

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области

С.А. Корсунская

" 12 " 01 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента образования

Магдги города Магадана

Л. Колмогорова

" 12 " 01 2021 г.

Примерное 20-ти дневное меню (завтрак,) для общеобразовательных учреждений г. Магадана на учебные
годы.

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	50	3,35	7,00	21,00	160,50
№181 с.2015	Каша молочная манная с маслом	150/10	4,2	7,30	28,900	198,40
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50
пром. пр-во	Йогурт фруктовый	150	2,90	3,50	13,40	145,50
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	6,7	27,90
	Итого:	597	17,71	26,62	70,00	639,80

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2 день					
	Завтрак					
№338 с.2015	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,30	11,50	53,00
54-2з -2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0,8	0,00	3,8	14,17
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,40	7,95	6,35	130,60
№ 125 с.2015 г	Картофель отварной	150	2,90	5,60	20,00	150,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром (барбарис)	200	0,2	0,0	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	680	14,93	14,15	61,00	437,57

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
пром. пр-во	Кукуруза консервированная	100	0.90	0.60	9.90	58.00
№338 с.2015	Фрукты свежие (яблоки)	200	0.80	0.80	19.60	94.00
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16.44	16.32	14.60	271.56
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.60	5.40	36.40	208.70
54-2гн-2020	Чай с сахаром (бергамот)	200	0.2	0.0	6.50	26.80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.30	12.9	63.00
	Итого:	770	23.74	23.42	99.90	722.06

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
№ 422 с 2015 г.	Булочка "Ванильная"	50	2.95	4.05	22.24	119.00
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	19.20	12.00	18.7	260.25
пром. пр-во	Молоко сгущенное/джем	20	1.00	1.70	11.2	64.00
пром. пр-во	Ряженка	200	3.80	6.40	9.40	114.00
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.1	91.20
	Итого:	620	30.75	27.65	72.64	648.45

Неделя 1
День 5
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
№338 с.2015	Фрукты свежие (груши)	200	0.80	0.60	20.60	94.00
54-3з-2020	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	1.2	0.16	3.8	21.30
42, 330 с. 2015	Язык отварной с соусом	90/75	12.90	10.000	2.000	155.00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.50	26.80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
	Итого:	845	19.96	17.06	65.50	505.90

Неделя 2
День 6
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
№338 с.2015	Фрукты свежие (бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский)	100	1.3	0.16	4.8	25.60
№392 с. 2015 г.	Пельмени мясные отварные с маслом	205	13.80	12.45	36.05	341.00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4.60	4.4	12.500	107.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.30	12.9	63.00
	Итого:	635	23.00	17.81	87.25	632.80

Неделя 2

День 7

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
пром. пр-во	Кондитерские изделия	20	0.64	0.00	13.02	64.51
54-2з -2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0.8	0.00	3.8	14.17
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15.20	15.40	38.60	354.40
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.3	0.0	6.7	27.90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.30	12.9	63.00
	Итого:	557	18.77	15.72	74.97	523.98

Неделя 2

День 8

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.60	10.10	10.30	142.80
№ 274 сб 2015	Зразы рубленые из свинины	90	16.40	16.32	14.64	271.20
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5.30	5.50	32.70	202.00
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.3	0.0	6.7	27.90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.30	12.9	63.00
	Итого:	577	26.40	32.24	77.24	706.90

Неделя 2

День 9

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
54-3з -2020	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	1.2	0.16	3.8	21.30
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	50	2.35	7.00	21.00	160.50
54-5м-2020	Биточки из курицы	90	14.40	3.30	10.10	127.10
54-4г-2020	Каша гречневая	150	8.20	6.90	35.90	238.90
№ 346 с.2015 г.	Компот из свежих апельсинов	200	0.40	0.10	34.00	141.20
	Итого:	590	26.51	17.46	104.80	689.00

