

День 1

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины,
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
ПР/331	Цыплята жареные (голень), соус	90/25	21,11	22,11	25,57	381,78	2,43
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	2,70	0,42	19,54	92,74	0,00
338	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00	8,00
	Итого:	565	31,73	28,23	103,40	792,77	10,46
	Обед						
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200	1,27	3,99	7,32	76,20	23,25
ПР/331	Биточек рубленый из говядины, соус	40/25	5,64	6,40	30,33	200,29	0,17
304	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	0,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,15
ПР	Кондитерское изделие (Батончик "Бон Тайм")	20	0,50	3,40	14,80	92,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	3,10	0,47	21,96	104,43	0,00
	Итого:	670	13,80	18,94	121,40	716,66	23,57
	Всего за день	1235	45,53	47,17	224,80	1509,43	34,03

День 2

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи натуральные свежие (помидор порциями)	25	0,26	1,50	0,85	18,20
291	Плов из птицы (цыплят)	60/170	19,95	26,66	46,67	507,15
342	Компот из свежих яблок и св/мороженных ягод (смородина)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	505	23,86	28,84	99,77	756,07
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,13	29,80
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	6,80	7,06	19,16	167,79
251	Поджарка из свинины	30/15	7,02	20,00	1,85	214,62
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	104,43
	Итого:	690	20,76	33,97	81,74	715,89
	Всего за день	1195	44,62	62,81	181,51	1471,96

День 3

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
23	Салат из свежих помидор с репчатым луком	25	0,27	1,53	1,14	19,42
ПР	Шницель из цыплят "Золотистый" в панировке	60	7,97	9,79	11,54	168,25
204	Макароны отварные с сыром	160/15	10,83	12,74	27,29	267,52
377	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	15,20	62,99
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	510	22,70	24,60	79,54	634,30
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные свежие (помидор порциями)	25	0,26	1,50	0,85	18,20
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне	200	1,19	3,93	4,87	61,00
265	Плов из свинины	30/130	12,48	9,80	34,72	277,28
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	104,43
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,02	28,89	161,79
	Итого:	680	21,58	18,98	113,89	714,70
	Всего за день	1190	44,28	43,58	193,43	1349,00

День 4

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150	6,12	12,22	33,76	270,34
420/295	Мясные изделия (котлета куриная), запеченные в тесте	40/60	9,77	10,75	24,35	233,52
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Батон особый	30	2,40	0,36	13,83	68,16
	Итого:	480	22,37	26,87	89,52	690,62
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные свежие (огурец порциями)	25	2,00	0,25	6,25	35,00
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	200	1,41	3,96	6,32	71,80
256	Мясо тушеное (свинина)	35/30	6,88	18,31	1,66	198,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
387	Напиток из с/мороженых ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	104,43
	Итого:	665	21,41	28,84	98,18	742,93
	Всего за день	1145	43,78	55,71	187,70	1433,55

День 5

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи натуральные свежие (огурец порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
251	Поджарка из свинины	30/15	10,17	8,85	1,96	128,38
200	Пюре из гороха и картофеля	150	8,86	6,80	26,70	202,80
382	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Кондитерское изделие (Вафля "Джумка")	20	1,00	4,80	12,40	96,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	505	23,93	21,03	81,39	610,10
	<i>Обед</i>					
25	Салат "Степной"	60	0,74	3,69	3,75	49,55
95	Рассольник домашний на бульоне из цыплят, сметана, зелень	200	1,67	4,07	10,15	91,60
287/331	Голубцы ленивые из свинины и говядины в соусе	100/50	11,48	9,58	68,64	398,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	104,43
	Итого:	655	17,65	17,90	136,50	777,24
	Всего за день	1160	41,58	38,93	217,89	1387,34

День 6

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
27	Салат из свежих помидор с болгарским перцем	30	0,55	3,03	1,87	37,05
260	Гуляш из говядины	25/30	8,73	10,07	1,73	132,60
304	Рис отварной	130	3,81	6,11	40,01	230,31
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,28	20,80	88,20
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	465	17,24	20,01	88,78	604,28
	<i>Обед</i>					
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	9,82	2,47	15,17	144,35
258	Мясо духовое (свинина)	30/140	11,38	9,98	18,32	208,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	104,43
338	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	715	24,77	13,34	80,25	564,73
	Всего за день	1180	42,01	33,35	169,03	1169,01

