

УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУО  
«КШП ЗАТО Александровск»

Т.И.Ложкина

01 сентября 2022 г.



## **ПРИМЕРНОЕ**

**двадцатидневное меню  
для организации горячего  
двухразового питания детей  
в возрасте с 7 до 11 лет**

Номер рецептур ы	Наименование	Вес блюда (гр)		ККал		Белки		Жиры		Углеводы	
		с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет
<b>1 день понедельник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
6.1 <sup>1</sup>	Каша пшеничная молочная жидкая	200,0	200,0	204,4	204,4	7,1	7,1	7,2	7,2	27,8	27,8
11.11а <sup>1</sup>	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
1.6.1.8 <sup>4</sup>	Сыр порциями (российский)	20,0	40,0	71,9	143,8	4,7	9,4	5,9	11,8	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.1 <sup>3</sup>	Яблоки свежие	100,0	100,0	44,4	44,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560,0</b>	<b>580,0</b>	<b>410,3</b>	<b>482,2</b>	<b>17,0</b>	<b>21,7</b>	<b>15,5</b>	<b>21,4</b>	<b>50,7</b>	<b>50,7</b>
<b>ОБЕД</b>											
8.1 <sup>1</sup>	Помидоры свежие	60,0	70,0	14,4	16,8	0,6	0,7	0,2	0,2	0,2	0,2
1.4 <sup>1</sup>	Суп овсянный с мелко шинкованными овощами и сметаной	250,0	350,0	87,2	122,1	2,2	3,1	3,6	5,0	11,5	16,1
2.11 <sup>1</sup>	Рагу из овощей с отварным мясом	200,0	230,0	295,7	340,1	15,8	18,2	16,9	19,4	20,1	23,1
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
11.6а <sup>1</sup>	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200,0	200,0	61,6	61,6	0,0	0,0	0,0	0,0	15,4	15,4
<b>Итого за обед</b>		<b>750,0</b>	<b>890,0</b>	<b>514,1</b>	<b>595,7</b>	<b>21,8</b>	<b>25,2</b>	<b>21,1</b>	<b>25,1</b>	<b>56,9</b>	<b>64,5</b>
<b>2 день вторник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
5.1 <sup>3</sup>	Запеканка творожная со сметаной без сахара	170/10	170/10	340,4	340,4	29,9	29,9	19,1	19,1	12,3	12,3
11.11 а <sup>1</sup>	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	50,0	55,2	69,0	3,2	4,0	0,4	0,5	9,7	12,1
9.6 <sup>3</sup>	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
11.5 <sup>3</sup>	Печенье	20,0	20,0	83,1	83,1	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9

<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540,0</b>	<b>600,0</b>	<b>553,1</b>	<b>586,9</b>	<b>37,5</b>	<b>38,9</b>	<b>23,1</b>	<b>23,2</b>	<b>49,0</b>	<b>55,7</b>
<b>ОБЕД</b>											
8.20 <sup>1</sup>	Икра из кабачков	60,0	70,0	40,0	47,0	0,5	0,6	2,4	2,8	3,3	3,9
95 <sup>2</sup>	Борщ с капустой и картофелем	250,0	350,0	75,0	105,0	1,9	2,6	4,4	6,2	7,0	9,7
2.21 <sup>3</sup>	Цыплята - бройлеры отварные	100,0	100,0	231,0	267,0	18,8	18,8	21,0	21,0	0,3	0,3
223 <sup>6</sup>	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150,0	200,0	297,2	396,2	4,5	6,0	19,7	26,2	25,6	34,1
11.5a <sup>1</sup>	Компот из свежих яблок	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,4	2,4	0,5	0,5	16,0	16,0
<b>Итого за обед</b>		<b>800,0</b>	<b>960,0</b>	<b>761,2</b>	<b>933,3</b>	<b>28,3</b>	<b>30,7</b>	<b>48,2</b>	<b>56,9</b>	<b>61,5</b>	<b>73,4</b>
<b>3 день среда</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
3.1a <sup>1</sup>	Рыба (горбуша) припущенная	100,0	120,0	140,5	168,6	20,5	24,6	6,5	7,8	0,0	0,0
7.3 <sup>1</sup>	Картофельное пюре	200,0	200,0	191,0	191,0	4,4	4,4	5,8	5,8	30,3	30,3
11.10a <sup>1</sup>	Чай с лимоном без сахара	207,0	207,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.1 <sup>3</sup>	Яблоки свежие	100,0	150,0	44,4	66,6	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>647,0</b>	<b>717,0</b>	<b>433,1</b>	<b>483,4</b>	<b>28,5</b>	<b>32,8</b>	<b>13,1</b>	<b>14,6</b>	<b>50,0</b>	<b>54,9</b>
<b>ОБЕД</b>											
8.16 <sup>1</sup>	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60,0	70,0	47,0	57,0	2,0	2,3	5,1	6,0	3,6	4,2
1.2a <sup>1</sup>	Щи из свежей капусты вегетарианские	250,0	350,0	77,8	108,9	1,7	2,4	4,2	5,9	8,3	11,6
2.4 <sup>1</sup>	Гуляш из отварного мяса (говядины)	120,0	130,0	238,1	257,9	15,7	17,0	17,7	19,2	4,0	4,3
6.5a <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	154,1	184,9	5,4	6,5	3,3	4,0	25,7	30,8
13 <sup>7</sup>	Компот из вишни с/м без сахара	200,0	200,0	74,9	74,9	0,1	0,1	0,1	0,1	18,4	18,4
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,4	2,4	0,5	0,5	16,0	16,0
<b>Итого за обед</b>		<b>820,0</b>	<b>970,0</b>	<b>669,8</b>	<b>761,6</b>	<b>27,3</b>	<b>30,7</b>	<b>30,9</b>	<b>35,5</b>	<b>76,0</b>	<b>85,4</b>
<b>4 день четверг</b>											