Неделя 2

День 10

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
№338 с.2015	Фрукты свежие (апельсин)	200	1.80	0.40	16.20	86.00
пром. пр-во	Йогурт фруктовый	150	2.90	3.50	13.40	145.50
пром. пр-во	Зеленый горошек консервированный	100	1.4	0.00	6.5	38.40
395 с.2015	Вареники из полуфабриката (картофель)	185	10.98	5.08	36.44	271.00
54-4гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0.4	0.0	9.1	37.90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.30	12.9	63.00
	Итого:	872	19.28	9.28	94.54	641.80

Неделя 3
День 11
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	11 день					
	<i>Завтрак</i>					
№ 424 с.2015 г.	Булочка "Домашняя"	50	2.60	6.26	21.96	159.00
№ 182 с.2015 г.	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	150/10	5.1	8.00	32.000	221.50
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7.00	8.80	0.00	107.50
пром. пр-во	Биоюгурт без сахара	200	7.20	6.40	12.00	115.20
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.1	91.20
	Итого:	640	25.70	32.96	77.06	694.40

Неделя 3
День 12
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	12 день					
	<i>Завтрак</i>					
№338 с.2015	Фрукты свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00
54-6о-2020	Яйца вареные	1 шт	4.80	4.00	0.30	56.60
54-3г-2020	Макароньы отварные с сыром	150	7.90	7.20	28.60	210.60
54-2гн-2020	Чай с сахаром (барбарис)	200	0.2	0.0	6.50	26.80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.30	12.9	63.00
	Итого:	533	15.30	12.10	63.70	429.00

Неделя 3

День 13

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	13 день					
	<i>Завтрак</i>					
№ 218 с.2015	Вареники ленивые творожные	150	13.20	12.40	35.50	347.14
пром. пр-во	Молоко сгущенное/джем	20	1.00	1.70	11.2	64.00
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.10	8.20	0.10	74.80
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4.60	4.40	12.20	107.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
	Итого:	410	20.70	27.00	71.90	656.14

Неделя 3

День 14

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский)	100	1.30	0.16	4.80	25.60
пром. пр-во	Снежок	200	5.20	6.40	22.00	166.00
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.10	19.30	17.10	323.00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
	Итого:	730	28.60	26.16	63.30	604.40

Неделя 3

День 15

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	15 день					
	<i>Завтрак</i>					
№ 424 с.2015 г.	Булочка "Домашняя"	50	2.60	6.26	21.96	159.00
№338 с.2015	Фрукты свежие (мандарин)	100	0.80	0.30	11.50	53.00
пром. пр-во	Зеленый горошек консервированный	100	3.10	0.00	6.50	38.40
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.68	19.42	3.15	237.23
54-4гн-2020	Чай с лимоном и медом	200/7	0.40	0.00	9.10	37.90
	Итого:	607	19.58	25.98	52.21	525.53

Неделя 4

День 16

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	16 день					
	<i>Завтрак</i>					
№338 с.2015	Фрукты свежие (киви)	100	0.80	0.40	8.10	47.00
пром. пр-во	Кондитерские изделия	20	0.64	0.00	13.02	64.51
54-12м-2020	Плов из птицы	200	27.30	8.10	33.20	314.60
54-2гн-2020	Чай с сахаром (бергамот)	200	0.20	0.00	6.50	26.80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
	Итого:	550	30.74	8.80	73.72	515.91

Неделя 4
День 17
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	17 день					
	<i>Завтрак</i>					
№338 с.2015	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.80	0.60	20.60	94.00
пром. пр-во	Кукуруза консервированная	100	0.90	0.60	9.90	58.00
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	90	15.84	6.12	3.87	165.00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80
54-2гн-2020	Чай с сахаром (каркаде)	200	0.20	0.00	6.50	26.80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
	Итого:	770	22.64	13.62	73.47	552.60

Неделя 4
День 18
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	18 день					
	<i>Завтрак</i>					
№338 с.2015	Фрукты свежие (бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00
№ 49 с. 2015	Салат витаминный с кукурузой (вариант 2)	100	2.59	6.22	22.15	155.00
пром. пр-во	Сарделька вареная	90	3.77	4.46	21.30	137.00
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.80	7.50	13.60	134.20
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.30	0.02	6.70	27.90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
	Итого:	677	12.76	19.00	97.65	613.10