День 7

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	60	8,65	7,22	6,40	124,80
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	140/30	3,69	14,27	25,68	244,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	50	2,66	0,50	22,20	115,93
ПР	Булочка "Десертная"	50	2,52	2,61	17,76	174,05
	Итого:	530	17,59	24,62	87,04	719,58
	<i>Обед</i>					
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200	2,15	2,27	13,96	94,60
ПР/331	Котлеты из цыплят с соусом	60/25	4,44	16,60	25,53	278,29
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,80	35,37	224,62
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	104,43
	Итого:	660	17,65	25,16	121,25	803,14
	Всего за день	1190,00	35,24	49,78	208,29	1522,72

День 8

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины,
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1
	Завтрак						
24	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	40	0,33	2,44	1,22	28,19	0,58
ПР/331	Тефтели из мяса индейки с соусом	90/25	2,28	1,78	28,59	298,99	0,90
309	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	11,12
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00	4,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12	0,00
	Итого:	535	11,08	8,91	99,70	681,29	16,60
	Обед						
93	Щи по-уральски на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зелению	200	1,47	4,39	3,40	55,00	7,90
ПР/331	Цыпленка жареные (голень), соус	90/25	21,11	22,11	25,57	381,78	0,64
305	Рис припущенный	130	3,16	4,66	31,79	181,74	0,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	104,43	0,00
388	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00	8,00
	Итого:	770	29,37	32,05	107,72	831,95	16,69
	Всего за день	1305,00	40,45	40,96	207,42	1513,24	33,29

День 9

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
24	Салат из свежих огурцов и помидор с репчатым луком	50	0,48	3,04	1,82	35,35
251	Поджарка из филе грудки цыплят	30/15	9,60	12,51	1,85	157,85
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25
387	Напиток из св/мороженых ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	495	16,83	20,92	75,10	555,40
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свежих помидор с болгарским перцем	30	0,33	1,80	1,12	22,23
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	4,93	4,22	13,23	118,60
260	Гуляш из говядины	25/30	8,73	10,07	1,73	132,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,48	211,25
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	3,10	0,47	21,96	104,43
	Итого:	660	24,68	21,86	95,95	690,31
	Всего за день	1155	41,51	42,78	171,05	1245,71

День 10

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	5,42	10,69	38,97	274,57
243	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Батон особый	60	4,80	0,72	27,66	136,32
	Итого:	525	17,29	28,31	82,78	655,89
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	200/20	1,62	4,01	10,57	93,60
289	Рагу из цыплят	40/130	12,82	11,54	14,76	214,68
387	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	15,21	62,99
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	2,15	1,52	0,62	104,43
388	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	715	17,13	17,49	50,96	522,70
	Всего за день	1240	34,42	45,80	133,74	1178,59

День 11

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи натуральные свежие (огурец порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
ПР/331	Биточек рубленый из говядины, соус	40/30	5,31	6,30	6,90	110,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,25	7,29	32,12	224,25
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	490	16,47	14,17	88,58	556,62
	<i>Обед</i>					
104/105	Суп картофельный с мясными (мясо цыплят) фрикадельками с зеленью	200/20	1,76	2,22	12,31	84,80
98.06/331	Котлета мясо-рыбная "Веста", соус	70/30	10,60	9,92	9,57	170,92
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	150	8,87	6,83	26,75	202,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	2,15	1,52	0,62	104,43
ПР	Кондитерское изделие (вафля "Джумка")	20	1,00	4,80	12,40	96,00
	Итого:	735	24,45	25,31	76,65	719,01
	Всего за день	1225	40,92	39,48	165,23	1275,63

День 12

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	12,54	8,39	11,02	169,81
311	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,60
387	Напиток из св/мороженных ягод (вишня)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	450	19,74	12,69	81,75	521,36
	<i>Обед</i>					
24	Салат из свежих огурцов и помидор с репчатым луком	50	0,48	3,04	1,82	35,35
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	2,05	4,43	9,29	92,60
291	Плов из цыплят	60/170	21,33	12,34	41,90	363,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	730	28,01	20,42	109,38	740,27
	Всего за день	1180	47,75	33,11	191,13	1261,63

