



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ СО «Серовская школа № 2»
Т.Н. Протасов
«28» февраля 2023г.
Приказ № 49 от 28.02.2023 г.

**Примерное десятидневное
меню для обучающихся
ГБОУ СО «Серовская школа № 2»
возраст 07-11 лет
(весна - лето)**

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		0,9		1,8	10,5
Зелёный горошек консервированный	46,2	30	0,9	0	1,8	10,5
СЫР ТВЁРДЫЙ	20		5,4	5,0		66,8
Сыр твёрдый	21	20	5,4	5	0	66,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		20,7	25,8	4,2	329,6
Яйцо куриное 1 сорт	152,4	152,4	18,9	17,5	1,5	236,5
Молоко пастер. 3,2%	57,3	57,3	1,6	1,7	2,6	33,4
Масло сливочное	9,3	9,3	0,1	6,5	0,1	59,8
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,4	0,1	9,8	41,8
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ЯБЛОКИ	111		0,4	0,4	10,9	52,2
Яблоки	126,14	111	0,4	0,4	10,9	52,2
		621	32,4	31,9	55,4	642,5
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	70		0,9	0,1	4,7	21,9
Морковь	93,87	70,4	0,9	0,1	4,8	21,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250		5,8	4,1	18,1	137,6
Картофель	83,33	50	1	0,2	7,9	36,9
Горох	20	20	4,5	0,4	8,5	60,9
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100		12,9	11,7	12,4	206,0
Окорок свиной б/к	74	74	10,8	5,7	0	93,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	18	18	1,4	0,2	8,3	41,2
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Сухари панировочные	5	5	0,7	0	3	14,5
Масло подсолнечное	6	6	0	5,8	0	52,4
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,2	5,1	42,5	244,7
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	1,3	1,3	0	0	0	0,0
Макаронные изделия	61,2	61,2	6,2	0,7	42,5	204,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,2	21,3	89,2
Компотная смесь (сухофрукты)	20	20	0,5	0,2	11,6	50,4
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200		6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72		4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		1102	39,4	28,7	152,3	1 038,5

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	71,8	60,6	207,7	1 681,0
----------------	------	------	-------	---------

День недели: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		10	0,1	7,3	0,1	66,2
Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ)		240/30	34,8	25,1	62,0	610,2
Творог 9%	181,3	180	27,9	15,7	5,2	274,1
Крупа манная	18	18	1,8	0,2	11,8	57,8
Сахар песок	9	9	0	0	8,7	34,9
Яйцо куриное 1 сорт	12	12	1,5	1,4	0,1	18,6
Изюм	24,5	24	0,7	0,1	15,3	61,5
Масло сливочное	6	6	0,1	4,3	0,1	38,5
Мука пшеничная	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
Сметана 15%	6	6	0,2	0,9	0,2	9,3
Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	30	30	1,9	2,5	16,3	96,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,9	3,5	15,3	109,7
Какао	3,6	3,6	1	0,4	1	12,7
Молоко пастер. 3,2%	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
АПЕЛЬСИНЫ		111	1,0	0,2	9,0	40,0
Апельсины	165,67	111	1	0,2	9	40,0
		651	44,4	36,7	115,1	967,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЁНОЙ		100	1,3	10,1	7,8	128,0
Свекла	123,76	91	1,4	0,1	7,8	37,9
Масло подсолнечное	10	10	0	10	0	90,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЩИ СО СМЕТАНОЙ		250/5	1,7	4,3	5,3	66,5
Капуста	87,5	70	1,3	0,1	3,2	18,3
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Паста томатная	0,8	0,8	0	0	0,1	0,6
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (минтай)		100	18,9	1,1	0,4	87,0
Минтай с/м, б/г	179,41	122	18,8	1,1	0	85,2
Лук репчатый	4,76	4	0,1	0	0,4	1,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	257,67	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ		200			20,0	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	20	90,0
БИОЙОГУРТ "БИФИЛАЙФ"		200	5,6	5,0	22,0	155,4
Биойогурт 2,5%	207	200	5,6	5	22	155,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		1167	40,8	27,8	139,2	987,8

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	85,2	64,5	254,3	1 955,5
----------------	------	------	-------	---------

