

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая (Июль-октябрь) | 200 | 8 | 5 | 30 | 196 | 0,09 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Июль-октябрь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Какао с молоком (Июль-октябрь) | 180 | 4 | 5 | 7 | 90 | 382 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 453 | 18 | 18 | 64 | 467 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (Июль-октябрь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | | | 23 | 100 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов (Июль-октябрь) | 60 | | 4 | | 36 | 24 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (Июль-октябрь) | 180 | 8 | 9 | 37 | 197 | 201 |
| | Гуляш из отварной говядины (Июль-октябрь) | 80 | 9 | 6 | 2 | 111 | 246 |
| | Компот из смеси сухофруктов (Июль-октябрь) | 180 | | | 17 | 68 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 750 | 23 | 26 | 110 | 622 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Ватрушка с повидлом (Июль-октябрь) | 70 | 2 | 4 | 22 | 131 | 410,02 |
| Итого за Полдник | | 270 | 3 | 5 | 37 | 205 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Июль-октябрь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Картофельное пюре (Июль-октябрь) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Сердце тушёное в соусе. (Июль-октябрь) | 100 | 14 | 9 | 4 | 154 | 540 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 575 | 21 | 18 | 59 | 492 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 448 | 71 | 73 | 302 | 2002 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 4 | 28 | 171 | 182 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Яйцо варёное (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209 |
| | Кофейный напиток с молоком (Июль-октябрь) | 180 | 3 | 3 | 21 | 125 | 379 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 475 | 19 | 14 | 76 | 505 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Витаминный" 1-вариант (Июль-октябрь) | 60 | 1 | 4 | 3 | 53 | 30,01 |
| | Суп гороховый (Июль-октябрь) | 200 | 8 | 2 | 19 | 128 | 119,09 |
| | Макаронные изделия отварные (Июль-октябрь) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Гуляш из отварной говядины (Июль-октябрь) | 80 | 9 | 6 | 2 | 111 | 246 |
| | Компот из св. фруктов (Июль-октябрь) | 180 | | | 28 | 117 | 528 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 750 | 26 | 21 | 123 | 661 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Июль-октябрь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кондитерское изделие (Июль-октябрь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7 | 6 | 13 | 145 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощное рагу с кабачками (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 8 | 9 | 135 | 532,03 |
| | Курица тушеная (порционно) (Июль-октябрь) | 100 | 7 | 6 | 9 | 119 | 296,03 |
| | Сок фруктовый (Июль-октябрь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 545 | 13 | 14 | 63 | 460 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 375 | 72 | 61 | 303 | 1966 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы. (Июль-октябрь) | 200 | 8 | 6 | 26 | 186 | 0,07 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Июль-октябрь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 473 | 14 | 14 | 67 | 423 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Июль-октябрь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Щи из свежей капусты (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 5 | 7 | 80 | 87 |
| | Биточки из говядины (Июль-октябрь) | 70 | 12 | 11 | 12 | 196 | 271,03 |
| | Соус томатно-овощной (Июль-октябрь) | 30 | | 3 | 1 | 33 | 330,03 |
| | Каша рассыпчатая рисовая (Июль-октябрь) | 180 | 4 | 1 | 47 | 213 | 171 |
| | Напиток из плодов шиповника (Июль-октябрь) | 180 | 1 | | 27 | 123 | 388 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 760 | 23 | 25 | 136 | 786 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Кондитерское изделие (Июль-октябрь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 225 | 2 | 1 | 20 | 101 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) (Июль-октябрь) | 50 | | | 1 | 7 | 71,01 |
| | Картофель тушеный с овощами (Июль-октябрь) | 150 | 2 | | 19 | 92 | 125 |
| | Котлеты рыбные (Июль-октябрь) | 90 | 2 | 7 | 3 | 84 | 234 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| Итого за Ужин | | 535 | 8 | 7 | 59 | 345 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный (Июль-октябрь) | 180 | | | 5 | 20 | 359 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | | | 5 | 20 | |
| Итого за день | | 2 373 | 48 | 47 | 306 | 1754 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная. (Июль-октябрь) | 200 | 7 | 4 | 27 | 175 | 0,08 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Июль-октябрь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Чай с молоком (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 473 | 14 | 13 | 69 | 430 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 6 | 16 | 131 | 111,01 |
| | Картофельное пюре (Июль-октябрь) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Омлет с мясом. (Июль-октябрь) | 150 | 23 | 15 | 11 | 273 | 518 |
| | Компот из св. фруктов (Июль-октябрь) | 180 | | | 28 | 117 | 528 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 760 | 33 | 29 | 116 | 778 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Июль-октябрь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кондитерское изделие (Июль-октябрь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7 | 6 | 13 | 145 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Июль-октябрь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Овощное рагу с кабачками (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 8 | 9 | 135 | 532,03 |
| | Птица отварная (Июль-октябрь) | 80 | 13 | 13 | | 173 | 288 |
| | Чай с лимоном (Июль-октябрь) | 180 | | | 12 | 50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 555 | 19 | 24 | 43 | 494 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 393 | 80 | 78 | 269 | 2042 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная (Июль-октябрь) | 200 | 7 | 5 | 28 | 182 | 0,02 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Июль-октябрь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Какао с молоком (Июль-октябрь) | 180 | 4 | 5 | 7 | 90 | 382 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 453 | 17 | 18 | 62 | 453 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов (Июль-октябрь) | 60 | | 4 | | 36 | 24 |
| | Суп с рисовой крупой_ (Июль-октябрь) | 250 | 2 | 6 | 17 | 128 | 115,04 |
| | Перец сладкий фаршированные мясом и рисом (Июль-октябрь) | 200 | 19 | 14 | 17 | 276 | 286 |
| | Соус сметанный с томатом_ (Июль-октябрь) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,01 |
| | Напиток лимонный (Июль-октябрь) | 180 | | | 31 | 127 | 346 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 790 | 26 | 28 | 108 | 703 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай без сахара (Июль-октябрь) | 180 | | | 12 | 50 | 377,04 |
| | Конфеты молочные (Июль-октябрь) | 40 | | | | | 530 |
| Итого за Полдник | | 220 | | | 12 | 50 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Ёжики из творога (Июль-октябрь) | 180 | 21 | 18 | 13 | 299 | 219,03 |
| | Молоко сгущёное (Июль-октябрь) | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 537 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 445 | 26 | 20 | 60 | 527 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир (Июль-октябрь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | |
| Итого за день | | 2 288 | 76 | 72 | 269 | 1930 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями (Июль-октябрь) | 250 | 7 | 5 | 25 | 173 | 120 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 9 | 5 | 66 | 344 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (Июль-октябрь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | | | 23 | 100 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Июль-октябрь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
| | Гуляш из отварной говядины (Июль-октябрь) | 80 | 9 | 6 | 2 | 111 | 246 |
| | Макаронные изделия отварные (Июль-октябрь) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Компот из св. фруктов (Июль-октябрь) | 180 | | | 28 | 117 | 528 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 740 | 19 | 23 | 113 | 609 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Кондитерское изделие (Июль-октябрь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 225 | 2 | 1 | 20 | 101 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Июль-октябрь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Овощное рагу с кабачками с сердцем (Июль-октябрь) | 250 | 15 | 13 | 13 | 226 | 532,06 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 545 | 19 | 16 | 49 | 418 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 415 | 55 | 51 | 280 | 1688 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 4 | 28 | 171 | 182 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Июль-октябрь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Какао с молоком (Июль-октябрь) | 180 | 4 | 5 | 7 | 90 | 382 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 453 | 16 | 17 | 62 | 442 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Июль-октябрь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Суп картофельный с зеленым горошком (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 3 | 17 | 102 | 101,03 |
| | Перец сладкий фаршированные мясом и рисом (Июль-октябрь) | 200 | 19 | 14 | 17 | 276 | 286 |
| | Соус сметанный с томатом (Июль-октябрь) | 30 | | 1 | 1 | 15 | 331 |
| | Сок фруктовый (Июль-октябрь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 730 | 25 | 23 | 100 | 634 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Июль-октябрь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Булочка "Домашняя" (Июль-октябрь) | 60 | 5 | 8 | 37 | 136 | 424 |
| Итого за Полдник | | 240 | 11 | 14 | 45 | 254 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов (Июль-октябрь) | 50 | | 3 | 1 | 34 | 20 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы (Июль-октябрь) | 200 | 16 | 19 | 23 | 329 | 263,04 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 495 | 20 | 22 | 60 | 525 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 318 | 79 | 82 | 295 | 2050 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая (Июль-октябрь) | 200 | 8 | 5 | 30 | 196 | 0,09 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Июль-октябрь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Чай с молоком (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 473 | 15 | 14 | 72 | 451 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров (Июль-октябрь) | 50 | 1 | 3 | 2 | 38 | 23 |
| | Свекольник со сметаной (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 7 | 11 | 91 | 81 |
| | Тефтели мясные (Июль-октябрь) | 115 | 6 | 7 | 4 | 102 | 498 |
| | Соус томатно-овощной (Июль-октябрь) | 30 | | 3 | 1 | 33 | 330,03 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (Июль-октябрь) | 180 | 8 | 9 | 37 | 197 | 201 |
| | Компот из св. фруктов (Июль-октябрь) | 180 | | | 28 | 117 | 528 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 805 | 22 | 31 | 125 | 689 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (Июль-октябрь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| | Кондитерское изделие (Июль-октябрь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 225 | 1 | | 28 | 127 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с св. огурцом (Июль-октябрь) | 60 | 1 | 3 | 5 | 53 | 45 |
| | Картофельное пюре (Июль-октябрь) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Котлеты рыбные (Июль-октябрь) | 90 | 2 | 7 | 3 | 84 | 234 |
| | Чай с лимоном (Июль-октябрь) | 180 | | | 12 | 50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 555 | 10 | 16 | 61 | 439 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный (Июль-октябрь) | 180 | | | 5 | 20 | 359 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | | | 5 | 20 | |
| Итого за день | | 2 438 | 49 | 61 | 310 | 1805 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы. (Июль-октябрь) | 200 | 8 | 6 | 26 | 186 | 0,07 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Яйцо варёное (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209 |
| | Кофейный напиток с молоком (Июль-октябрь) | 180 | 3 | 3 | 21 | 125 | 379 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 475 | 21 | 16 | 74 | 520 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) (Июль-октябрь) | 50 | | | 1 | 7 | 71,01 |