День 13

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,13	29,80
256	Мясо тушеное (свинина)	35/30	6,88	18,31	1,66	198,25
204	Макароны отварные с сыром	130/15	9,90	11,65	24,95	244,59
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	510	21,05	32,12	69,31	650,76
	<i>Обед</i>					
82	Борщ с капустой, картофелем на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	200	1,44	3,94	8,75	83,00
ПР	Шницель из цыплят "Золотистый" в панировке	60	7,97	9,79	11,54	168,25
305/136	Рис с овощами	130	2,84	10,09	27,92	214,23
342	Компот из свежих яблок и св/мороженных ягод (смородина)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	640	15,79	24,51	100,52	696,01
	Всего за день	1150	36,84	56,63	169,83	1346,77

День 14

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
ПР	Сырники из творога с молоком сгущенным	45/20	9,47	8,14	20,16	193,58	0,39
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом	160/10	4,91	11,43	27,09	231,54	0,96
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,60	1,60
ПР	Батон особый	40	3,20	0,48	18,44	90,88	0,00
	Итого:	475	21,65	23,59	83,27	634,60	2,95
	Обед						
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	200	1,61	4,07	9,58	85,80	6,70
295	Котлеты рубленые из цыплят	60	10,75	7,19	9,44	145,55	0,74
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	100/25	2,72	10,49	18,88	180,00	16,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	2,15	1,52	0,62	104,43	0,00
	Итого:	630	17,30	23,29	53,52	575,78	24,11
	Всего за день	1105	38,95	46,88	136,79	1210,38	27,06

День 15

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины,
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	Завтрак						
287/331	Голубцы ленивые из свинины и говядины в соусе	70/30	5,20	5,20	10,70	115,20	0,70
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	Итого:	530	14,25	14,11	89,25	546,40	0,85
	Обед						
101/105	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками	200/20	3,98	4,50	12,31	102,80	4,46
243	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	3,50
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	2,15	1,52	0,62	104,43	0,00
	Итого:	670	17,88	26,37	60,38	627,88	107,96
	Всего за день	1200	32,13	40,48	149,63	1174,28	108,81
	Всего за 15 дней	18000,00	610,01	677,45	2707,47	20049,24	641,99
	В среднем за 1 день	1200,00	40,67	45,16	180,50	1336,62	42,80

«Утверждаю»
МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

Директор: Т.П. Олисова

27 августа 2021 г.

м.п.



«Согласовано»

ГБОУ С(О)ОШ № 3

г.о. Жигулевск

Директор: Олисова

31.08.2021 г.

м.п.



«Согласовано» ГБОУ

С(О)ОШ № 3 г.о. Жигулевск

Председатель Совета

родителей

Е.В. Машева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ с 12 лет и старше

сезон: осенний

г. о. Жигулевск

2021 г.

День 1

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР/331	Цыплята жареные (голень), соус	90/50	21,28	22,43	1,22	405,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
338	Десерт фруктовый (яблоко)	150	0,75	0,75	18,38	88,13
	Итого:	690	34,50	30,42	99,84	928,28
	<i>Обед</i>					
99	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	1,59	4,99	9,15	95,25
ПР/331	Биточек рубленый из говядины, соус	40/25	6,38	14,40	8,35	191,95
304	Рис отварной	140	3,81	6,11	40,01	230,31
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Кондитерское изделие (Бон Тайм)	20	0,50	3,40	14,80	92,00
	Итого:	715	15,90	29,44	111,88	787,63
	Всего за день	1405	50,40	59,86	211,72	1715,91

День 2

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи натуральные свежие (помидоры порциями)	50	0,52	3,00	1,70	36,40
291	Плов из птицы (цыплят)	80/170	25,04	30,04	46,68	558,02
342	Компот из свежих яблок и св/мороженных ягод (смородина)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,43	115,93
	Итого:	550	28,68	33,75	100,69	824,95
	<i>Обед</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	25	0,33	0,81	1,56	14,8
108/109	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250	2,8	3,7	15,03	115,4
251	Поджарка из свинины	35/15	10,94	10,35	2,4	146,69
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	725	20,75	20,20	79,00	592,26
	Всего за день	1275,00	49,43	53,95	179,69	1417,21

День 3

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
23	Салат из свежих помидор с репчатым луком	50	0,54	3,06	2,28	38,84
ПР	Шницель из цыплят "Золотистый" в панировке	60	9,60	6,00	1,80	99,60
204	Макароны отварные с сыром	170/25	12,37	12,85	41,99	334,75
387	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	15,20	62,99
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,43	115,93
	Итого:	555	25,61	22,48	85,70	652,11
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные свежие (помидор порциями)	30	0,26	1,50	0,85	18,20
98	Суп крестьянский с пшеном на бульоне из мяса цыплят	250	1,48	4,92	6,09	76,25
265	Плов из свинины	35/150	14,53	11,34	40,10	320,91
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Плюшка "Московская"	50	4,35	3,17	28,89	161,79
	Итого:	765	24,31	21,71	122,90	785,27
	Итого:	1320	49,92	44,19	208,60	1437,38