День недели: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10		6,8	10,8	28,7	245,8
Молоко пастер. 3,2%	105,6	105,6	3,1	3,3	4,9	61,5
Сахар песок	4	4	0	0	3,9	15,5
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Масло сливочное	10	10	0,1	7,1	0,1	64,2
Крупа геркулес	30,8	30,8	3,6	0,5	19,9	104,6
ПРЯНИКИ	45		2,9	2,6	32,2	158,0
Пряники	45	45	2,9	2,6	32,2	158,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,9	1,7	12,1	70,9
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
БАНАНЫ	111		1,7	0,2	24,2	105,5
Бананы	185	111	1,7	0,2	24,2	105,5
		626	17,9	15,9	125,9	721,8
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		1,1	0,2	3,7	20,0
Помидоры свежие	118	100	1,1	0,2	3,7	20,0
РАССОЛЬНИК "ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5		2,3	4,6	15,0	109,8
Картофель	125	75	1,5	0,3	11,7	55,3
Капуста	25	20	0,4	0	0,9	5,2
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Огурцы консервированные	27,27	15	0	0	0,5	1,7
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ	120		15,5	14,1	14,8	247,2
Окорок свиной б/к	88,8	88,8	12,9	6,9	0	111,9
Хлеб пшеничный витаминизированный	21,6	21,6	1,6	0,2	10	49,5
Лук репчатый	14,3	12	0,2	0	1,2	5,4
Сухари панировочные	6	6	0,8	0	3,6	17,4
Масло подсолнечное	7,2	7,2	0	7	0	62,9
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	257,67	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА"	200				19,4	75,0
Смесь сухая вит. "Витошка"	20	20	0	0	19,4	75,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200		6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72		4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		1187	38,2	32,6	146,0	1 032,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	48,5	271,9	1 754,7

День недели: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ТВЁРДЫЙ	30		8,0	7,6		100,2
Сыр твёрдый	32	30	8	7,6	0	100,2
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70		1,1	0,1	6,1	29,9
Свекла	97,51	71,7	1,1	0,1	6,1	29,9
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	100		11,3	14,8	14,1	234,5
Окорок свиной б/к	63,3	63,3	9,2	4,9	0	79,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	13,3	13,3	1	0,1	6,2	30,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
Лук репчатый	39,7	33,3	0,5	0	3,4	15,2
Мука пшеничная	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,7
Масло подсолнечное	10	10	0	9,7	0	87,3
Соль	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,03	0,03	0	0	0	0,1
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	180		10,2	6,5	55,0	306,0
Крупа греча	83,2	83,2	10,2	2,1	54,9	265,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,6	15,8	85,4
Кофейный напиток	6	6	0,5	0	3,8	17,5
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
МАНДАРИНЫ	111		0,9	0,2	8,3	36,6
Мандарины	150,01	111	0,9	0,2	8,3	36,6
		751	38,1	31,4	128,0	934,2
Обед						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		0,9		1,8	10,5
Зелёный горошек консервированный	46,2	30	0,9	0	1,8	10,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5		2,5	3,2	16,8	107,0
Картофель	125	75	1,5	0,3	11,7	55,3
Крупа геркулес	5	5	0,6	0,1	3,2	17,0
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Масло сливочное	3	3	0	2,1	0	19,3
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100		22,3	19,4	0,4	265,4
Цыплята-бройлеры охл. потр.	161	143	22,2	19,4	0	263,5
Лук репчатый	4,76	4	0,1	0	0,4	1,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		3,9	4,6	11,2	102,3
Капуста	258	206,4	3,6	0,2	9,4	54,0
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Морковь	4,8	3,6	0	0	0,2	1,2
Лук репчатый	8,6	7,2	0,1	0	0,7	3,3
Паста томатная	4,3	4,3	0,1	0	0,7	3,3
Лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,0
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50		4,0	2,4	29,1	153,6

Мука пшеничная	37,04	37,04	3,7	0,4	25,4	120,0
Сахар песок	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
Масло сливочное	2,59	2,59	0	1,8	0	16,6
Яйцо куриное 1 сорт	1,33	1,33	0,2	0,2	0	2,0
Соль	0,56	0,56	0	0	0	0,0
Дрожжи сухие	0,14	0,14	0,1	0	0,1	0,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)		200	0,3	0,1	21,1	91,6
Шиповник	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
Крахмал картофельный	10	10	0	0	7,7	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0,0
БИОЙОГУРТ "БИФИЛАЙФ"		200	5,6	5,0	22,0	155,4
Биойогурт 2,5%	207	200	5,6	5	22	155,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		1147	48,9	36,1	160,6	1 175,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			87,0	67,5	288,6	2 109,9