| | Щи из свежей капусты (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 5 | 7 | 80 | 87 |
| | Плов из курицы (Июль-октябрь) | 200 | 16 | 16 | 36 | 358 | 291 |
| | Сок фруктовый (Июль-октябрь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 700 | 22 | 23 | 109 | 656 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Июль-октябрь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кондитерское изделие (Июль-октябрь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7 | 6 | 13 | 145 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" (Июль-октябрь) | 150 | 7 | 5 | 26 | 176 | 0,02 |
| | Пирожок с мясом с капустой (Июль-октябрь) | 150 | 2 | 5 | 2 | 57 | 414 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 545 | 13 | 10 | 64 | 395 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 325 | 70 | 61 | 288 | 1911 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная. (Июль-октябрь) | 200 | 7 | 4 | 27 | 175 | 0,08 |
| | Масло сливочное (порционно) (Июль-октябрь) | 10 | | | | | 14 |
| | Повидло (порционно) (Июль-октябрь) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 302,09 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Батон (Июль-октябрь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 11 | 4 | 78 | 400 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов (Июль-октябрь) | 60 | | 4 | | 36 | 24 |
| | Суп из овощей (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 3 | 10 | 79 | 99 |
| | Макаронные изделия отварные (Июль-октябрь) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Гуляш из отварной говядины (Июль-октябрь) | 80 | 9 | 6 | 2 | 111 | 246 |
| | Компот из св. фруктов (Июль-октябрь) | 180 | | | 28 | 117 | 528 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Июль-октябрь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 750 | 19 | 22 | 111 | 595 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай без сахара (Июль-октябрь) | 180 | | | 12 | 50 | 377,04 |
| | Конфеты молочные (Июль-октябрь) | 40 | | | | | 530 |
| Итого за Полдник | | 220 | | | 12 | 50 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Запеканка из творога (Июль-октябрь) | 160 | 26 | 14 | 10 | 274 | 223 |
| | Молоко сгущённое (Июль-октябрь) | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 537 |
| | Чай с сахаром (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Июль-октябрь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 425 | 31 | 16 | 57 | 502 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир (Июль-октябрь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | |
| Итого за день | | 2 280 | 68 | 48 | 285 | 1744 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период | 23 653 | 668 | 634 | 2907 | 18892 | |
| Среднее значение за период | | 66,8 | 63,4 | 290,7 | 1889,2 | |

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая (Ноябрь-март) | 200 | 8 | 5 | 30 | 196 | 0,09 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Ноябрь-март) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Какао с молоком (Ноябрь-март) | 180 | 4 | 5 | 7 | 90 | 382 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 453 | 18 | 18 | 64 | 467 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (Ноябрь-март) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | | | 23 | 100 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно) (Ноябрь-март) | 50 | | | 1 | 52 | 538,02 |
| | Рассольник (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 5 | 5 | 73 | 94 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (Ноябрь-март) | 180 | 8 | 9 | 37 | 197 | 201 |
| | Гуляш из отварной говядины (Ноябрь-март) | 80 | 9 | 6 | 2 | 111 | 246 |
| | Компот из смеси сухофруктов (Ноябрь-март) | 180 | | | 17 | 68 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 740 | 22 | 22 | 104 | 612 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Ватрушка с творогом (Ноябрь-март) | 70 | 9 | 9 | 2 | 124 | 410 |
| Итого за Полдник | | 270 | 10 | 10 | 17 | 198 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофельное пюре (Ноябрь-март) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Сердце тушёное в соусе. (Ноябрь-март) | 100 | 14 | 9 | 4 | 154 | 540 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 525 | 21 | 15 | 59 | 462 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 388 | 77 | 71 | 276 | 1955 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 4 | 28 | 171 | 182 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Яйцо варёное (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209 |
| | Кофейный напиток с молоком (Ноябрь-март) | 180 | 3 | 3 | 21 | 125 | 379 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 475 | 19 | 14 | 76 | 505 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Полевой" (Ноябрь-март) | 60 | 1 | 4 | 1 | 41 | 18 |
| | Суп гороховый (Ноябрь-март) | 200 | 8 | 2 | 19 | 128 | 119,09 |
| | Жаркое по-домашнему из говядины (Ноябрь-март) | 200 | 18 | 10 | 22 | 250 | 263,01 |
| | Напиток лимонный (Ноябрь-март) | 180 | | | 31 | 127 | 346 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 690 | 31 | 18 | 115 | 657 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Ноябрь-март) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кондитерское изделие (Ноябрь-март) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7 | 6 | 13 | 145 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу из овощей с курицей (Ноябрь-март) | 200 | 13 | 12 | 19 | 238 | 289 |
| | Сок фруктовый (Ноябрь-март) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 445 | 17 | 12 | 64 | 444 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 215 | 81 | 56 | 296 | 1946 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы. (Ноябрь-март) | 200 | 8 | 6 | 26 | 186 | 0,07 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Ноябрь-март) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Чай с молоком (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 473 | 15 | 15 | 68 | 441 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно) (Ноябрь-март) | 50 | | | 1 | 52 | 538,02 |
| | Суп с клецками (Ноябрь-март) | 250 | 5 | 6 | 23 | 159 | 118 |
| | Биточки из говядины (Ноябрь-март) | 70 | 12 | 11 | 12 | 196 | 271,03 |
| | Соус томатно-овощной (Ноябрь-март) | 30 | | 3 | 1 | 33 | 330,03 |
| | Гороховое пюре (Ноябрь-март) | 150 | 32 | 2 | 71 | 438 | 199 |
| | Напиток из плодов шиповника (Ноябрь-март) | 180 | 1 | | 27 | 123 | 388 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 780 | 54 | 24 | 177 | 1112 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Кондитерское изделие (Ноябрь-март) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 225 | 1 | | 19 | 83 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная (Ноябрь-март) | 60 | 1 | 4 | 1 | 41 | 17,03 |
| | Картофель тушеный с овощами (Ноябрь-март) | 150 | 2 | | 19 | 92 | 125 |
| | Котлеты рыбные (Ноябрь-март) | 90 | 2 | 7 | 3 | 84 | 234 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| Итого за Ужин | | 545 | 9 | 11 | 59 | 379 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный (Ноябрь-март) | 180 | | | 5 | 20 | 359 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | | | 5 | 20 | |
| Итого за день | | 2 403 | 80 | 50 | 347 | 2114 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная. (Ноябрь-март) | 200 | 7 | 4 | 27 | 175 | 0,08 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Ноябрь-март) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 473 | 13 | 12 | 68 | 412 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом (Ноябрь-март) | 200 | 3 | 6 | 16 | 131 | 111,01 |
| | Картофельное пюре (Ноябрь-март) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Омлет с мясом. (Ноябрь-март) | 150 | 23 | 15 | 11 | 273 | 518 |
| | Напиток лимонный (Ноябрь-март) | 180 | | | 31 | 127 | 346 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 760 | 33 | 29 | 119 | 788 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Ноябрь-март) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кондитерское изделие (Ноябрь-март) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7 | 6 | 13 | 145 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Плов из курицы (Ноябрь-март) | 200 | 16 | 16 | 36 | 358 | 291 |
| | Чай с лимоном (Ноябрь-март) | 180 | | | 12 | 50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 425 | 20 | 16 | 70 | 514 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 263 | 80 | 69 | 298 | 2054 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная (Ноябрь-март) | 200 | 7 | 5 | 28 | 182 | 0,02 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Ноябрь-март) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Какао с молоком (Ноябрь-март) | 180 | 4 | 5 | 7 | 90 | 382 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 453 | 17 | 18 | 62 | 453 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Весенний" (Ноябрь-март) | 60 | 1 | 4 | 3 | 49 | 48 |
| | Суп из овощей (Ноябрь-март) | 200 | 2 | 3 | 10 | 79 | 99 |
| | Макароник с мясом (Ноябрь-март) | 200 | 9 | 6 | 44 | 264 | 185 |
| | Соус сметанный с томатом_ (Ноябрь-март) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,01 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов (Ноябрь-март) | 180 | | | 2 | 13 | 342,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 740 | 17 | 17 | 102 | 541 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Кондитерское изделие (Ноябрь-март) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 525 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3 | 1 | 25 | 128 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Ёжики из творога (Ноябрь-март) | 180 | 21 | 18 | 13 | 299 | 219,03 |
| | Молоко сгущёное (Ноябрь-март) | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 537 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 445 | 26 | 20 | 60 | 527 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир (Ноябрь-март) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | |
| Итого за день | | 2 268 | 70 | 62 | 276 | 1846 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями (Ноябрь-март) | 250 | 7 | 5 | 25 | 173 | 120 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 9 | 5 | 66 | 344 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (Ноябрь-март) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | | | 23 | 100 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с яблоками (Ноябрь-март) | 70 | 1 | 4 | 8 | 74 | 54 |
| | Суп картофельный с зеленым горошком (Ноябрь-март) | 200 | 2 | 3 | 17 | 102 | 101,03 |
| | Плов из говядины (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 6 | 38 | 215 | 291,03 |
| | Компот из смеси сухофруктов (Ноябрь-март) | 180 | | | 17 | 68 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 700 | 11 | 15 | 122 | 570 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном (Ноябрь-март) | 180 | | | 12 | 50 | 377 |
| | Кондитерское изделие (Ноябрь-март) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 1 | | 17 | 77 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно) (Ноябрь-март) | 50 | | | 1 | 52 | 538,02 |
| | Картофельное пюре (Ноябрь-март) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Сердце тушёное в соусе. (Ноябрь-март) | 100 | 14 | 9 | 4 | 154 | 540 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 575 | 21 | 15 | 60 | 514 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 385 | 48 | 41 | 297 | 1721 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 4 | 28 | 171 | 182 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Ноябрь-март) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Какао с молоком (Ноябрь-март) | 180 | 4 | 5 | 7 | 90 | 382 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 453 | 16 | 17 | 62 | 442 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Весенний" (Ноябрь-март) | 60 | 1 | 4 | 3 | 49 | 48 |
| | Суп крестьянский (Ноябрь-март) | 200 | 2 | 5 | 11 | 96 | 98 |
| | Голубцы ленивые (Ноябрь-март) | 200 | 12 | 12 | 19 | 235 | 287 |
| | Соус сметанный с томатом (Ноябрь-март) | 30 | | 1 | 1 | 15 | 331 |
| | Напиток из плодов шиповника (Ноябрь-март) | 180 | 1 | | 27 | 123 | 388 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 720 | 20 | 24 | 103 | 629 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Ноябрь-март) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кух (сдоба). (Ноябрь-март) | 75 | 2 | 9 | 12 | 133 | 421 |