Неделя 4
 День 19
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	19 день					
	<i>Завтрак</i>					
№219 с. 2015 г.	Сырники из творога	150	15.80	21.80	12.22	320.00
пром. пр-во	Сметана 15%	30	0.70	4.50	0.90	47.40
54-6о-2020	Яйца вареные	1шт	4.80	4.00	0.30	56.60
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.10	8.20	0.10	74.80
№ 388 с. 2015 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.30	20.70	88.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
	Итого:	473	23.88	39.10	47.12	650.00

Неделя 4
 День 20
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	20 день					
	<i>Завтрак</i>					
№338 с.2015	Фрукты свежие (мандарин)	100	0.80	0.30	11.50	53.00
54-2з -2020	Овощи свежие в нарезке (морковь)	100	0.8	0.00	3.8	14.17
№ 263 с.2015 г.	Рагу из свинины	175	11.68	12.00	17.20	378.00
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0.20	0.00	13.00	52.90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
	Итого:	605	15.31	12.60	58.35	561.07

всего за 20 день	436.26	418.73	1486.32	11950.41
	385.00	395.00	1675.00	11750.00
за день	19.25	19.75	83.75	587.50

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области
С.А. Корсунская

" " 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента образования
г. Магадана
С.Л. Колмогорова

" 12 " 01 2021 г.

Примерное 20-ти дневное меню (обед) для общеобразовательных учреждений г. Магадана на учебные годы.

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,30	11,50	53,00
54-2з -2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0,83	0,00	3,75	14,17
№ 82 с. 2015 г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,90	8,70	83,00
	Говядина отварная (в борщ)	25	6,80	4,80	0,00	70,00
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,20	15,40	38,60	354,40
№342 с.2015 г.	Компот из свежих плодов (яблоки) витам.	200	0,10	0,10	27,90	114,60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	885	28,77	25,10	114,75	809,17

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2 день					
	ОБЕД					
№ 40 сб. 2015 г.	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,70	7,00	9,55	112,70
№ 101 с.2015 г.	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,10	9,60	68,60
	Говядина отварная (в суп)	25	6,80	4,80	0,00	70,00
№ 202 с. 2015 г.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00
пром. пр-во	Сардельки говяжьи вареные	90	3,77	4,46	21,30	137,00
пром. пр-во	Сок томатный	200	0,00	0,00	10,10	40,00
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	825	23,74	24,46	107,55	750,30

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	3 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (груша)	100	0.40	0.40	9.80	47.00
54-3з -2020	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	1.16	0.16	3.80	21.30
54-5с-2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	8.64	4.32	13.92	129.00
№ 274 с.2015 г.	Зразы рубленые из говядины	90	7.60	11.16	11.20	179.10
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80
№ 349 с.2015	Компот из смеси сухофруктов вит.	200	0.30	0.00	29.80	122.00
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	920	24.80	22.64	112.52	764.20

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	4 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (виноград)	100	0.60	0.60	15.40	72.00
54-2з -2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0.83	0.00	3.75	14.17
№ 88 сб 2015 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.96	6.30	71.80
	Говядина отварная (в щи)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
54-6м-2020	Биточки из говядины	90	16.40	16.32	14.64	271.20
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.80	7.50	13.60	134.20
пром. пр-во	Сок яблочный без сахара	200	0.00	0.00	23.00	92.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	925	32.43	33.78	100.99	845.57

Неделя 1

День 5

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	5 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.30	10.30	47.00
№ 21 с.2015 г.	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.85	5.00	2.58	59.10
№ 102 с. 2015 г.	Суп картофельный гороховый	200	2.20	2.30	13.20	82.50
	Говядина отварная (в суп)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.30	5.50	32.70	202.00
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые с соусом	90/75	12.30	10.95	7.50	177.75
№ 346 с.2015 г.	Компот из свежих апельсинов	200	0.40	0.10	34.00	141.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	835	31.85	29.55	124.58	899.55