День недели: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4	0,1	1,4	7,5
Огурцы свежие	51	50	0,4	0,1	1,4	7,5
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (минтай)	100		18,9	1,1	0,4	87,0
Минтай с/м, б/г	179,41	122	18,8	1,1	0	85,2
Лук репчатый	4,76	4	0,1	0	0,4	1,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,5	6,3	44,7	253,8
Крупа рис	64,8	64,8	4,4	0,6	44,6	201,8
Масло сливочное	8,1	8,1	0,1	5,7	0,1	52,0
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,4	0,1	9,8	41,8
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ЯБЛОКИ	111		0,4	0,4	10,9	52,2
Яблоки	126,14	111	0,4	0,4	10,9	52,2
		701	29,2	8,6	95,9	583,9
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50		0,8	2,5	1,4	32,5
Капуста квашеная	49,4	48	0,9	0	1,4	10,7
Масло подсолнечное	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5		1,6	4,3	7,2	74,6
Свекла	54,4	40	0,6	0	3,4	16,7
Капуста	37,5	30	0,5	0	1,4	7,9
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Паста томатная	3,2	3,2	0,1	0	0,5	2,5
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	170		43,2	26,0	7,0	434,4
Печень говяжья	290,9	241,4	42,2	9,4	0	252,9
Мука пшеничная	10,2	10,2	1,1	0,1	7	33,1
Масло подсолнечное	17	17	0	16,5	0	148,4
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	257,67	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200				20,0	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	20	90,0
БИОЙОГУРТ "БИФИЛАЙФ"	240		6,7	6,0	26,4	186,5
Бийогулт 2,5%	248,4	240	6,7	6	26,4	186,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72		4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		1227	65,6	46,1	145,7	1 278,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			94,8	54,7	241,6	1 862,8

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	7,3	0,1	66,2
Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		1,0		5,5	25,0
Кукуруза консервированная	83,33	50	1	0	5,5	25,0
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10		5,3	10,6	30,0	237,1
Молоко пастер. 3,2%	105,6	105,6	3,1	3,3	4,9	61,5
Сахар песок	4	4	0	0	3,9	15,5
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Масло сливочное	10	10	0,1	7,1	0,1	64,2
Крупа рис	30,8	30,8	2,1	0,3	21,2	95,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,4	0,1	9,8	41,8
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
АПЕЛЬСИНЫ	111		1,0	0,2	9,0	40,0
Апельсины	165,67	111	1	0,2	9	40,0
		641	12,4	18,8	83,1	551,7
Обед						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50		1,5		3,0	17,5
Зелёный горошек консервированный	77	50	1,5	0	3	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5		2,5	3,2	16,8	107,0
Картофель	125	75	1,5	0,3	11,7	55,3
Крупа геркулес	5	5	0,6	0,1	3,2	17,0
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Масло сливочное	3	3	0	2,1	0	19,3
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100		12,9	11,7	12,4	206,0
Окорок свиной б/к	74	74	10,8	5,7	0	93,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	18	18	1,4	0,2	8,3	41,2
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Сухари панировочные	5	5	0,7	0	3	14,5
Масло подсолнечное	6	6	0	5,8	0	52,4
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		3,9	4,6	11,2	102,3
Капуста	258	206,4	3,6	0,2	9,4	54,0
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Морковь	4,8	3,6	0	0	0,2	1,2
Лук репчатый	8,6	7,2	0,1	0	0,7	3,3
Паста томатная	4,3	4,3	0,1	0	0,7	3,3
Лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,0
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200		0,5	0,2	21,9	89,6
Курага	10	10	0,3	0,1	5,8	25,2
Изюм	10,2	10	0,3	0,1	6,4	25,6
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0

МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		1087	34,4	27,2	118,6	861,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,8	46,0	201,7	1 413,2