| Итого за Полдник | | 255 | 8 | 15 | 20 | 251 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из соленых огурцов с луком (Ноябрь-март) | 60 | 1 | 3 | 2 | 37 | 21,01 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы (Ноябрь-март) | 200 | 16 | 19 | 23 | 329 | 263,04 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 505 | 21 | 22 | 61 | 528 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 333 | 72 | 84 | 274 | 2045 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая (Ноябрь-март) | 200 | 8 | 5 | 30 | 196 | 0,09 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Ноябрь-март) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Чай с молоком (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 473 | 15 | 14 | 72 | 451 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из соленых помидоров с луком (Ноябрь-март) | 60 | 1 | 3 | 2 | 37 | 21 |
| | Рассольник (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 5 | 5 | 73 | 94 |
| | Тефтели мясные (Ноябрь-март) | 115 | 6 | 7 | 4 | 102 | 498 |
| | Соус томатно-овощной (Ноябрь-март) | 30 | | 3 | 1 | 33 | 330,03 |
| | Макаронные изделия отварные (Ноябрь-март) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Компот из смеси сухофруктов (Ноябрь-март) | 180 | | | 17 | 68 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 815 | 16 | 27 | 100 | 565 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (Ноябрь-март) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| | Кондитерское изделие (Ноябрь-март) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 225 | 1 | | 28 | 127 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом (Ноябрь-март) | 65 | 1 | 4 | 9 | 75 | 52 |
| | Картофельное пюре (Ноябрь-март) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Котлеты рыбные (Ноябрь-март) | 90 | 2 | 7 | 3 | 84 | 234 |
| | Чай с лимоном (Ноябрь-март) | 180 | | | 12 | 50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 560 | 10 | 17 | 65 | 461 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный (Ноябрь-март) | 180 | | | 5 | 20 | 359 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | | | 5 | 20 | |
| Итого за день | | 2 453 | 43 | 58 | 289 | 1703 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы. (Ноябрь-март) | 200 | 8 | 6 | 26 | 186 | 0,07 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Яйцо варёное (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209 |
| | Кофейный напиток с молоком (Ноябрь-март) | 180 | 3 | 3 | 21 | 125 | 379 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 475 | 21 | 16 | 74 | 520 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно) (Ноябрь-март) | 50 | | | 1 | 52 | 538,02 |
| | Суп с макаронными изделиями (Ноябрь-март) | 200 | 2 | 5 | 13 | 105 | 111 |
| | Плов из курицы (Ноябрь-март) | 200 | 16 | 16 | 36 | 358 | 291 |
| | Кисель плодово ягодный (Ноябрь-март) | 180 | | | 5 | 20 | 359 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 680 | 22 | 23 | 97 | 646 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Ноябрь-март) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кондитерское изделие (Ноябрь-март) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7 | 6 | 13 | 145 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" (Ноябрь-март) | 150 | 7 | 5 | 26 | 176 | 0,02 |
| | Пирожок с мясом с капустой (Ноябрь-март) | 150 | 2 | 5 | 2 | 57 | 414 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 545 | 13 | 10 | 64 | 395 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 305 | 70 | 61 | 276 | 1901 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная. (Ноябрь-март) | 200 | 7 | 4 | 27 | 175 | 0,08 |
| | Масло сливочное (порционно) (Ноябрь-март) | 10 | | | | | 14 |
| | Повидло (порционно) (Ноябрь-март) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 302,09 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Батон (Ноябрь-март) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 11 | 4 | 78 | 400 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной (Ноябрь-март) | 80 | 2 | 12 | 8 | 149 | 67 |
| | Суп гороховый (Ноябрь-март) | 200 | 8 | 2 | 19 | 128 | 119,09 |
| | Макаронные изделия отварные (Ноябрь-март) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Гуляш из отварной говядины (Ноябрь-март) | 80 | 9 | 6 | 2 | 111 | 246 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов (Ноябрь-март) | 180 | | | 2 | 13 | 342,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Ноябрь-март) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 770 | 27 | 29 | 102 | 653 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай без сахара (Ноябрь-март) | 180 | | | 12 | 50 | 377,04 |
| | Конфеты молочные (Ноябрь-март) | 40 | | | | | 530 |
| Итого за Полдник | | 220 | | | 12 | 50 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Запеканка из творога (Ноябрь-март) | 160 | 26 | 14 | 10 | 274 | 223 |
| | Молоко сгущёное (Ноябрь-март) | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 537 |
| | Чай с сахаром (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Ноябрь-март) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 425 | 31 | 16 | 57 | 502 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир (Ноябрь-март) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | |
| Итого за день | | 2 300 | 76 | 55 | 276 | 1802 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период | 23 313 | 697 | 607 | 2905 | 19087 | |
| Среднее значение за период | | 69,7 | 60,7 | 290,5 | 1908,7 | |

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая (Апрель-июнь) | 200 | 8 | 5 | 30 | 196 | 0,09 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Апрель-июнь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Какао с молоком (Апрель-июнь) | 180 | 4 | 5 | 7 | 90 | 382 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 453 | 18 | 18 | 64 | 467 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (Апрель-июнь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | | | 23 | 100 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Апрель-июнь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Апрель-июнь) | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (Апрель-июнь) | 180 | 8 | 9 | 37 | 197 | 201 |
| | Гуляш из отварной говядины (Апрель-июнь) | 80 | 9 | 6 | 2 | 111 | 246 |
| | Компот из смеси сухофруктов (Апрель-июнь) | 180 | | | 17 | 68 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 740 | 23 | 25 | 110 | 616 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Ватрушка с повидлом (Апрель-июнь) | 70 | 2 | 4 | 22 | 131 | 410,02 |
| Итого за Полдник | | 270 | 3 | 5 | 37 | 205 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Апрель-июнь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Картофельное пюре (Апрель-июнь) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Сердце тушёное в соусе. (Апрель-июнь) | 100 | 14 | 9 | 4 | 154 | 540 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 575 | 21 | 18 | 59 | 492 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 438 | 71 | 72 | 302 | 1996 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 4 | 28 | 171 | 182 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Яйцо варёное (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209 |
| | Кофейный напиток с молоком (Апрель-июнь) | 180 | 3 | 3 | 21 | 125 | 379 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 475 | 19 | 14 | 76 | 505 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса (Апрель-июнь) | 60 | 1 | 4 | | 45 | 30,07 |
| | Суп гороховый (Апрель-июнь) | 200 | 8 | 2 | 19 | 128 | 119,09 |
| | Макаронные изделия отварные (Апрель-июнь) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Гуляш из отварной говядины (Апрель-июнь) | 80 | 9 | 6 | 2 | 111 | 246 |
| | Напиток лимонный (Апрель-июнь) | 180 | | | 31 | 127 | 346 |
| | Компот из св. фруктов (Апрель-июнь) | 180 | | | 28 | 117 | 528 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 930 | 26 | 21 | 151 | 780 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Апрель-июнь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кондитерское изделие (Апрель-июнь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7 | 6 | 13 | 145 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу из овощей с курицей (Апрель-июнь) | 200 | 13 | 12 | 19 | 238 | 289 |
| | Сок фруктовый (Апрель-июнь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 445 | 17 | 12 | 64 | 444 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 455 | 76 | 59 | 332 | 2069 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы. (Апрель-июнь) | 200 | 8 | 6 | 26 | 186 | 0,07 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Апрель-июнь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 473 | 14 | 14 | 67 | 423 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса с огурцами и яйцом (Апрель-июнь) | 60 | 1 | 5 | 1 | 48 | 31 |
| | Щи из свежей капусты (Апрель-июнь) | 200 | 2 | 5 | 7 | 80 | 87 |
| | Биточки из говядины (Апрель-июнь) | 70 | 12 | 11 | 12 | 196 | 271,03 |
| | Соус томатно-овощной (Апрель-июнь) | 30 | | 3 | 1 | 33 | 330,03 |
| | Каша рассыпчатая рисовая (Апрель-июнь) | 180 | 4 | 1 | 47 | 213 | 171 |
| | Напиток из плодов шиповника (Апрель-июнь) | 180 | 1 | | 27 | 123 | 388 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 770 | 24 | 27 | 137 | 804 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Кондитерское изделие (Апрель-июнь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 225 | 1 | | 19 | 83 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) (Апрель-июнь) | 50 | | | 1 | 7 | 71,01 |
| | Картофель тушеный с овощами (Апрель-июнь) | 150 | 2 | | 19 | 92 | 125 |
| | Котлеты рыбные (Апрель-июнь) | 90 | 2 | 7 | 3 | 84 | 234 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| Итого за Ужин | | 535 | 8 | 7 | 59 | 345 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный (Апрель-июнь) | 180 | | | 5 | 20 | 359 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | | | 5 | 20 | |
| Итого за день | | 2 383 | 48 | 48 | 306 | 1754 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная. (Апрель-июнь) | 200 | 7 | 4 | 27 | 175 | 0,08 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Апрель-июнь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 473 | 13 | 12 | 68 | 412 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 6 | 16 | 131 | 111,01 |
| | Картофельное пюре (Апрель-июнь) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Омлет с мясом. (Апрель-июнь) | 150 | 23 | 15 | 11 | 273 | 518 |
| | Компот из св. фруктов (Апрель-июнь) | 180 | | | 28 | 117 | 528 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 760 | 33 | 29 | 116 | 778 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Апрель-июнь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кондитерское изделие (Апрель-июнь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7 | 6 | 13 | 145 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Апрель-июнь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Плов из курицы (Апрель-июнь) | 200 | 16 | 16 | 36 | 358 | 291 |
| | Чай с лимоном (Апрель-июнь) | 180 | | | 12 | 50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 475 | 20 | 19 | 70 | 544 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 313 | 80 | 72 | 295 | 2074 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная (Апрель-июнь) | 200 | 7 | 5 | 28 | 182 | 0,02 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Апрель-июнь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Какао с молоком (Апрель-июнь) | 180 | 4 | 5 | 7 | 90 | 382 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 453 | 17 | 18 | 62 | 453 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса (Апрель-июнь) | 60 | 1 | 4 | | 45 | 30,07 |
| | Суп из овощей (Апрель-июнь) | 200 | 2 | 3 | 10 | 79 | 99 |
| | Макароник с мясом (Апрель-июнь) | 200 | 9 | 6 | 44 | 264 | 185 |
| | Соус сметанный с томатом_ (Апрель-июнь) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,01 |
| | Напиток лимонный (Апрель-июнь) | 180 | | | 31 | 127 | 346 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 740 | 17 | 17 | 128 | 651 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Кондитерское изделие (Апрель-июнь) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 525 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3 | 1 | 25 | 128 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Ёжики из творога (Апрель-июнь) | 180 | 21 | 18 | 13 | 299 | 219,03 |
| | Молоко сгущёное (Апрель-июнь) | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 537 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 445 | 26 | 20 | 60 | 527 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир (Апрель-июнь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | |
| Итого за день | | 2 268 | 70 | 62 | 302 | 1956 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями (Апрель-июнь) | 250 | 7 | 5 | 25 | 173 | 120 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 9 | 5 | 66 | 344 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (Апрель-июнь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | | | 23 | 100 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Апрель-июнь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Апрель-июнь) | 200 | 2 | 5 | 12 | 99 | 82 |
| | Плов из говядины (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 6 | 38 | 215 | 291,03 |
| | Компот из св. фруктов (Апрель-июнь) | 180 | | | 28 | 117 | 528 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 680 | 10 | 16 | 120 | 572 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Кондитерское изделие (Апрель-июнь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 225 | 2 | 1 | 20 | 101 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Апрель-июнь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Картофельное пюре (Апрель-июнь) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Сердце тушёное в соусе. (Апрель-июнь) | 100 | 14 | 9 | 4 | 154 | 540 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 575 | 21 | 18 | 59 | 492 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 385 | 48 | 46 | 297 | 1725 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 4 | 28 | 171 | 182 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Апрель-июнь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Какао с молоком (Апрель-июнь) | 180 | 4 | 5 | 7 | 90 | 382 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 453 | 16 | 17 | 62 | 442 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Апрель-июнь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Суп крестьянский (Апрель-июнь) | 200 | 2 | 5 | 11 | 96 | 98 |
| | Голубцы ленивые (Апрель-июнь) | 200 | 12 | 12 | 19 | 235 | 287 |
| | Соус сметанный с томатом (Апрель-июнь) | 30 | | 1 | 1 | 15 | 331 |
| | Сок фруктовый (Апрель-июнь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 730 | 18 | 23 | 96 | 587 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Апрель-июнь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Булочка "Домашняя" (Апрель-июнь) | 60 | 5 | 8 | 37 | 136 | 424 |
| Итого за Полдник | | 240 | 11 | 14 | 45 | 254 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из редиса (Апрель-июнь) | 60 | 1 | 4 | | 45 | 30,07 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы (Апрель-июнь) | 200 | 16 | 19 | 23 | 329 | 263,04 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 505 | 21 | 23 | 59 | 536 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 328 | 73 | 83 | 290 | 2014 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая (Апрель-июнь) | 200 | 8 | 5 | 30 | 196 | 0,09 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Сыр (порциями) (Апрель-июнь) | 18 | 4 | 8 | | 66 | 15 |
| | Чай с молоком (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 15 | 74 | 378 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 473 | 15 | 14 | 72 | 451 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса с огурцами и яйцом (Апрель-июнь) | 60 | 1 | 5 | 1 | 48 | 31 |
| | Суп с перловой крупой со сметаной (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 6 | 13 | 117 | 115,02 |
| | Тефтели мясные (Апрель-июнь) | 115 | 6 | 7 | 4 | 102 | 498 |
| | Соус томатно-овощной (Апрель-июнь) | 30 | | 3 | 1 | 33 | 330,03 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (Апрель-июнь) | 180 | 8 | 9 | 37 | 197 | 201 |
| | Макаронные изделия отварные (Апрель-июнь) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Компот из смеси сухофруктов (Апрель-июнь) | 180 | | | 17 | 68 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 995 | 26 | 39 | 144 | 817 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (Апрель-июнь) | 200 | | | 23 | 100 | 389 |
| | Кондитерское изделие (Апрель-июнь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 225 | 1 | | 28 | 127 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом (Апрель-июнь) | 65 | 1 | 4 | 9 | 75 | 52 |
| | Картофельное пюре (Апрель-июнь) | 180 | 3 | 6 | 19 | 146 | 127 |
| | Котлеты рыбные (Апрель-июнь) | 90 | 2 | 7 | 3 | 84 | 234 |
| | Чай с лимоном (Апрель-июнь) | 180 | | | 12 | 50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 560 | 10 | 17 | 65 | 461 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный (Апрель-июнь) | 180 | | | 5 | 20 | 359 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | | | 5 | 20 | |
| Итого за день | | 2 633 | 53 | 70 | 333 | 1955 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы. (Апрель-июнь) | 200 | 8 | 6 | 26 | 186 | 0,07 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Яйцо варёное (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209 |
| | Кофейный напиток с молоком (Апрель-июнь) | 180 | 3 | 3 | 21 | 125 | 379 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 475 | 21 | 16 | 74 | 520 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) (Апрель-июнь) | 50 | | 3 | | 30 | 49 |
| | Щи из свежей капусты (Апрель-июнь) | 200 | 2 | 5 | 7 | 80 | 87 |
| | Плов из курицы (Апрель-июнь) | 200 | 16 | 16 | 36 | 358 | 291 |
| | Кисель плодово-ягодный (Апрель-июнь) | 180 | | | 5 | 20 | 359 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 680 | 22 | 26 | 90 | 599 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кефир (Апрель-июнь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| | Кондитерское изделие (Апрель-июнь) | 25 | 1 | | 5 | 27 | 525 |
| Итого за Полдник | | 205 | 7 | 6 | 13 | 145 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" (Апрель-июнь) | 150 | 7 | 5 | 26 | 176 | 0,02 |
| | Пирожок с мясом с капустой (Апрель-июнь) | 150 | 2 | 5 | 2 | 57 | 414 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 545 | 13 | 10 | 64 | 395 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 305 | 70 | 64 | 269 | 1854 | |

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная. (Апрель-июнь) | 200 | 7 | 4 | 27 | 175 | 0,08 |
| | Масло сливочное (порционно) (Апрель-июнь) | 10 | | | | | 14 |
| | Повидло (порционно) (Апрель-июнь) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 302,09 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Батон (Апрель-июнь) | 45 | 2 | | 27 | 115 | 544 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 11 | 4 | 78 | 400 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 303 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса с огурцами и яйцом (Апрель-июнь) | 60 | 1 | 5 | 1 | 48 | 31 |
| | Суп гороховый (Апрель-июнь) | 200 | 8 | 2 | 19 | 128 | 119,09 |
| | Макаронные изделия отварные (Апрель-июнь) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Гуляш из отварной говядины (Апрель-июнь) | 80 | 9 | 6 | 2 | 111 | 246 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов (Апрель-июнь) | 180 | | | 2 | 13 | 342,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Апрель-июнь) | 50 | 4 | 2 | 42 | 111 | 499,03 |
| Итого за Обед | | 750 | 26 | 22 | 95 | 552 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай без сахара (Апрель-июнь) | 180 | | | 12 | 50 | 377,04 |
| | Конфеты молочные (Апрель-июнь) | 40 | | | | | 530 |
| Итого за Полдник | | 220 | | | 12 | 50 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Запеканка из творога (Апрель-июнь) | 160 | 26 | 14 | 10 | 274 | 223 |
| | Молоко сгущённое (Апрель-июнь) | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 537 |
| | Чай с сахаром (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376 |
| | Хлеб пшеничный (Апрель-июнь) | 45 | 4 | | 22 | 106 | 499,06 |
| Итого за Ужин | | 425 | 31 | 16 | 57 | 502 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир (Апрель-июнь) | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | 386 |
| Итого за 2й Ужин | | 180 | 6 | 6 | 8 | 118 | |
| Итого за день | | 2 280 | 75 | 48 | 269 | 1701 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период | 23 788 | 664 | 624 | 2995 | 19098 | |
| Среднее значение за период | | 66,4 | 62,4 | 299,5 | 1909,8 | |

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая_ (Июль-октябрь) | 220 | 8 | 5 | 32 | 198 | 0,33 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| | Какао с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21 | 25 | 98 | 667 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 58 | 24,01 |
| | Суп из овощей_ (Июль-октябрь) | 250 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99,01 |
| | Макаронные изделия отварные _ (Июль-октябрь) | 200 | 7 | 8 | 50 | 241 | 202,01 |
| | Гуляш из отварной говядины_ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,01 |
| | Напиток лимонный_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 910 | 28 | 25 | 128 | 788 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Сырники из творога _ (Июль-октябрь) | 200 | 20 | 17 | 13 | 288 | 219,01 |
| | Молоко сгущёное_ (Июль-октябрь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 22 | 20 | 44 | 443 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | | 3 | 14 | 71,02 |
| | Жаркое по-домашнему с сердцем._ (Июль-октябрь) | 280 | 23 | 13 | 28 | 313 | 263,08 |
| | Сок фруктовый_ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Хлеб пшеничный _ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 680 | 34 | 14 | 85 | 598 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 970 | 112 | 90 | 383 | 2691 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая_ (Июль-октябрь) | 250 | 8 | 4 | 35 | 205 | 182,02 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное_ (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Кофейный напиток с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 24 | 22 | 101 | 696 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат " Витаминный" 2-вариант_ (Июль-октябрь) | 80 | | 5 | 1 | 55 | 30,05 |
| | Суп гороховый_ (Июль-октябрь) | 250 | 10 | 3 | 23 | 160 | 309 |
| | Овощное рагу с кабачками_ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 10 | 9 | 135 | 532,04 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Июль-октябрь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Компот из св. фруктов_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 960 | 32 | 40 | 120 | 961 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый_ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Булочка "Домашняя"_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 13 | 61 | 270 | 424,04 |
| Итого за Полдник | | 300 | 10 | 13 | 67 | 306 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры)_ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | | 4 | 24 | 71,04 |
| | Плов из говядины_ (Июль-октябрь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,04 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 650 | 36 | 35 | 112 | 915 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 910 | 109 | 117 | 428 | 3088 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы_ (Июль-октябрь) | 220 | 7 | 5 | 27 | 185 | 0,21 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| | Чай с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 17 | 22 | 103 | 662 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с клецками_ (Июль-октябрь) | 300 | 6 | 7 | 28 | 191 | 118,01 |
| | Овощное рагу с баклажанами_ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 10 | 9 | 135 | 532,01 |
| | Поджарка из говядины_ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 251,01 |
| | Напиток лимонный_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 880 | 27 | 27 | 108 | 772 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| | Кондитерское изделие_ (Июль-октябрь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный с овощами_ (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,02 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 700 | 12 | 10 | 92 | 505 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 6 | 22 | 359,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 2 830 | 62 | 60 | 362 | 2204 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная_ (Июль-октябрь) | 220 | 7 | 5 | 30 | 193 | 0,14 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 16 | 21 | 104 | 643 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Июль-октябрь) | 60 | | | 2 | 8 | 71,02 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Июль-октябрь) | 250 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,02 |
| | Картофельное пюре_ (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,01 |
| | Омлет с мясом_ (Июль-октябрь) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,02 |
| | Компот из св. фруктов_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 990 | 44 | 37 | 133 | 1032 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Запеканка из творога_ (Июль-октябрь) | 200 | 33 | 18 | 13 | 350 | 223,03 |