День 4

Возрастная группа с 12 лет и старше

рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	230/10	7,02	12,81	38,82	299,67
420/295	Мясные изделия (котлета куриная), запеченные в тесте	50/50	11,15	12,60	22,99	250,22
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,43	115,93
	Итого:	590	25,21	29,50	103,82	784,42
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные свежие (огурец порциями)	25	2,00	0,25	6,25	35,00
88	Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	250	1,76	4,95	7,90	89,75
256	Мясо тушеное (свинина)	40/40	12,32	7,81	2,04	127,72
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
387	Напиток из св/мороженых ягод (компотная смесь)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	755	28,79	20,27	107,99	736,60
	Всего за день	1345	54,00	49,77	211,81	1521,02

День 5

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи натуральные свежие (огурец порциями)	30	2,40	0,30	7,50	42,00
251	Поджарка из свинины	40/15	12,43	10,82	2,40	156,91
200	Пюре из гороха и картофеля	160	11,11	8,22	29,09	235,18
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Кондитерское изделие (Вафля "Джумка")	20	1,00	4,80	12,40	96,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,43	115,93
	Итого:	515	30,03	24,71	91,02	708,02
	<i>Обед</i>					
25	Салат "Степной"	70	0,86	4,30	4,37	57,81
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят, сметана, зелень	250	2,09	5,09	12,69	114,50
287/331	Голубцы ленивые из свинины и говядины в соусе	100/50	11,48	9,58	68,64	398,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	720	18,58	19,58	142,07	820,09
	Всего за день	1235,00	48,61	44,29	233,09	1528,11

День 6

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	0,55	3,00	1,87	37,00
260	Гуляш из говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,60
304	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230,31
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,28	20,80	88,20
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	510	17,13	19,99	88,84	604,04
	<i>Обед</i>					
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/20	10,30	3,06	18,80	166,14
258	Мясо духовое (свинина)	30/150	11,58	10,49	19,73	220,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
338	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	780	25,84	14,49	87,70	609,31
	Всего за день	1290	42,97	34,48	176,54	1213,35

День 7

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
<i>Завтрак</i>						
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста"	70	10,09	8,42	7,47	144,67
142/330	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180/50	6,04	23,05	39,05	389,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
ПР	Булочка Десертная	50	4,20	4,35	29,60	174,05
	Итого:	600	23,78	36,37	115,55	884,14
<i>Обед</i>						
103	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	2,69	2,84	17,45	118,25
ПР/331	Котлеты из мяса цыплят с соусом	60/30	4,60	16,90	30,60	301,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	740	19,94	26,97	137,66	896,25
	Всего за день	1340	43,72	63,34	253,21	1780,39

День 8

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
20	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	25	0,21	1,53	0,76	17,62
ПР/331	Тефтели с мясом индейки , соусом	90/25	2,28	1,78	28,59	298,99
204	Макароны отварные с сыром	160/15	10,83	12,74	27,29	267,52
389	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	565	16,90	16,84	103,67	792,06
	<i>Обед</i>					
93	Щи по- уральски на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	250	1,83	5,49	4,25	68,75
ПР/331	Цыплята жареные (голень), соус	90/30	20,78	22,01	2,14	291,74
305	Рис припущенный	150	3,70	4,86	38,89	214,10
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
338	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	850	30,33	33,30	94,65	799,71
	Всего за день	1415,00	47,23	50,14	198,32	1591,77

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
24	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком	50	0,48	3,03	1,82	35,35
251	Поджарка из филе грудки цыплят	45/15	12,80	16,70	2,47	210,46
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,52	164,70
387	Напиток из с/мороженных ягод (смесь компотная)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	540	20,54	26,07	79,86	635,27
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свежих помидор с болгарским перцем	30	0,44	2,43	1,49	29,64
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	5,49	5,27	16,54	148,25
260	Гуляш из говядины	25/30	8,73	10,07	1,73	132,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,66	0,45	32,01	132,80
646	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	735	18,95	18,76	100,57	660,61
	Всего за день	1275	39,49	44,83	180,43	1295,88