11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>897,0</b>	<b>1037,0</b>	<b>736,3</b>	<b>845,4</b>	<b>27,0</b>	<b>31,4</b>	<b>31,7</b>	<b>35,8</b>	<b>88,9</b>	<b>102,5</b>
<b>6 день понедельник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
9.9 <sup>3</sup>	Киви свежие	100,0	150,0	44,4	66,6	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7
234 <sup>2</sup>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	205,0	235,0	221,5	253,9	7,2	8,2	8,5	9,7	29,1	33,4
11.10 а <sup>1</sup>	Чай с лимоном без сахара	207,0	207,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>552,0</b>	<b>632,0</b>	<b>323,1</b>	<b>377,7</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>9,3</b>	<b>10,7</b>	<b>48,8</b>	<b>58,0</b>
<b>ОБЕД</b>											
18 <sup>2</sup>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	80,0	43,5	58,0	0,9	1,2	3,5	4,7	2,1	2,8
98 <sup>2</sup>	Свекольник	250,0	350,0	105,0	147,0	1,9	2,7	6,3	8,9	10,1	14,1
333 <sup>2</sup>	Голубцы ленивые с соусом	100,0	125,0	166,4	208,0	8,5	10,6	7,2	9,0	16,9	21,1
6.20 <sup>3</sup>	Вермишель отварная	150,0	180,0	166,2	199,4	4,7	5,6	3,7	4,4	28,6	34,3
345 <sup>7</sup>	Компот из свежих ягод без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
<b>Итого за обед</b>		<b>800,0</b>	<b>975,0</b>	<b>576,3</b>	<b>707,6</b>	<b>19,4</b>	<b>23,5</b>	<b>21,3</b>	<b>27,6</b>	<b>76,7</b>	<b>91,4</b>
<b>7 день вторник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
321 <sup>2</sup>	Мясо тушеное (говядина)	85,0	95,0	156,3	174,7	8,6	9,6	7,9	8,8	12,7	14,2
7.3 <sup>1</sup>	Картофельное пюре	200,0	200,0	191,0	191,0	6,0	6,0	10,1	10,1	33,9	33,9
11.10 а <sup>1</sup>	Чай с лимоном без сахара	207,0	207,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.1 <sup>3</sup>	Яблоки свежие	100,0	150,0	44,4	66,6	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>632,0</b>	<b>692,0</b>	<b>448,9</b>	<b>489,5</b>	<b>18,2</b>	<b>19,9</b>	<b>18,8</b>	<b>19,9</b>	<b>66,3</b>	<b>72,7</b>
<b>ОБЕД</b>											