Неделя 2

День 6

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	6 день					
	ОБЕД					
54-16з-2020	Винегрет овощной	100	1.25	7.52	6.75	111.87
№ 106 с.2015	Суп картофельный с рыбными фрикаделькам	200/20	1.75	2.20	12.30	84.80
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	13.50	13.50	3.10	188.90
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.60	5.40	36.40	208.70
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0.20	0.00	13.00	52.90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	600	23.90	29.22	95.85	767.17

Неделя 2

День 7

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	7 день					
	ОБЕД					
№ 75 сб. 2015 г.	Икра свекольная	100	2.10	0.10	22.80	119.00
№ 96 с. 2015 г.	Рассольник ленинградский	200	1.60	4.00	9.50	85.80
	Говядина отварная (в рассольник)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
№ 267 с. 2015	Шницель натуральный рубленый из говядины	90	12.15	13.41	6.66	274.50
№ 125 с. 2015 г	Картофель отварной	150	2.90	5.60	20.00	150.00
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0.20	0.10	10.20	42.60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	825	29.35	28.61	93.46	861.90

Неделя 2

День 8

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	8 день					
	ОБЕД					
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский)	100	1.30	0.16	4.80	25.60
№ 108 с. 2015 г.	Суп картофельный с клецками	200	2.80	3.60	15.00	115.40
	Говядина отварная (в суп)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
395 с. 2015	Вареники из полуфабриката (картофель)	185	10.98	5.08	36.44	271.00
пром. пр-во	Сок без сахара	200	0.00	0.00	23.00	92.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	770	25.48	14.24	103.54	694.20

Неделя 2

День 9

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	9 день					
	ОБЕД					
№ 49 с. 2015	Салат витаминный с кукурузой (вариант 2)	100	2.59	6.22	22.15	155.00
№ 84 с. 2015 г.	Борщ с фасолью и картофелем	200	1.44	3.90	8.70	83.00
	Говядина отварная (в борщ)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
№ 231 с 231	Поджарка из рыбы	90	12.78	2.34	7.74	102.78
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80
№ 388 с. 2015 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.30	20.70	88.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	825	30.99	24.16	103.29	764.78

Неделя 2

День 10

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	10 день					
	ОБЕД					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.60	10.10	10.30	142.80
№ 99 сб 2015 г.	Суп из овощей	200	1.20	4.00	7.30	76.20
	Говядина отварная (в суп)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
№392 с. 2015 г.	Пельмени мясные отварные с маслом	205	13.80	12.45	36.05	341.00
№ 346 с.2015 г.	Компот из свежих апельсинов	200	0.40	0.10	34.00	141.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	790	28.40	32.05	111.95	891.20

Неделя 3
 День 11
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	11 день					
	ОБЕД					
№ 40 сб. 2015 г.	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.70	7.00	9.55	112.70
№ 81 сб.2015	Борщ	200	1.44	3.90	8.70	83.00
	Говядина отварная (в борщ)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	14.40	3.30	10.10	127.10
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.60	5.40	36.40	208.70
№342 с.2015 г.	Компот из свежих плодов (груша)витам.	200	0.10	0.10	27.90	114.60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.30	12.9	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	825	32.64	25.10	116.95	836.10

Неделя 3
 День 12
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	12 день					
	ОБЕД					
пром. пр-во	Кукуруза консервированная	100	0.90	0.60	9.90	58.00
54-5с-2020	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	200/20	8.64	4.32	13.92	129.00
54-7м 2020	Шницель из говядины	90	13.70	13.60	12.20	226.30
№ 125 с.2015 г	Картофель отварной	150	2.90	5.60	20.00	150.00
54-24хн-2020	Компот из брусники	200	0.2	0.1	8.6	36.30
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	820	29.94	24.82	88.92	719.60