День недели: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ТВЁРДЫЙ	20		5,4	5,0		66,8
Сыр твёрдый	21	20	5,4	5	0	66,8
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ)	240/30		34,8	25,1	62,0	610,2
Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	30	30	1,9	2,5	16,3	96,0
Творог 9%	181,3	180	27,9	15,7	5,2	274,1
Крупа манная	18	18	1,8	0,2	11,8	57,8
Сахар песок	9	9	0	0	8,7	34,9
Яйцо куриное 1 сорт	12	12	1,5	1,4	0,1	18,6
Изюм	24,5	24	0,7	0,1	15,3	61,5
Масло сливочное	6	6	0,1	4,3	0,1	38,5
Мука пшеничная	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
Сметана 15%	6	6	0,2	0,9	0,2	9,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,9	3,5	15,3	109,7
Какао	3,6	3,6	1	0,4	1	12,7
Молоко пастер. 3,2%	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
БАНАНЫ	111		1,7	0,2	24,2	105,5
Бананы	185	111	1,7	0,2	24,2	105,5
		661	50,4	34,4	130,2	1 033,8
Обед						
САЛАТ "НЕЖНЫЙ"	100		1,1	15,2	6,8	168,2
Морковь	49,33	37	0,5	0	2,5	11,4
Яблоки	39,77	35	0,1	0,1	3,4	16,5
Зелёный горошек консервированный	23,08	15	0,5	0	0,9	5,3
Масло подсолнечное	15	15	0	15	0	135,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5		2,0	4,5	11,1	92,4
Капуста	25	20	0,4	0	0,9	5,2
Картофель	83,33	50	1	0,2	7,9	36,9
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Зелёный горошек консервированный	12,31	8	0,2	0	0,5	2,7
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (минтай)	100		18,9	1,1	0,4	87,0
Минтай с/м, б/г	179,41	122	18,8	1,1	0	85,2
Лук репчатый	4,76	4	0,1	0	0,4	1,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	257,67	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200				20,0	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	20	90,0
БИОЙОГУРТ "БИФИЛАЙФ"	200		5,6	5,0	22,0	155,4
Биойогурт 2,5%	207	200	5,6	5	22	155,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	72		4,8	0,8	29,5	148,3

Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		967	40,9	33,1	144,0	1 053,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			91,3	67,5	274,2	2 087,7

День недели: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70		1,0	0,1	6,0	29,2
Свекла	95,2	70	1,1	0,1	6	29,2
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100		12,9	11,7	12,4	206,0
Окорок свиной б/к	74	74	10,8	5,7	0	93,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	18	18	1,4	0,2	8,3	41,2
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Сухари панировочные	5	5	0,7	0	3	14,5
Масло подсолнечное	6	6	0	5,8	0	52,4
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,2	5,1	42,5	244,7
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	1,3	1,3	0	0	0	0,0
Макаронные изделия	61,2	61,2	6,2	0,7	42,5	204,2
ПРЯНИКИ	45		2,9	2,6	32,2	158,0
Пряники	45	45	2,9	2,6	32,2	158,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,9	1,7	12,1	70,9
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
МАНДАРИНЫ	111		0,9	0,2	8,3	36,6
Мандарины	150,01	111	0,9	0,2	8,3	36,6
		766	30,4	22,0	142,2	887,0
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30		0,6		3,3	15,0
Кукуруза консервированная	50	30	0,6	0	3,3	15,0
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5		2,3	4,6	16,7	117,9
Картофель	124,83	74,9	1,5	0,3	11,7	55,2
Крупа перловая	5	5	0,5	0,1	3,2	15,7
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	6	5,04	0,1	0	0,5	2,3
Огурцы консервированные	27,3	15	0	0	0,5	1,7
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200		4,0	8,6	25,8	195,6
Картофель	160	96	1,8	0,4	15	70,8
Морковь	42,67	32	0,4	0	2,1	9,9
Лук репчатый	38,1	32	0,4	0	3,2	14,6
Капуста	50	40	0,7	0	1,8	10,5
Масло сливочное	8	8	0,1	5,6	0,1	51,4
Соль	2	2	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Масло сливочное	3,5	3,5	0	2,4	0	22,5
Мука пшеничная	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
Морковь	5,6	4,2	0,1	0	0,3	1,3
Лук репчатый	2,2	1,9	0	0	0,2	0,9
Паста томатная	6,1	6,1	0,2	0	1	4,8

НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА"		200			19,4	75,0
Смесь сухая вит. "Витошка"	20	20	0	0	19,4	75,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		1017	22,3	21,0	132,8	813,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,7	43,0	275,0	1 700,4