8.1 <sup>1</sup>	Помидоры свежие	60,0	75,0	14,4	6,3	0,6	0,8	0,2	0,3	0,2	0,3
1.2 а <sup>1</sup>	Щи из свежей капусты вегетарианские	250,0	350,0	77,8	108,9	1,7	2,4	4,2	5,9	8,3	11,6
356 <sup>2</sup>	Печень говяжья по-строгановски	75,0	110,0	172,2	252,6	7,0	10,3	8,2	12,0	17,6	25,8
208 <sup>2</sup>	Каша ячневая рассыпчатая	150,0	200,0	297,2	396,6	4,5	6,0	19,7	26,2	25,6	34,1
11.6а <sup>1</sup>	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200,0	200,0	61,6	61,6	0,0	0,0	0,0	0,0	15,4	15,4
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	80,0	80,0	110,4	110,4	6,4	6,4	0,8	0,8	19,4	19,4
<b>Итого за обед</b>		<b>815,0</b>	<b>1015,0</b>	<b>733,6</b>	<b>936,4</b>	<b>20,2</b>	<b>25,8</b>	<b>33,1</b>	<b>45,2</b>	<b>86,5</b>	<b>106,6</b>
<b>8 день среда</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
2.21 <sup>3</sup>	Цыплята - бройлеры отварные	100,0	100,0	231,0	267,0	18,8	18,8	21,0	21,0	0,3	0,3
6.5а <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	154,1	184,9	5,4	6,5	3,3	4,0	25,7	30,8
11.11а <sup>1</sup>	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.6 <sup>3</sup>	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590,0</b>	<b>670,0</b>	<b>514,7</b>	<b>601,5</b>	<b>30,3</b>	<b>32,1</b>	<b>26,3</b>	<b>27,0</b>	<b>47,8</b>	<b>57,3</b>
<b>ОБЕД</b>											
8.10а <sup>1</sup>	Салат из белокачанной капусты с морковью	65,0	75,0	97,0	108,0	1,5	1,7	8,4	9,7	4,1	4,7
1.4 <sup>1</sup>	Суп овсянный с мелко шинкованными овощами сметаной	250,0	350,0	87,2	122,1	2,2	3,1	3,6	5,0	11,5	16,1
2.3 <sup>1</sup>	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	95,0	105,0	0,0	0,0	171,0	0,0	19,1	0,0	5,3	0,0
7.5а <sup>1</sup>	Картофель, запеченный в молочном соусе	250,0	270,0	295,7	319,4	5,2	5,6	14,9	16,1	35,2	38,0
11.10а <sup>1</sup>	Чай с лимоном без сахара	207,0	207,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>907,0</b>	<b>1047,0</b>	<b>559,8</b>	<b>629,4</b>	<b>182,1</b>	<b>12,6</b>	<b>46,4</b>	<b>31,2</b>	<b>76,1</b>	<b>78,8</b>
<b>9 день четверг</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											

2.7 <sup>1</sup>	Тефтели мясные паровые	90,0	100,0	198,0	220,0	13,1	14,6	12,4	13,8	8,5	9,4
6.8a <sup>1</sup>	Макаронные изделия отварные	160,0	190,0	213,7	253,7	5,9	7,0	4,4	5,2	37,6	44,7
11.11a <sup>1</sup>	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
9.6 <sup>3</sup>	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590,0</b>	<b>680,0</b>	<b>541,3</b>	<b>623,3</b>	<b>25,1</b>	<b>28,3</b>	<b>18,8</b>	<b>21,0</b>	<b>67,9</b>	<b>80,2</b>
<b>ОБЕД</b>											
8.2 <sup>1</sup>	Огурцы свежие	60,0	70,0	6,8	7,9	0,4	0,5	0,1	0,1	1,1	1,3
95 <sup>2</sup>	Борщ с капустой и картофелем	250,0	350,0	75,0	105,0	1,9	2,6	4,4	6,2	7,0	9,7
2.10a <sup>1</sup>	Плов из риса с отварным мясом	200,0	250,0	386,9	483,6	16,3	20,4	18,5	23,1	38,8	48,5
345 <sup>7</sup>	Компот из смородины с/м без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	80,0	80,0	110,4	110,4	6,4	6,4	0,8	0,8	19,4	19,4
<b>Итого за обед</b>		<b>790,0</b>	<b>950,0</b>	<b>619,2</b>	<b>747,1</b>	<b>25,2</b>	<b>30,0</b>	<b>24,0</b>	<b>30,4</b>	<b>75,7</b>	<b>88,4</b>
<b>10 день пятница</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
9.1 <sup>3</sup>	Яблоки свежие	100,0	150,0	44,4	66,6	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7
18 <sup>2</sup>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	80,0	43,5	58,0	0,9	1,2	3,5	4,7	2,1	2,8
2.21 <sup>1</sup>	"Сардельки" мясные паровые	90,0	100,0	205,7	228,6	16,5	18,3	14,1	15,7	3,2	3,6
4.2 <sup>1</sup>	Омлет натуральный запеченный	60,0	70,0	96,5	112,6	6,4	7,5	7,3	8,5	1,3	1,5
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	80,0	80,0	110,4	110,4	6,4	6,4	0,8	0,8	19,4	19,4
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590,0</b>	<b>680,0</b>	<b>500,5</b>	<b>576,1</b>	<b>30,6</b>	<b>34,0</b>	<b>26,1</b>	<b>30,3</b>	<b>35,8</b>	<b>42,0</b>
<b>ОБЕД</b>											
8.16 <sup>1</sup>	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60,0	70,0	47,0	57,0	2,0	2,3	5,1	6,0	3,6	4,2
1.3 <sup>1</sup>	Рассольник ленинградский со сметаной	250,0	350,0	88,2	123,5	1,9	2,7	3,4	4,8	12,5	17,5