| | Молоко сгущённое_ (Июль-октябрь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 35 | 21 | 44 | 505 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощное рагу с кабачками_ (Июль-октябрь) | 250 | 3 | 13 | 11 | 169 | 532,04 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Июль-октябрь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Чай без сахара_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,05 |
| | Конфеты молочные_ (Июль-октябрь) | 40 | | | | | 530,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 740 | 24 | 32 | 79 | 694 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 110 | 126 | 118 | 388 | 3084 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная_ (Июль-октябрь) | 250 | 7 | 4 | 29 | 181 | 0,42 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Какао с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 20 | 24 | 95 | 650 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с св. огурцом_ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 5 | 9 | 88 | 45,06 |
| | Суп из овощей_ (Июль-октябрь) | 250 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99,01 |
| | Перец сладкий фаршированные мясом и рисом_ (Июль-октябрь) | 230 | 22 | 16 | 19 | 317 | 286,01 |
| | Соус сметанный с томатом_ (Июль-октябрь) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,01 |
| | Напиток лимонный_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 910 | 31 | 28 | 102 | 792 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Кондитерское изделие__ (Июль-октябрь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 58 | 24,01 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы_ (Июль-октябрь) | 250 | 20 | 24 | 29 | 410 | 263,05 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 630 | 29 | 30 | 93 | 759 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 820 | 92 | 90 | 352 | 2575 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой_ (Июль-октябрь) | 300 | 7 | 6 | 20 | 166 | 121,07 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное_ (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Кофейный напиток с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 23 | 24 | 86 | 657 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Суп картофельный с зелёным горошком_ (Июль-октябрь) | 250 | 3 | 4 | 21 | 128 | 101,04 |
| | Гуляш из отварной говядины_ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,01 |
| | Овощное рагу с баклажанами_ (Июль-октябрь) | 220 | 2 | 11 | 9 | 149 | 532,01 |
| | Компот из св. фруктов_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 950 | 28 | 31 | 122 | 873 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| | Оладьи с маслом и сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,04 |
| Итого за Полдник | | 400 | | 20 | 16 | 240 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры)_ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | | 4 | 24 | 71,04 |
| | Картофель запеченный_ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 8 | 32 | 214 | 125,09 |
| | Курица запеченная (порционно)_ (Июль-октябрь) | 90 | 8 | 11 | 5 | 144 | 296,01 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 690 | 21 | 20 | 103 | 673 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко_ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| | Кондитерское изделие_ (Июль-октябрь) | 30 | 1 | | 6 | 32 | 525,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 230 | 7 | 6 | 15 | 148 | |
| Итого за день | | 3 220 | 80 | 101 | 371 | 2710 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" _ (Июль-октябрь) | 220 | 10 | 7 | 38 | 258 | 0,12 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Чай с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 15 | 15 | 114 | 662 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Суп гороховый_ (Июль-октябрь) | 250 | 10 | 3 | 23 | 160 | 309 |
| | Бефстроганов из отварной говядины_ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 245,01 |
| | Картофельное пюре_ (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,01 |
| | Напиток из плодов шиповника_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 930 | 36 | 24 | 117 | 831 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый_ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Кондитерское изделие_ (Июль-октябрь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 1 | 26 | 144 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров _ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 3 | 61 | 23,01 |
| | Плов из курицы_ (Июль-октябрь) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,01 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный _ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 630 | 29 | 26 | 110 | 800 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 890 | 94 | 73 | 405 | 2687 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями_ (Июль-октябрь) | 300 | 8 | 6 | 30 | 208 | 120,01 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 12 | 13 | 104 | 585 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)_ (Июль-октябрь) | 60 | | 4 | | 36 | 49,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Июль-октябрь) | 250 | 2 | 6 | 15 | 123 | 82,03 |
| | Гуляш из отварной говядины_ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,01 |
| | Макаронные изделия отварные _ (Июль-октябрь) | 200 | 7 | 8 | 50 | 241 | 202,01 |
| | Компот из св. фруктов_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 890 | 29 | 29 | 147 | 898 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Сырники из творога _ (Июль-октябрь) | 200 | 20 | 17 | 13 | 288 | 219,01 |
| | Молоко сгущённое_ (Июль-октябрь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 22 | 20 | 44 | 443 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)_ (Июль-октябрь) | 80 | | 5 | | 48 | 49,01 |
| | Овощное рагу с кабачками с сердцем_ (Июль-октябрь) | 300 | 18 | 15 | 16 | 271 | 532,07 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный _ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 680 | 26 | 21 | 78 | 610 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 010 | 96 | 89 | 401 | 2731 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая_ (Июль-октябрь) | 220 | 7 | 4 | 31 | 188 | 182,01 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Какао с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20 | 24 | 97 | 657 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)_ (Июль-октябрь) | 60 | | 4 | | 36 | 49,01 |
| | Суп картофельный с зелёным горошком_ (Июль-октябрь) | 250 | 3 | 4 | 21 | 128 | 101,04 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы_ (Июль-октябрь) | 250 | 20 | 24 | 29 | 410 | 263,05 |
| | Сок фруктовый_ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 840 | 31 | 35 | 90 | 788 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кух (сдоба)_ (Июль-октябрь) | 100 | 2 | 12 | 15 | 178 | 421,01 |
| | Напиток лимонный_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 2 | 12 | 49 | 319 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Плов из говядины_ (Июль-октябрь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,04 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| Итого за Ужин | | 630 | 36 | 40 | 110 | 945 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 720 | 96 | 118 | 374 | 2919 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая_ (Июль-октябрь) | 220 | 8 | 5 | 32 | 198 | 0,33 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное_ (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Чай с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 21 | 20 | 108 | 696 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 58 | 24,01 |
| | Суп из овощей_ (Июль-октябрь) | 250 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая_ (Июль-октябрь) | 200 | 9 | 10 | 41 | 219 | 201,01 |
| | Тефтели мясные_ (Июль-октябрь) | 120 | 18 | 19 | 11 | 291 | 498,01 |
| | Соус томатно-овощной_ (Июль-октябрь) | 55 | 1 | 2 | 3 | 36 | 330,04 |
| | Компот из св. фруктов_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 985 | 37 | 42 | 141 | 1018 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Запеканка из творога_ (Июль-октябрь) | 200 | 33 | 18 | 13 | 350 | 223,03 |
| | Молоко сгущённое_ (Июль-октябрь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 35 | 21 | 44 | 505 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с св. огурцом_ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 5 | 9 | 88 | 45,06 |
| | Картофель тушеный с овощами_ (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,02 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Чай с лимоном_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| Итого за Ужин | | 800 | 13 | 15 | 101 | 593 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 6 | 22 | 359,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 3 185 | 107 | 98 | 419 | 2913 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы_ (Июль-октябрь) | 220 | 7 | 5 | 27 | 185 | 0,21 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Кофейный напиток с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20 | 25 | 93 | 655 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Июль-октябрь) | 60 | | | 2 | 8 | 71,02 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Июль-октябрь) | 250 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,02 |
| | Картофельное пюре_ (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,01 |
| | Омлет с мясом_ (Июль-октябрь) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,02 |
| | Напиток лимонный_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 990 | 43 | 36 | 122 | 980 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Булочка "Домашняя"_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 11 | 49 | 216 | 424,04 |
| Итого за Полдник | | 280 | 6 | 11 | 63 | 272 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу овощное с баклажанами_ (Июль-октябрь) | 250 | 3 | 6 | 9 | 106 | 259,09 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Июль-октябрь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Чай без сахара_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,05 |
| | Конфеты молочные_ (Июль-октябрь) | 40 | | | | | 530,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 740 | 24 | 25 | 77 | 631 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко_ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 960 | 100 | 103 | 383 | 2733 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная_ (Июль-октябрь) | 220 | 7 | 5 | 30 | 193 | 0,14 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Повидло (порционно)_ (Июль-октябрь) | 60 | 3 | 1 | 12 | 65 | 302,1 |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 14 | 13 | 116 | 635 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 58 | 24,01 |
| | Суп с перловой крупой со сметаной_ (Июль-октябрь) | 250 | 4 | 7 | 17 | 146 | 115,06 |
| | Перец сладкий фаршированные мясом и рисом_ (Июль-октябрь) | 230 | 22 | 16 | 19 | 317 | 286,01 |
| | Соус сметанный с томатом_ (Июль-октябрь) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,01 |
| | Компот из св. фруктов_ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 890 | 35 | 34 | 118 | 917 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Кондитерское изделие_ (Июль-октябрь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Макароны отварные с сыром_ (Июль-октябрь) | 230 | 8 | 5 | 54 | 260 | 204,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Сок фруктовый_ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| Итого за Ужин | | 610 | 19 | 11 | 110 | 585 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 790 | 80 | 66 | 406 | 2511 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная_ (Июль-октябрь) | 250 | 7 | 4 | 29 | 181 | 0,42 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Какао с молоком_ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| | Батон_ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 20 | 24 | 95 | 650 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Июль-октябрь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров _ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 3 | 61 | 23,01 |
| | Суп крестьянский_ (Июль-октябрь) | 250 | 2 | 6 | 14 | 120 | 98,01 |
| | Плов из говядины_ (Июль-октябрь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,04 |
