1,6	5,25	25,5	155	96
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15	60	493
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		23,8	26,65	103,55	603,6	
	ОБЕД						
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Суп рассольник ленинградский	250	2,5	5,3	16,3	121,3	134
	Овощное рагу	250	6,3	14,8	26,6	282,8	195
	Курица тушеная в томат .соусе	100	11,3	11,3	3,42	160	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0.00	27,0	110	508
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			29,95	37,2	87,73	899,1	
Итого за прием пищи:			50,75	63,85	191,28	1502,7	

Сезон: зима-весна возрастная категория 12- 18лет

3 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная жидкая	250	5,1	3,3	8,1	213,8	268
	Бутерброд маслом 2- вар.	50	1,6	16,7	10	197	94
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		13,9	23,8	63,75	657,1	
	ОБЕД						
	Салат свекла с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,3	15,1	130,1	144
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45,1	272,8	414
	Котлета из курицы	90	13,5	9,64	8,36	169,7	412
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			27,95	29,44	114,27	938,6	
Итого за прием пищи:			41,85	53,24	178,02	1595,7	

МЕНЮ

Сезон: зима-весна возрастная категория 12- 18 лет

4 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Кашаиз хлопьев овсяных жидкая	250	9	11,8	36	285,5	313
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	143	91
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15	60	493
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	банан	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого:		19,2	20,9	100,05	686,8	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250/30	2,3	3	14,8	94,3	149
	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	90/50	13,3	7,2	6,3	143	405
	Картофельное пюре	250	5,3	11	26,3	230	429
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	47,0	112
Итого за прием пищи:			29,55	27,2	98,91	851,3	
Итого за прием пищи:			48,75	48,1	198,96	1538,1	

МЕНЮ

Сезон: зима-весна возрастная категория 12- 18 лет

5 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша кукурузная молочная жидкая	**250**	**8,1**	**9,3**	**46,3**	**300**	**265**
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	**50**	**1,6**	**5,25**	**25,5**	**155**	**96**
	Чай с лимоном и сахаром	**200**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**494**
	ХЛЕБ Ржаной	**25**	**1,7**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,3**	**58,8**	**108**
	Итого:		**13,4**	**15,05**	**107,65**	**618,3**	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	**100**	**0,8**	**0,1**	**2,5**	**14**	**106**
	Борщ из капусты и картофелем	**250/10**	**3,6**	**5**	**13,3**	**237,5**	**128**
	Гуляш из говядины	**90/50**	**22,7**	**20,7**	**3,6**	**291**	**367**
	Каша пшеничная рассыпчатая	**200**	**11,5**	**12,3**	**68,5**	**158,7**	**243**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0.00**	**27,0**	**110**	**508**
	ХЛЕБ ржаной	**25**	**1,65**	**0,3**	**8,35**	**43,5**	**109**
	ХЛЕБ пшеничный	**50**	**3,8**	**0,4**	**2,46**	**117,5**	**108**
Итого за прием пищи:			**44,65**	**38,8**	**125,71**	**972,2**	
Итого за прием пищи:			**58,05**	**53,85**	**233,36**	**1590,5**	

Сезон: зима-весна возрастная категория 12- 18 лет

6 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный	250	16,5	23	5	267,5	301
	Бутерброд маслом 2- вар.	50	1,6	16,7	10	177	94
	Кофейный напиток	200	2,9	2,0	20,9	113	500
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		24,6	42,2	56,55	659,8	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор и огурца	100	0,8	0,2	3,8	24	106
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	3,3	7,8	189,8	146
	Капуста тушеная	250	3,19	6,8	7,3	118,1	423
	Биточек из мяса говядины	90	17,4	10,5	49,4	286	381
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
Итого за прием пищи:			30,84	21,7	99,21	859,9	
Итого за прием пищи:			55,44	63,9	155,76	1519,7	

Сезон: зима-весна возрастная категория 12- 18 лет

7 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,9	4,3	10,8	286,3	268
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	143	91
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		19,1	16,2	63,85	675,6	
	ОБЕД						
	Нарезка из огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,2	75,8	140
	Курица тушеная в томат .соусе	100	11,3	11,3	3,42	160	405
	Макароны отварные	200	4,2	8,8	21,8	245	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0.00	27,0	110	508
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	банан	100	1,5	0,5	21	96	112
Итого за прием пищи:			25,35	26,3	92,73	861,8	
Итого за прием пищи:			44,45	42,5	156,53	1537,4	

Сезон: зима-весна возрастная категория 12- 18 лет

8 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная жид.	250	9,8	11,8	44,8	329,5	267
	Бутерброд с повидлом (2-вар.)	50	1,6	5,25	25,5	155	96
	Чай с молоком сахаром	200	1.5	1.3	15.9	81	495
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		16,5	18,85	73,85	667,8	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	100	0,8	0,2	3,8	24	106
	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,4	20,1	148,3	145
	Тефтели из говядины паровые	90	12,4	11,4	7,8	183,6	389
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,3	13,1	61,8	296,8	237
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	112
Итого за прием пищи:			37,15	31	141,41	968,7	
Итого за прием пищи:			53,65	49,85	215,26	1636,5	

Сезон: зима-весна возрастная категория12- 18 лет

9 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,4	7,8	34,7	235,9	165
	Бутерброд с маслом 2- вар.	50	1,6	16,7	10	197	94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15	60	493
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		13,7	25	80,35	595,2	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Суп свекольник	250	2,3	3,6	12	112	131
	Рис отварной	200	4,3	8.1	45,1	271	414
	Бестроганов из отварной говядины	90	13,6	15,4	2,2	174,6	366
	Компот из плодов кураги сушеных	200	0,3	0,2	20.1	81	512
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	яблоко	100	0,9	0,2	8,1	47,0	112
Итого за прием пищи:			30,85	38,3	107,91	982,6	
Итого за прием пищи:			44,55	63,3	188,26	1577,8	

Сезон: зима-весна возрастная категория 12- 18 лет

10день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		
	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная жидкая	250	11,5	35,3	49,8	367,1	262
	Сыр тверд. сорт нарезка	50	5	8,1	7,4	123	91
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	494
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Итого:		20,2	43,9	93,05	653,4	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	100	0,8	0,2	3,8	24	106
	Суп лапша домашняя	250	2,7	5,6	13,9	211	156
	Картофельное пюре	250	5,25	11	26,3	230	429
	Рыба минтай в сметанном соусе	90	9,2	7,8	9,4	144	338
	Кисель из концентрата плодов и ягод	200	1,4	0,0	29	112	503
	ХЛЕБ ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109
	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,4	2,46	117,5	108
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	112
Итого за прием пищи:			25,7	25,5	85,11	925	
Итого за прием пищи:			45,9	69,4	178,16	1578,4	