2.9 <sup>1</sup>	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85,0	105,0	188,2	232,5	13,0	16,1	13,0	16,1	4,8	5,9
7.3 <sup>1</sup>	Картофельное пюре	200,0	200,0	191,0	191,0	4,4	4,4	5,8	5,8	30,3	30,3
11.5а <sup>1</sup>	Компот из свежих яблок	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>835,0</b>	<b>965,0</b>	<b>632,4</b>	<b>722,0</b>	<b>23,7</b>	<b>27,8</b>	<b>27,9</b>	<b>33,2</b>	<b>80,4</b>	<b>87,1</b>
<b>11 день понедельник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
6.1 <sup>1</sup>	Каша пшенная молочная жидкая	200,0	200,0	204,4	204,4	7,1	7,1	7,2	7,2	27,8	27,8
11.11 а <sup>1</sup>	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
1.6.8.1 <sup>4</sup>	Сыр порциями	20,0	40,0	71,9	143,8	4,7	9,4	5,9	11,8	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.6 <sup>3</sup>	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560,0</b>	<b>630,0</b>	<b>405,9</b>	<b>497,8</b>	<b>17,9</b>	<b>23,3</b>	<b>15,1</b>	<b>21,0</b>	<b>49,6</b>	<b>54,0</b>
<b>ОБЕД</b>											
8.20 <sup>1</sup>	Икра из кабачков	60,0	70,0	40,0	47,0	0,5	0,6	2,4	2,8	3,3	3,9
1.4 <sup>1</sup>	Суп овсянный с мелко шинкованными овощами сметаной	250,0	350,0	87,2	122,1	2,2	3,1	3,6	5,0	11,5	16,1
2.11 <sup>1</sup>	Рагу из овощей с отварным мясом	200,0	230,0	295,7	340,1	15,8	18,2	16,9	19,4	20,1	23,1
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>750,0</b>	<b>890,0</b>	<b>500,8</b>	<b>587,1</b>	<b>20,7</b>	<b>24,0</b>	<b>23,3</b>	<b>27,7</b>	<b>54,7</b>	<b>62,9</b>
<b>12 день вторник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
5.1 <sup>3</sup>	Запекалка творожная со сметаной без сахара	170/10	170/10	340,4	340,4	29,9	29,9	19,1	19,1	12,3	12,3



10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	50,0	55,2	69,0	3,2	4,0	0,4	0,5	9,7	12,1
9.6 <sup>3</sup>	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
11.5 <sup>3</sup>	Печенье	20,0	20,0	83,1	83,1	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540,0</b>	<b>600,0</b>	<b>518,7</b>	<b>552,5</b>	<b>35,9</b>	<b>37,3</b>	<b>21,5</b>	<b>21,6</b>	<b>45,6</b>	<b>52,3</b>