| | Напиток лимонный_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 880 | 38 | 48 | 139 | 1144 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном_ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| | Кондитерское изделие_ (Июль-октябрь) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 250 | 2 | | 24 | 110 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Макаронные изделия отварные (Июль-октябрь) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Июль-октябрь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Хлеб пшеничный_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Сок фруктовый_ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| Итого за Ужин | | 710 | 28 | 31 | 93 | 706 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 920 | 95 | 110 | 389 | 2860 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" _ (Июль-октябрь) | 220 | 10 | 7 | 38 | 258 | 0,12 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное _ (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Чай с молоком _ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| | Батон _ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23 | 22 | 114 | 756 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты _ (Июль-октябрь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | | 2 | 11 | 71,02 |
| | Суп гороховый _ (Июль-октябрь) | 250 | 10 | 3 | 23 | 160 | 309 |
| | Картофель тушеный с овощами _ (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,02 |
| | Поджарка из говядины _ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 251,01 |
| | Компот из св. фруктов _ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 930 | 36 | 15 | 141 | 835 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый _ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Оладьи с маслом и сахаром _ (Июль-октябрь) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,04 |
| Итого за Полдник | | 400 | 2 | 20 | 8 | 220 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная _ (Июль-октябрь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 55 | 17,05 |
| | Картофель запеченый _л/л (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 8 | 32 | 214 | 125,04 |
| | Курица запеченая (порционно)_ (Июль-октябрь) | 90 | 8 | 11 | 5 | 144 | 296,01 |
| | Конфеты молочные _ (Июль-октябрь) | 40 | | | | | 530,01 |
| | Чай без сахара _ (Июль-октябрь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,05 |
| | Хлеб пшеничный _ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 710 | 21 | 25 | 99 | 698 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 110 | 89 | 88 | 400 | 2744 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период | 41 445 | 1338 | 1321 | 5461 | 38450 | |
| Среднее значение за период | | 95,6 | 94,4 | 390,1 | 2746,4 | |

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая_ (Ноябрь-март) | 220 | 8 | 5 | 32 | 198 | 0,33 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| | Какао с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21 | 25 | 98 | 667 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из соленых помидоров и огурцов_ (Ноябрь-март) | 80 | 1 | 5 | 2 | 55 | 21,07 |
| | Суп из овощей_ (Ноябрь-март) | 250 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99,01 |
| | Макаронные изделия отварные _ (Ноябрь-март) | 200 | 7 | 8 | 50 | 241 | 202,01 |
| | Гуляш из отварной говядины_ (Ноябрь-март) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,01 |
| | Напиток лимонный_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 910 | 28 | 25 | 128 | 785 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Сырники из творога _ (Ноябрь-март) | 200 | 20 | 17 | 13 | 288 | 219,01 |
| | Молоко сгущённое_ (Ноябрь-март) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 22 | 20 | 44 | 443 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему с сердцем._ (Ноябрь-март) | 280 | 23 | 13 | 28 | 313 | 263,08 |
| | Сок фруктовый_ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Хлеб пшеничный _ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 580 | 33 | 14 | 82 | 584 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 870 | 111 | 90 | 380 | 2674 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая__ (Ноябрь-март) | 250 | 8 | 4 | 35 | 205 | 182,02 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное__ (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Кофейный напиток с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 24 | 22 | 101 | 696 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной_ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 10 | 7 | 124 | 67,01 |
| | Суп гороховый_ (Ноябрь-март) | 250 | 10 | 3 | 23 | 160 | 309 |
| | Плов из курицы_ (Ноябрь-март) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,01 |
| | Напиток из плодов шиповника_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 880 | 38 | 36 | 139 | 1047 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый_ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Булочка "Домашняя"_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 13 | 61 | 270 | 424,04 |
| Итого за Полдник | | 300 | 10 | 13 | 67 | 306 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу из овощей с говядиной_ (Ноябрь-март) | 300 | 26 | 34 | 28 | 522 | 289,04 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 600 | 34 | 35 | 90 | 813 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 780 | 113 | 113 | 425 | 3072 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы_ (Ноябрь-март) | 220 | 7 | 5 | 27 | 185 | 0,21 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| | Чай с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 17 | 22 | 103 | 662 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с яблоками_ (Ноябрь-март) | 80 | 1 | 4 | 7 | 66 | 54,01 |
| | Суп с клецками_ (Ноябрь-март) | 250 | 5 | 6 | 23 | 159 | 118,01 |
| | Поджарка из говядины_ (Ноябрь-март) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 251,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая_ (Ноябрь-март) | 180 | 8 | 9 | 37 | 197 | 201,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 22 | 86 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 890 | 33 | 29 | 126 | 813 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| | Кондитерское изделие_ (Ноябрь-март) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный с овощами_ (Ноябрь-март) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,02 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 700 | 12 | 10 | 92 | 505 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 6 | 22 | 359,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 2 840 | 68 | 62 | 380 | 2245 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная_ (Ноябрь-март) | 220 | 7 | 5 | 30 | 193 | 0,14 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 16 | 21 | 104 | 643 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Сельдь с луком_ (Ноябрь-март) | 60 | | 6 | 2 | 64 | 76,01 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Ноябрь-март) | 250 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,02 |
| | Картофельное пюре_ (Ноябрь-март) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,01 |
| | Омлет с мясом._ (Ноябрь-март) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,02 |
| | Компот из св. фруктов_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 990 | 44 | 43 | 133 | 1088 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Запеканка из творога_ (Ноябрь-март) | 200 | 33 | 18 | 13 | 350 | 223,03 |
| | Молоко сгущёное_ (Ноябрь-март) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 35 | 21 | 44 | 505 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая рисовая_ (Ноябрь-март) | 200 | 5 | 10 | 50 | 307 | 171,03 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Ноябрь-март) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Чай без сахара_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 12 | 50 | 377,05 |
| | Конфеты молочные_ (Ноябрь-март) | 40 | | | | | 530,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 690 | 26 | 29 | 118 | 832 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 060 | 128 | 121 | 427 | 3278 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшѐнная молочная_ (Ноябрь-март) | 250 | 7 | 4 | 29 | 181 | 0,42 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Какао с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 20 | 24 | 95 | 650 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком_ (Ноябрь-март) | 80 | 1 | 4 | 6 | 68 | 47,04 |
| | Суп из овощей_ (Ноябрь-март) | 250 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99,01 |
| | Макароник с мясом_ (Ноябрь-март) | 230 | 11 | 6 | 51 | 304 | 185,03 |
| | Соус сметанный с томатом_ (Ноябрь-март) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,01 |
| | Напиток лимонный_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 890 | 20 | 17 | 131 | 759 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Кондитерское изделие__ (Ноябрь-март) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Винегрет овощной_ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 10 | 7 | 124 | 67,01 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы_ (Ноябрь-март) | 250 | 20 | 24 | 29 | 410 | 263,05 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 650 | 29 | 35 | 98 | 825 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 820 | 81 | 84 | 386 | 2608 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой_ (Ноябрь-март) | 300 | 7 | 6 | 20 | 166 | 121,07 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное_ (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Кофейный напиток с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 23 | 24 | 86 | 657 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с зелёным горошком_ (Ноябрь-март) | 250 | 3 | 4 | 21 | 128 | 101,04 |
| | Плов из говядины_ (Ноябрь-март) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,04 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 2 | 13 | 342,04 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 800 | 38 | 41 | 111 | 963 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| | Оладьи с маслом и сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,04 |
| Итого за Полдник | | 400 | | 20 | 16 | 240 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель запеченный_ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 8 | 32 | 214 | 125,09 |
| | Курица запеченная (порционно)_ (Ноябрь-март) | 90 | 8 | 11 | 5 | 144 | 296,01 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 590 | 20 | 20 | 99 | 649 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко_ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| | Кондитерское изделие_ (Ноябрь-март) | 30 | 1 | | 6 | 32 | 525,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 230 | 7 | 6 | 15 | 148 | |
| Итого за день | | 2 970 | 89 | 111 | 356 | 2776 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" _ (Ноябрь-март) | 220 | 10 | 7 | 38 | 258 | 0,12 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Чай с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 15 | 15 | 114 | 662 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Полевой"_ (Ноябрь-март) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 18,01 |
| | Суп гороховый _ (Ноябрь-март) | 250 | 10 | 3 | 23 | 160 | 309 |
| | Бефстроганов из отварной говядины_ (Ноябрь-март) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 245,01 |
| | Картофельное пюре_ (Ноябрь-март) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 22 | 86 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 930 | 35 | 24 | 109 | 780 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый_ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Кондитерское изделие _ (Ноябрь-март) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 1 | 26 | 144 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом _ (Ноябрь-март) | 80 | | 3 | | 29 | 52,01 |
| | Плов из курицы_ (Ноябрь-март) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,01 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный _ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 630 | 28 | 24 | 107 | 768 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 890 | 92 | 71 | 394 | 2604 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями_ (Ноябрь-март) | 300 | 8 | 6 | 30 | 208 | 120,01 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 12 | 13 | 104 | 585 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно)_ (Ноябрь-март) | 60 | | | 1 | 62 | 538,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Ноябрь-март) | 250 | 2 | 6 | 15 | 123 | 82,03 |
| | Гуляш из отварной говядины_ (Ноябрь-март) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,01 |