День 10

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	250/10	6,46	12,73	46,40	326,87
243	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Батон особый	60	4,80	0,72	27,66	136,32
ПР	Кондитерское изделие (вафля "Джумка")	20	1,00	4,80	12,40	96,00
	Итого:	595	19,33	35,15	102,61	804,19
	<i>Обед</i>					
183/184	Борщ "Украинский" с пампушками	250/20	2,03	5,02	13,44	117,00
289	Рагу из цыплят	40/140	13,60	12,20	15,60	227,31
387	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	15,20	62,99
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	780	19,66	18,16	78,41	570,42
	Всего за день	1375,00	38,99	53,31	181,02	1374,61

День 11

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
71	Овощи натуральные свежие (огурец порциями)	50	0,35	0,05	0,95	6,00
ПР/331	Биточек рубленый из говядины, соус	40/50	5,81	6,72	35,43	223,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	570	22,45	18,91	136,06	801,49
	<i>Обед</i>					
104	Суп картофельный с мясными (мясо цыплят) фрикадельками с зеленью	250/20	2,20	2,78	15,39	106,00
98.06	Котлета мясо-рыбная "Веста", соус	70/50	11,10	10,34	38,10	284,22
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	150	8,87	6,83	26,75	202,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
ПР	Кондитерское изделие (вафля "Джумка")	20	1,00	4,80	12,40	96,00
	Итого:	810	26,73	25,29	132,01	865,20
	Всего за день	1380	49,18	44,20	268,07	1666,69

День 12

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
295	Котлеты рубленые из цыплят	60	12,54	8,39	11,02	169,81
311	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,60
387	Напиток из св/мороженых ягод (вишня)	200	0,20	0,05	26,62	108,83
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	460	19,63	12,70	81,81	521,17
	<i>Обед</i>					
24	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком	40	0,38	2,42	1,46	28,28
113/114	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, зелень	250	2,57	5,54	11,62	115,75
291	Плов из цыплят	70/170	22,25	12,88	43,74	379,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	780	29,35	21,45	113,19	772,15
	Всего за день	1240,00	48,98	34,15	195,00	1293,32

День 13

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,76	35,76
256	Мясо тушеное (свинина)	40/40	12,32	7,81	2,04	127,72
204	Макароны отварные с сыром	170/30	13,53	14,33	41,99	352,95
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
	Итого:	590	30,14	24,63	87,42	694,36
	<i>Обед</i>					
32(2005)	Овощи консервированные (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,60
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса цыплят, сметаной	250	1,80	4,92	10,85	103,75
ПР	Шницель из цыплят "Золотистый" в панировке	60	9,60	6,00	1,80	99,60
305/136	Рис с овощами	150	3,27	11,64	32,22	247,19
342	Компот из свежих яблок и с/мороженных ягод (смородина)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	730	18,48	23,26	97,46	683,86
	Всего за день	1320	48,62	47,89	184,88	1378,22

День 14

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
ПР	Сырники из творога с молоком сгущенным	45/20	9,47	8,14	20,16	193,58
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сливочным маслом	200/10	6,12	12,22	33,76	270,34
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,60
ПР	Батон особый	40	4,00	0,60	23,05	113,60
ПР	Круассан со сгущенным молоком	60	1,54	1,18	19,34	89,00
	Итого:	575	25,20	25,68	113,89	785,12
	<i>Обед</i>					
96	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	2,09	5,09	12,69	114,50
295	Котлеты рубленные из цыплят	50	8,96	5,99	7,87	121,29
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	140/30	3,69	14,27	25,68	244,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	720	18,30	25,89	85,61	656,71
	Всего за день	1295	43,50	51,57	199,50	1441,83

День 15

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<i>Завтрак</i>					
287/331	Голубцы ленивые из свинины и говядины в соусе	100/50	10,47	7,66	38,01	259,31
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	3,38	0,53	24,43	115,93
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83
	Итого:	580	19,41	16,58	116,62	690,32
	<i>Обед</i>					
101/105	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/20	4,98	5,63	15,39	128,50
243	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00
309	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,12	29,98	315,18
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,28	20,80	88,20
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,49	0,52	24,37	116,12
	Итого:	745	20,97	27,10	90,79	812,00
	Всего за день	1325	40,38	43,68	207,41	1502,32
	Всего за 15 дней	19832,67	695,42	719,65	3089,29	22158,01
	В среднем за 1 день	1322,18	46,36	47,98	205,95	1477,20