**ОБЕД**

8.5a <sup>1</sup>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,0	70,0	77,9	90,9	0,4	0,4	8,1	9,4	1,0	1,2
1.16 <sup>1</sup>	Суп картофельный с горохом	250,0	350,0	155,9	181,7	6,1	8,5	1,0	1,4	24,1	33,7
2.7 <sup>1</sup>	Тефтели мясные паровые	90,0	100,0	198,0	220,0	13,1	14,6	12,4	13,8	8,5	9,4
6.5a <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	154,1	169,8	5,4	6,5	1,9	2,3	25,7	30,8
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>830,0</b>	<b>980,0</b>	<b>754,0</b>	<b>795,5</b>	<b>38,4</b>	<b>35,4</b>	<b>24,2</b>	<b>27,6</b>	<b>88,8</b>	<b>104,7</b>

13 день среда

**ЗАВТРАК**

9.1 <sup>3</sup>	Яблоки свежие	100,0	130,0	44,4	57,7	0,4	0,5	0,4	0,5	9,8	12,7
2.10a <sup>1</sup>	Плов из риса с отварным мясом	200,0	260,0	386,9	503,0	16,3	21,2	18,5	24,1	38,8	50,4
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	80,0	55,2	110,4	3,2	6,4	0,4	0,8	9,7	19,4
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540,0</b>	<b>670,0</b>	<b>486,5</b>	<b>671,1</b>	<b>19,9</b>	<b>28,1</b>	<b>19,3</b>	<b>25,4</b>	<b>58,3</b>	<b>82,6</b>

**ОБЕД**

8.10a <sup>1</sup>	Салат из белокачанной капусты с морковью	65,0	75,0	97,0	108,0	1,5	1,7	8,4	9,7	4,1	4,7
--------------------	--	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

98 <sup>2</sup>	Свекольник	250,0	350,0	105,0	147,0	1,9	2,7	6,3	8,9	10,1	14,1
2.21 <sup>2</sup>	Цыплята - бройлеры отварные	100,0	100,0	231,0	267,0	18,8	18,8	21,0	21,0	0,3	0,3
7.3 <sup>1</sup>	Картофельное пюре	200,0	200,0	191,0	191,0	4,4	4,4	5,8	5,8	30,3	30,3
345 <sup>7</sup>	Компот из свежих ягод без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>855,0</b>	<b>965,0</b>	<b>742,0</b>	<b>831,0</b>	<b>29,0</b>	<b>30,0</b>	<b>42,1</b>	<b>46,0</b>	<b>74,0</b>	<b>78,6</b>

14 день четверг

**ЗАВТРАК**

9.6 <sup>3</sup>	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
2.4 <sup>1</sup>	Гуляш из отварного мяса (говядины)	120,0	130,0	238,1	257,9	15,7	17,0	17,7	19,2	4,0	4,3
6.8a <sup>1</sup>	Макаронные изделия отварные	160,0	180,0	213,7	240,4	5,9	6,7	4,4	5,0	37,6	42,3
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620,0</b>	<b>700,0</b>	<b>547,0</b>	<b>613,5</b>	<b>26,1</b>	<b>28,8</b>	<b>22,5</b>	<b>24,5</b>	<b>60,0</b>	<b>69,4</b>

**ОБЕД**

18 <sup>2</sup>	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60,0	80,0	43,5	58,0	0,9	1,2	3,5	4,7	2,1	2,8
95 <sup>2</sup>	Борщ с капустой и картофелем	250,0	350,0	75,0	105,0	1,9	2,6	4,4	6,2	7,0	9,7
376 <sup>2</sup>	Рагу из птицы (филе бедра)	175,0	200,0	278,8	318,6	18,4	21,0	16,6	19,0	13,9	15,9
345 <sup>7</sup>	Компот из вишни с/м без сахара	200,0	200,0	74,9	74,9	0,1	0,1	0,1	0,1	18,4	18,4
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
<b>Итого за обед</b>		<b>765,0</b>	<b>910,0</b>	<b>605,3</b>	<b>689,7</b>	<b>26,6</b>	<b>30,3</b>	<b>25,5</b>	<b>30,8</b>	<b>70,9</b>	<b>76,3</b>