| | Макаронные изделия отварные _ (Ноябрь-март) | 200 | 7 | 8 | 50 | 241 | 202,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 22 | 86 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 890 | 28 | 24 | 125 | 817 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Сырники из творога _ (Ноябрь-март) | 200 | 20 | 17 | 13 | 288 | 219,01 |
| | Молоко сгущёное_ (Ноябрь-март) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 22 | 20 | 44 | 443 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная_ (Ноябрь-март) | 80 | 1 | 5 | 2 | 55 | 17,05 |
| | Рагу из овощей с сердцем_ (Ноябрь-март) | 300 | 26 | 34 | 28 | 522 | 289,07 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный _ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 680 | 35 | 40 | 92 | 868 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 010 | 104 | 103 | 393 | 2908 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая_ (Ноябрь-март) | 220 | 7 | 4 | 31 | 188 | 182,01 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Какао с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20 | 24 | 97 | 657 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной_ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 10 | 7 | 124 | 67,01 |
| | Суп гороховый_ (Ноябрь-март) | 250 | 10 | 3 | 23 | 160 | 309 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы_ (Ноябрь-март) | 250 | 20 | 24 | 29 | 410 | 263,05 |
| | Сок фруктовый_ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 880 | 39 | 40 | 99 | 908 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко_ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| | Кух (сдоба)_ (Ноябрь-март) | 100 | 2 | 12 | 15 | 178 | 421,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 18 | 24 | 294 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно)_ (Ноябрь-март) | 80 | | | 2 | 83 | 538,01 |
| | Плов из говядины_ (Ноябрь-март) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,04 |
| | Хлеб пшеничный_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| Итого за Ужин | | 630 | 35 | 35 | 110 | 974 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 760 | 109 | 124 | 358 | 3043 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая_ (Ноябрь-март) | 220 | 8 | 5 | 32 | 198 | 0,33 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное_ (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Чай с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 21 | 20 | 108 | 696 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из соленых помидоров и огурцов_ (Ноябрь-март) | 80 | 1 | 5 | 2 | 55 | 21,07 |
| | Рассольник_ (Ноябрь-март) | 250 | 2 | 6 | 14 | 117 | 94,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая_ (Ноябрь-март) | 200 | 9 | 10 | 41 | 219 | 201,01 |
| | Тефтели мясные_ (Ноябрь-март) | 120 | 18 | 19 | 11 | 291 | 498,01 |
| | Соус томатно-овощной_ (Ноябрь-март) | 55 | 1 | 2 | 3 | 36 | 330,04 |
| | Компот из св. фруктов_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 985 | 38 | 46 | 150 | 1089 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Запеканка из творога_ (Ноябрь-март) | 200 | 33 | 18 | 13 | 350 | 223,03 |
| | Молоко сгущёное_ (Ноябрь-март) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 35 | 21 | 44 | 505 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный с овощами_ (Ноябрь-март) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,02 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534 |
| | Хлеб пшеничный_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Чай с лимоном_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| Итого за Ужин | | 700 | 12 | 10 | 92 | 505 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 6 | 22 | 359,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 3 085 | 107 | 97 | 419 | 2896 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы_ (Ноябрь-март) | 220 | 7 | 5 | 27 | 185 | 0,21 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Кофейный напиток с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20 | 25 | 93 | 655 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Сельдь с луком_ (Ноябрь-март) | 60 | | 6 | 2 | 64 | 76,01 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Ноябрь-март) | 250 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,02 |
| | Картофельное пюре_ (Ноябрь-март) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,01 |
| | Омлет с мясом_ (Ноябрь-март) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,02 |
| | Напиток лимонный_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 990 | 43 | 42 | 122 | 1036 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Булочка "Домашняя"_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 11 | 49 | 216 | 424,04 |
| Итого за Полдник | | 280 | 6 | 11 | 63 | 272 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные _ (Ноябрь-март) | 200 | 7 | 8 | 50 | 241 | 202,01 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Ноябрь-март) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Чай без сахара_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 12 | 50 | 377,05 |
| | Конфеты молочные_ (Ноябрь-март) | 40 | | | | | 530,01 |
| | Хлеб пшеничный _ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 690 | 28 | 27 | 118 | 766 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 910 | 104 | 111 | 424 | 2924 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная_ (Ноябрь-март) | 220 | 7 | 5 | 30 | 193 | 0,14 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Повидло (порционно)_ (Ноябрь-март) | 60 | 3 | 1 | 12 | 65 | 302,1 |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 14 | 13 | 116 | 635 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно)_ (Ноябрь-март) | 60 | | | 1 | 62 | 538,01 |
| | Суп с перловой крупой со сметаной_ (Ноябрь-март) | 250 | 4 | 7 | 17 | 146 | 115,06 |
| | Запеканка картофельная с мясом_ (Ноябрь-март) | 230 | 27 | 38 | 33 | 579 | 284,01 |
| | Соус сметанный_ (Ноябрь-март) | 55 | 1 | 6 | 3 | 67 | 330,01 |
| | Компот из св. фруктов_ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 875 | 39 | 55 | 133 | 1225 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Кондитерское изделие_ (Ноябрь-март) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат "Полевой"_ (Ноябрь-март) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 18,01 |
| | Макароны, запеченные с яйцом_ (Ноябрь-март) | 220 | 5 | 10 | 2 | 114 | 206,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Сок фруктовый_ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| Итого за Ужин | | 600 | 16 | 16 | 58 | 439 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 765 | 81 | 92 | 369 | 2673 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная_ (Ноябрь-март) | 250 | 7 | 4 | 29 | 181 | 0,42 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Какао с молоком_ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| | Батон_ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 20 | 24 | 95 | 650 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Ноябрь-март) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Весенний"_ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 6 | 5 | 82 | 48,01 |
| | Суп крестьянский_ (Ноябрь-март) | 250 | 2 | 6 | 14 | 120 | 98,01 |
| | Пирог с мясом и капустой_ (Ноябрь-март) | 250 | 17 | 11 | 101 | 562 | 413 |
| | Компот из смеси сухофруктов_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 22 | 86 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 900 | 28 | 26 | 184 | 1072 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном_ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| | Кондитерское изделие_ (Ноябрь-март) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 250 | 2 | | 24 | 110 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из соленых помидоров с луком_ (Ноябрь-март) | 80 | 1 | 4 | 2 | 49 | 21,04 |
| | Макаронные изделия отварные (Ноябрь-март) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Ноябрь-март) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Хлеб пшеничный_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Сок фруктовый_ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| Итого за Ужин | | 710 | 28 | 30 | 93 | 701 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 940 | 85 | 87 | 434 | 2783 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" _ (Ноябрь-март) | 220 | 10 | 7 | 38 | 258 | 0,12 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное _ (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Чай с молоком _ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| | Батон _ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23 | 22 | 114 | 756 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты _ (Ноябрь-март) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Весенний" _ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 6 | 5 | 82 | 48,01 |
| | Суп с клецками _ (Ноябрь-март) | 300 | 6 | 7 | 28 | 191 | 118,01 |
| | Рагу из овощей с говядиной _ (Ноябрь-март) | 250 | 22 | 28 | 23 | 435 | 289,04 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов _ (Ноябрь-март) | 200 | | | 2 | 13 | 342,04 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 950 | 37 | 44 | 100 | 943 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый _ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Оладьи с маслом и сахаром _ (Ноябрь-март) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,04 |
| Итого за Полдник | | 400 | 2 | 20 | 8 | 220 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты _ (Ноябрь-март) | 80 | 1 | 5 | 8 | 84 | 47,01 |
| | Картофель запеченный _л/л (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 8 | 32 | 214 | 125,04 |
| | Курица запеченная (порционно)_ (Ноябрь-март) | 90 | 8 | 11 | 5 | 144 | 296,01 |
| | Конфеты молочные _ (Ноябрь-март) | 40 | | | | | 530,01 |
| | Чай без сахара _ (Ноябрь-март) | 200 | | | 12 | 50 | 377,05 |
| | Хлеб пшеничный _ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 710 | 21 | 25 | 105 | 727 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 130 | 90 | 117 | 365 | 2881 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период | 40 830 | 1362 | 1383 | 5510 | 39365 | |
| Среднее значение за период | | 97,3 | 98,8 | 393,6 | 2811,8 | |

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая_ (Апрель-июнь) | 220 | 8 | 5 | 32 | 198 | 0,33 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| | Какао с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21 | 25 | 98 | 667 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)_ (Апрель-июнь) | 80 | | 5 | | 48 | 49,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Апрель-июнь) | 250 | 2 | 6 | 15 | 123 | 82,03 |
| | Макаронные изделия отварные _ (Апрель-июнь) | 200 | 7 | 8 | 50 | 241 | 202,01 |
| | Бефстроганов из отварной говядины_ (Апрель-июнь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 245,01 |
| | Напиток лимонный_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 910 | 28 | 29 | 136 | 858 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Сырники из творога _ (Апрель-июнь) | 200 | 20 | 17 | 13 | 288 | 219,01 |
| | Молоко сгущённое_ (Апрель-июнь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 22 | 20 | 44 | 443 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | | 3 | 14 | 71,02 |
| | Жаркое по-домашнему с сердцем._ (Апрель-июнь) | 280 | 23 | 13 | 28 | 313 | 263,08 |
| | Сок фруктовый_ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Хлеб пшеничный _ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 680 | 34 | 14 | 85 | 598 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 970 | 112 | 94 | 391 | 2761 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая__ (Апрель-июнь) | 250 | 8 | 4 | 35 | 205 | 182,02 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное_ (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Кофейный напиток с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 24 | 22 | 101 | 696 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 6 | | 60 | 30,01 |
| | Суп гороховый_ (Апрель-июнь) | 250 | 10 | 3 | 23 | 160 | 309 |
| | Плов из курицы_ (Апрель-июнь) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,01 |
| | Напиток из плодов шиповника_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 860 | 38 | 32 | 132 | 983 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый_ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Булочка "Домашняя"_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 13 | 61 | 270 | 424,04 |