Неделя 3

День 13

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	13 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	47.00
№ 21 с.2015 г.	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.85	5.00	2.58	59.10
№ 82 с. 2015 г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.90	8.70	83.00
	Говядина отварная (в борщ)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
54-12м-2020	Плов из птицы	200	27.30	8.10	33.20	314.60
пром. пр-во	Сок без сахара (яблоко)	200	0.00	0.00	23.00	92.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	885.00	40.39	22.70	102.08	785.90

1770.00

Неделя 3

День 14

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	14 день					
	ОБЕД					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.60	10.10	10.30	142.80
№ 88 сб 2015 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.90	6.30	71.50
	Говядина отварная (в щи)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
395 с.2015	Вареники из полуфабриката (картофель)	185	10.98	5.08	36.44	271.00
пром. пр-во	Сок без сахара (виноград)	200	0.00	0.00	23.00	92.20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	770	25.38	24.48	100.34	767.50

Неделя 3

День 15

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	15 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский)	100	1.30	0.16	4.80	25.60
№ 106 с.2015	Суп картофельный с рыбными фрикаделькам	200/20	1.70	2.20	12.30	84.80
№ 274 с.2015 г.	Зразы рубленые из говядины	100	9.56	12.40	12.25	199.00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0.20	0.00	13.00	52.90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	930.00	20.96	21.86	107.35	724.10

Неделя 4

День 16

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	16 день					
	ОБЕД					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.60	10.10	10.30	142.80
№ 96 с.2015 г.	Рассольник ленинградский	200	1.60	4.00	9.50	85.80
	Говядина отварная (в рассольник)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
242, 330 с. 2015	Язык отварной с соусом	90/75	12.90	10.00	2.00	155.00
№ 125 с.2015 г	Картофель отварной	150	2.90	5.60	20.00	150.00
№ 348 с. 2015 г.	Компот из кураги вит.	200	0.78	0.00	27.60	114.80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	900	31.18	35.10	93.70	838.40

Неделя 4

День 17

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	17 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский)	100	1.30	0.16	4.80	25.60
№ 81 сб.2015	Борщ	200	1.44	3.90	8.70	83.00
	Говядина отварная (в борщ)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.10	19.30	17.10	323.00
54-24хн-2020	Компот из брусники	200	0.20	0.10	8.60	36.30
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	885	34.34	29.06	71.60	700.90

Неделя 4

День 18

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	18 день					
	ОБЕД					
№ 49 с. 2015	Салат витаминный с кукурузой (вариант 2)	100	2.59	6.22	22.15	155.00
54-5с-2020	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	200/20	8.64	4.32	13.92	129.00
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8.40	7.95	6.35	130.60
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0.20	0.10	10.20	42.60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	830	26.53	25.19	96.62	723.00

Неделя 4
День 19
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	19 день					
	ОБЕД					
54-16з-2020	Винегрет овощной	100	1.25	7.52	6.75	111.87
№ 102 с. 2015 г.	Суп картофельный с фасолью	200	1.90	2.10	13.20	118.60
	Говядина отварная (в суп)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	90	15.80	6.10	7.70	148.50
№142,330 с 2015 г.	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2.700	4.200	18.870	180.000
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0.20	0.10	10.20	42.60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	825	32.25	25.42	81.02	791.57

Неделя 4
День 20
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	20 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (киви)	100	0.80	0.40	8.10	47.00
пром. пр-во	Зеленый горошек консервированный	100	3.10	0.00	6.50	38.40
№ 108 с.2015 г.	Суп картофельный с клецками	200	2.80	3.60	15.00	115.40
	Говядина отварная (в суп)	25	6.80	4.80	0.00	70.00
пром. пр-во	Сарделька вареная	90	3.77	4.46	21.30	137.00
№ 202 с.2015 г.	Макаронные изделия отварные	150	5.30	5.50	32.70	202.00
№342 с.2015 г.	Компот из свежих плодов (груша)витам.	200	0.10	0.10	27.90	114.60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.30	12.90	63.00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	11.40	57.00
	Итого:	925.00	26.27	19.46	135.80	844.40
	всего за 20 день		579.586	517.000	2062.856	15779.510
	за день		26.950	27.650	117.250	822.500
			539	553	2345	16450