День недели: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ТВЁРДЫЙ	20		5,4	5,0		66,8
Сыр твёрдый	21	20	5,4	5	0	66,8
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50		0,6	0,1	1,9	10,0
Помидоры свежие	59	50	0,6	0,1	1,9	10,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		20,7	25,8	4,2	329,6
Яйцо куриное 1 сорт	152,4	152,4	18,9	17,5	1,5	236,5
Молоко пастер. 3,2%	57,3	57,3	1,6	1,7	2,6	33,4
Масло сливочное	9,3	9,3	0,1	6,5	0,1	59,8
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,6	15,8	85,4
Кофейный напиток	6	6	0,5	0	3,8	17,5
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ЯБЛОКИ	86		0,3	0,3	7,5	35,7
Яблоки	86,36	76	0,3	0,3	7,4	35,7
		616	33,6	33,4	58,1	669,1
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50		0,8	2,5	1,4	32,5
Капуста квашеная	49,4	48	0,9	0	1,4	10,7
Масло подсолнечное	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5		1,6	4,3	7,2	74,6
Свекла	54,4	40	0,6	0	3,4	16,7
Капуста	37,5	30	0,5	0	1,4	7,9
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Паста томатная	3,2	3,2	0,1	0	0,5	2,5
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120		26,7	23,3	0,5	318,5
Цыплята-бройлеры охл. потр.	193,2	171,6	26,7	23,3	0	316,2
Лук репчатый	5,7	4,8	0,1	0	0,5	2,2
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	257,67	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5	0,2	21,3	89,2
Компотная смесь (сухофрукты)	20	20	0,5	0,2	11,6	50,4
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75		4,9	3,2	48,7	243,1
Мука пшеничная	37,2	37,2	3,7	0,4	25,5	120,5
Сахар песок	2	2	0	0	1,9	7,8
Яйцо куриное 1 сорт	2	2	0,3	0,2	0	3,1
Масло подсолнечное	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
Дрожжи сухие	0,3	0,3	0,1	0	0,1	1,2
Молоко пастер. 3,2%	15	15	0,5	0,5	0,7	8,7

Мука пшеничная	1,74	1,74	0,2	0	1,2	5,6
Яйцо куриное 1 сорт	1,5	1,5	0,2	0,2	0	2,3
Масло подсолнечное	0,25	0,25	0	0,2	0	2,2
Повидло	30,3	30	0	0	19,2	76,8
БИОЙОГУРТ "БИФИЛАЙФ"		240	6,7	6,0	26,4	186,5
Биойогурт 2,5%	248,4	240	6,7	6	26,4	186,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		1252	54,5	46,8	189,2	1 405,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			88,1	80,2	247,3	2 074,4

День недели: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	7,3	0,1	66,2
Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,1	6,0
Огурцы свежие	40,8	40	0,3	0	1,1	6,0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (минтай)	120		18,3	13,2	12,3	241,9
Минтай с/м, б/г	166,5	103,2	15,9	0,9	0	72,1
Лук репчатый	28,6	24	0,3	0	2,4	11,0
Яйцо куриное 1 сорт	4,8	4,8	0,6	0,6	0	7,5
Мука пшеничная	14,4	14,4	1,5	0,2	9,9	46,7
Масло подсолнечное	12	12	0	11,6	0	104,8
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,5	6,3	44,7	253,8
Крупа рис	64,8	64,8	4,4	0,6	44,6	201,8
Масло сливочное	8,1	8,1	0,1	5,7	0,1	52,0
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,4	0,1	9,8	41,8
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
АПЕЛЬСИНЫ	111		1,0	0,2	9,0	40,0
Апельсины	165,67	111	1	0,2	9	40,0
		721	29,2	27,7	105,7	791,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЁНОЙ	60		0,8	6,0	4,7	76,8
Свекла	74,26	54,6	0,8	0,1	4,7	22,8
Масло подсолнечное	6	6	0	6	0	54,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5		2,4	5,9	13,5	116,8
Капуста	37,5	30	0,5	0	1,4	7,9
Картофель	41,67	25	0,5	0,1	3,9	18,4
Крупа перловая	10	10	1	0,1	6,3	31,4
Морковь	13,33	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Масло подсолнечное	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина)	50/150		13,4	11,4	20,8	237,3
Окорок свиной б/к	74	74	10,8	5,7	0	93,3
Картофель	200	120	2,3	0,5	18,7	88,5
Лук репчатый	17,86	15	0,2	0	1,6	6,9
Масло подсолнечное	5,3	5,3	0	5,1	0	46,3
Паста томатная	3	3	0,1	0	0,5	2,3
Соль	2	2	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200				20,0	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	20	90,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200		6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6

Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
		1047	32,0	31,1	126,6	930,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,2	58,8	232,3	1 722,1