15 день пятница

**ЗАВТРАК**

8.2 <sup>1</sup>	Огурцы свежие	60,0	70,0	6,8	7,9	0,4	0,5	0,1	0,1	1,1	1,3
9.1 <sup>3</sup>	Яблоки свежие	100,0	100,0	44,4	44,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
3.1a <sup>1</sup>	Рыба (горбуша) припущенная	100,0	120,0	140,5	168,6	20,5	24,6	6,5	7,8	0,0	0,0
7.5a <sup>1</sup>	Картофель, запеченный в молочном соусе	250,0	200,0	295,7	236,6	5,2	4,2	14,9	11,9	35,2	28,2
11.11a <sup>1</sup>	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>750,0</b>	<b>930,0</b>	<b>577,0</b>	<b>600,1</b>	<b>31,3</b>	<b>37,1</b>	<b>23,9</b>	<b>25,0</b>	<b>59,2</b>	<b>56,7</b>
<b>ОБЕД</b>											
8.8a <sup>1</sup>	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65,0	80,0	91,8	113,0	0,8	1,0	7,4	9,1	5,5	6,8
1.4 <sup>1</sup>	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами сметаной	250,0	350,0	87,2	122,1	2,2	3,1	3,6	5,0	11,5	16,1
2.9 <sup>1</sup>	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85,0	105,0	188,2	232,5	13,0	16,1	13,0	16,1	4,8	5,9
223 <sup>6</sup>	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150,0	200,0	297,2	396,2	4,5	6,0	19,7	26,2	25,6	34,1
345 <sup>7</sup>	Компот из смородины с/м без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>790,0</b>	<b>975,0</b>	<b>782,4</b>	<b>981,8</b>	<b>22,9</b>	<b>28,5</b>	<b>44,3</b>	<b>57,0</b>	<b>76,6</b>	<b>92,1</b>
<b>16 день понедельник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
6.4 <sup>1</sup>	Каша гречневая молочная жидкая	200,0	200,0	216,4	216,4	7,6	7,6	7,2	7,2	30,3	30,3
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.6.1.8 <sup>4</sup>	Сыр порциями	20,0	40,0	71,9	143,8	4,7	9,4	5,9	11,8	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.1 <sup>3</sup>	Яблоки свежие	100,0	100,0	44,4	44,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560,0</b>	<b>580,0</b>	<b>387,9</b>	<b>459,8</b>	<b>15,9</b>	<b>20,6</b>	<b>13,9</b>	<b>19,8</b>	<b>49,8</b>	<b>49,8</b>

<b>ОБЕД</b>											
8.5a <sup>1</sup>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,0	70,0	77,9	90,9	0,4	0,4	8,1	9,4	1,0	1,2
1.3 <sup>1</sup>	Рассольник ленинградский со сметаной	250,0	350,0	88,2	123,5	1,9	2,7	3,4	4,8	12,5	17,5
2.6 <sup>1</sup>	Биточки мясные паровые	95,0	105,0	225,7	263,0	15,1	16,7	14,9	16,5	7,8	12,0
6.20 <sup>3</sup>	Вермешель отварная	150,0	180,0	166,2	199,4	4,7	5,6	3,7	4,4	28,6	34,3
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>795,0</b>	<b>945,0</b>	<b>635,9</b>	<b>754,6</b>	<b>24,3</b>	<b>27,6</b>	<b>30,4</b>	<b>35,4</b>	<b>69,7</b>	<b>84,7</b>
<b>17 день вторник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
9.6 <sup>3</sup>	Апельсины свежие	100,0	130,0	40,0	52,0	1,3	1,7	0,0	0,0	8,7	11,3
2.3 <sup>1</sup>	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	95,0	105,0	0,0	0,0	171,0	0,0	19,1	0,0	5,3	0,0
206 <sup>2</sup>	Каша пшенная рассыпчатая	150,0	180,0	240,6	289,3	6,6	7,9	6,4	7,7	39,1	47,0
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585,0</b>	<b>655,0</b>	<b>335,8</b>	<b>396,5</b>	<b>182,1</b>	<b>13,0</b>	<b>25,9</b>	<b>8,1</b>	<b>62,8</b>	<b>68,0</b>
<b>ОБЕД</b>											
8.10a <sup>1</sup>	Салат из белокачанной капусты с морковью	65,0	75,0	97,0	108,0	1,5	1,7	8,4	9,7	4,1	4,7
1.16 <sup>1</sup>	Суп картофельный с горохом	250,0	350,0	155,9	181,7	6,1	8,5	1,0	1,4	24,1	33,7
2.11 <sup>1</sup>	Рагу из овощей с отварным мясом	200,0	230,0	295,7	340,1	15,8	18,2	16,9	19,4	20,1	23,1
14 <sup>1</sup>	Компот из клубники с/м без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>755,0</b>	<b>895,0</b>	<b>666,6</b>	<b>747,8</b>	<b>28,3</b>	<b>30,8</b>	<b>26,9</b>	<b>31,1</b>	<b>123,1</b>	<b>90,8</b>
<b>18 день среда</b>											



11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	80,0	55,2	110,4	3,2	6,4	0,4	0,8	9,7	19,4
9.1 <sup>3</sup>	Яблоки свежие	100,0	100,0	44,4	44,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550,0</b>	<b>630,0</b>	<b>558,1</b>	<b>553,9</b>	<b>27,4</b>	<b>33,8</b>	<b>20,7</b>	<b>30,1</b>	<b>26,1</b>	<b>37,1</b>

**ОБЕД**

8.2 <sup>1</sup>	Огурцы свежие	60,0	70,0	6,8	7,9	0,4	0,5	0,1	0,1	1,1	1,3
95 <sup>2</sup>	Борщ с капустой и картофелем	250,0	350,0	75,0	105,0	1,9	2,6	4,4	6,2	7,0	9,7
2.9 <sup>1</sup>	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85,0	105,0	188,2	232,5	13,0	16,1	13,0	16,1	4,8	5,9
7.5a <sup>1</sup>	Картофель, запеченный в молочном соусе	250,0	270,0	295,7	319,4	5,2	5,6	14,9	16,1	35,2	38,0
345 <sup>7</sup>	Компот из смородины с/м без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>925,0</b>	<b>1075,0</b>	<b>738,9</b>	<b>838,0</b>	<b>26,1</b>	<b>30,3</b>	<b>33,4</b>	<b>39,4</b>	<b>87,0</b>	<b>93,9</b>

20 день пятница

**ЗАВТРАК**

9.6 <sup>3</sup>	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
2.6 <sup>1</sup>	Биточки мясные паровые	95,0	105,0	225,7	263,0	15,1	16,7	14,9	16,5	7,8	12,0
6.5a <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	154,1	184,9	5,4	6,5	3,3	4,0	25,7	30,8
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 <sup>3</sup>	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
<b>Итого ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585,0</b>	<b>675,0</b>	<b>475,0</b>	<b>563,1</b>	<b>25,0</b>	<b>28,3</b>	<b>18,6</b>	<b>20,8</b>	<b>51,9</b>	<b>65,6</b>

<b>ОБЕД</b>											
8.16 <sup>1</sup>	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60,0	70,0	47,0	57,0	2,0	2,3	5,1	6,0	3,6	4,2
98 <sup>2</sup>	Свекольник	250,0	350,0	105,0	147,0	1,9	2,7	6,3	8,9	10,1	14,1
2.21 <sup>3</sup>	Цыплята - бройлеры отварные	90,0	110,0	228,8	279,6	17,6	21,5	17,6	21,5	0,0	0,0
7.6 <sup>1</sup>	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	200,0	220,0	191,6	210,8	5,1	5,6	7,2	7,9	26,6	29,3
10.18 <sup>3</sup>	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.3 <sup>3</sup>	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
<b>Итого за обед</b>		<b>840,0</b>	<b>990,0</b>	<b>650,3</b>	<b>772,3</b>	<b>28,8</b>	<b>34,4</b>	<b>36,6</b>	<b>44,7</b>	<b>60,1</b>	<b>67,3</b>

<sup>1</sup> **Основной источник рецептур** - Методические рекомендации МР 2.4.0162-19 "2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)

<sup>2</sup> Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно - профилактических учреждений/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- изд. -е 4-е доп. и испр. - Пермь - 2021 г.

<sup>3</sup> Картотка блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Тутельман В.А., Самсонов М.А., Каганов Б.С., Батурин А.К., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлюченкова М.С., Москва - 2008 г.

<sup>4</sup> Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002 - 236 с.

<sup>5</sup> Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П. Тутельян В.А. - М.: 2017 г.

<sup>6</sup> Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Коровка Л.С., Перевалов А.Я., Пермь - 2008 г.

<sup>7</sup> Сборник МАУО "КШП ЗАТО Александровск" от 01.09.2010 г