| Итого за Полдник | | 300 | 10 | 13 | 67 | 306 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу из овощей с говядиной_ (Апрель-июнь) | 300 | 26 | 34 | 28 | 522 | 289,04 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 600 | 34 | 35 | 90 | 813 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 760 | 113 | 109 | 418 | 3008 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы_ (Апрель-июнь) | 220 | 7 | 5 | 27 | 185 | 0,21 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| | Чай с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 17 | 22 | 103 | 662 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса с огурцами и яйцом_ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 5 | | 52 | 31,01 |
| | Суп с клецками_ (Апрель-июнь) | 250 | 5 | 6 | 23 | 159 | 118,01 |
| | Поджарка из говядины_ (Апрель-июнь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 251,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая_ (Апрель-июнь) | 180 | 8 | 9 | 37 | 197 | 201,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 22 | 86 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 910 | 33 | 30 | 119 | 799 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| | Кондитерское изделие_ (Апрель-июнь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный с овощами_ (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,02 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 700 | 12 | 10 | 92 | 505 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 6 | 22 | 359,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 2 860 | 68 | 63 | 373 | 2231 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная_ (Апрель-июнь) | 220 | 7 | 5 | 30 | 193 | 0,14 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 16 | 21 | 104 | 643 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Апрель-июнь) | 250 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,02 |
| | Картофельное пюре_ (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,01 |
| | Омлет с мясом_ (Апрель-июнь) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,02 |
| | Напиток из плодов шиповника_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 1 010 | 45 | 41 | 118 | 1022 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Запеканка из творога_ (Апрель-июнь) | 200 | 33 | 18 | 13 | 350 | 223,03 |
| | Молоко сгущённое_ (Апрель-июнь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 35 | 21 | 44 | 505 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая рисовая_ (Апрель-июнь) | 200 | 5 | 10 | 50 | 307 | 171,03 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Апрель-июнь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Чай без сахара_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,05 |
| | Конфеты молочные_ (Апрель-июнь) | 40 | | | | | 530,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 690 | 26 | 29 | 118 | 832 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 080 | 129 | 119 | 412 | 3212 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная_ (Апрель-июнь) | 250 | 7 | 4 | 29 | 181 | 0,42 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Какао с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 20 | 24 | 95 | 650 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)_ (Апрель-июнь) | 80 | | 5 | | 48 | 49,01 |
| | Суп с рисовой крупой_ (Апрель-июнь) | 250 | 2 | 6 | 17 | 128 | 115,04 |
| | Макароник с мясом_ (Апрель-июнь) | 230 | 11 | 6 | 51 | 304 | 185,03 |
| | Соус сметанный с томатом_ (Апрель-июнь) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,01 |
| | Напиток лимонный_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 890 | 20 | 22 | 137 | 824 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Кондитерское изделие__ (Апрель-июнь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из редиса_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 6 | | 60 | 30,01 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы_ (Апрель-июнь) | 250 | 20 | 24 | 29 | 410 | 263,05 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 630 | 29 | 31 | 91 | 761 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 800 | 81 | 85 | 385 | 2609 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой_ (Апрель-июнь) | 300 | 7 | 6 | 20 | 166 | 121,07 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное_ (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Кофейный напиток с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 23 | 24 | 86 | 657 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Суп картофельный с зелёным горошком_ (Апрель-июнь) | 250 | 3 | 4 | 21 | 128 | 101,04 |
| | Плов из говядины_ (Апрель-июнь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,04 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 2 | 13 | 342,04 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 880 | 39 | 46 | 113 | 1017 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| | Оладьи с маслом и сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,04 |
| Итого за Полдник | | 400 | | 20 | 16 | 240 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель запеченый_ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 8 | 32 | 214 | 125,09 |
| | Курица запеченая (порционно)_ (Апрель-июнь) | 90 | 8 | 11 | 5 | 144 | 296,01 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 590 | 20 | 20 | 99 | 649 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко_ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| | Кондитерское изделие_ (Апрель-июнь) | 30 | 1 | | 6 | 32 | 525,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 230 | 7 | 6 | 15 | 148 | |
| Итого за день | | 3 050 | 90 | 116 | 358 | 2830 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" _ (Апрель-июнь) | 220 | 10 | 7 | 38 | 258 | 0,12 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Чай с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 15 | 15 | 114 | 662 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Суп гороховый_ (Апрель-июнь) | 250 | 10 | 3 | 23 | 160 | 309 |
| | Бефстроганов из отварной говядины_ (Апрель-июнь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 245,01 |
| | Картофельное пюре_ (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 22 | 86 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 930 | 35 | 24 | 109 | 780 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый_ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Кондитерское изделие_ (Апрель-июнь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 1 | 26 | 144 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом _ (Апрель-июнь) | 80 | | 3 | | 29 | 52,01 |
| | Плов из курицы_ (Апрель-июнь) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,01 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный _ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 630 | 28 | 24 | 107 | 768 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 890 | 92 | 71 | 394 | 2604 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями_ (Апрель-июнь) | 300 | 8 | 6 | 30 | 208 | 120,01 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 12 | 13 | 104 | 585 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)_ (Апрель-июнь) | 60 | | 4 | | 36 | 49,01 |
| | Суп из овощей_ (Апрель-июнь) | 250 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99,01 |
| | Гуляш из отварной говядины_ (Апрель-июнь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,01 |
| | Макаронные изделия отварные _ (Апрель-июнь) | 200 | 7 | 8 | 50 | 241 | 202,01 |
| | Напиток из плодов шиповника_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 890 | 28 | 24 | 122 | 762 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Сырники из творога _ (Апрель-июнь) | 200 | 20 | 17 | 13 | 288 | 219,01 |
| | Молоко сгущёное_ (Апрель-июнь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 22 | 20 | 44 | 443 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)_ (Апрель-июнь) | 80 | | 5 | | 48 | 49,01 |
| | Рагу из овощей с сердцем_ (Апрель-июнь) | 300 | 26 | 34 | 28 | 522 | 289,07 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный _ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 680 | 34 | 40 | 90 | 861 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 010 | 103 | 103 | 388 | 2846 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая_ (Апрель-июнь) | 220 | 7 | 4 | 31 | 188 | 182,01 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Какао с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20 | 24 | 97 | 657 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 6 | | 60 | 30,01 |
| | Суп гороховый_ (Апрель-июнь) | 250 | 10 | 3 | 23 | 160 | 309 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы_ (Апрель-июнь) | 250 | 20 | 24 | 29 | 410 | 263,05 |
| | Сок фруктовый_ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 860 | 39 | 36 | 92 | 844 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко_ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| | Кух (сдоба)_ (Апрель-июнь) | 100 | 2 | 12 | 15 | 178 | 421,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 18 | 24 | 294 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Плов из говядины_ (Апрель-июнь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,04 |
| | Хлеб пшеничный_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| Итого за Ужин | | 630 | 36 | 40 | 110 | 945 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 740 | 110 | 125 | 351 | 2950 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая_ (Апрель-июнь) | 220 | 8 | 5 | 32 | 198 | 0,33 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное_ (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Чай с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 21 | 20 | 108 | 696 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Суп из овощей_ (Апрель-июнь) | 250 | 1 | 2 | 5 | 43 | 99,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая_ (Апрель-июнь) | 200 | 9 | 10 | 41 | 219 | 201,01 |
| | Тефтели мясные_ (Апрель-июнь) | 120 | 18 | 19 | 11 | 291 | 498,01 |
| | Соус томатно-овощной_ (Апрель-июнь) | 55 | 1 | 2 | 3 | 36 | 330,04 |
| | Напиток лимонный_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 985 | 36 | 41 | 130 | 962 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Запеканка из творога_ (Апрель-июнь) | 200 | 33 | 18 | 13 | 350 | 223,03 |
| | Молоко сгущённое_ (Апрель-июнь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537 |
| Итого за Полдник | | 430 | 35 | 21 | 44 | 505 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный с овощами_ (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,02 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534 |
| | Хлеб пшеничный_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Чай с лимоном_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| Итого за Ужин | | 700 | 12 | 10 | 92 | 505 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 6 | 22 | 359,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 3 085 | 105 | 92 | 399 | 2769 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы_ (Апрель-июнь) | 220 | 7 | 5 | 27 | 185 | 0,21 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Кофейный напиток с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20 | 25 | 93 | 655 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Апрель-июнь) | 60 | | | 2 | 8 | 71,02 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом_ (Апрель-июнь) | 250 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,02 |
| | Картофельное пюре_ (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,01 |
| | Омлет с мясом._ (Апрель-июнь) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,02 |
| | Компот из смеси сухофруктов_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 22 | 86 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 990 | 43 | 36 | 110 | 925 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Булочка "Домашняя"_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 11 | 49 | 216 | 424,04 |
| Итого за Полдник | | 280 | 6 | 11 | 63 | 272 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные _ (Апрель-июнь) | 200 | 7 | 8 | 50 | 241 | 202,01 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Апрель-июнь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Чай без сахара_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,05 |
| | Конфеты молочные_ (Апрель-июнь) | 40 | | | | | 530,01 |
| | Хлеб пшеничный _ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 690 | 28 | 27 | 118 | 766 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 2 910 | 104 | 105 | 412 | 2813 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная_ (Апрель-июнь) | 220 | 7 | 5 | 30 | 193 | 0,14 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Повидло (порционно)_ (Апрель-июнь) | 60 | 3 | 1 | 12 | 65 | 302,1 |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 14 | 13 | 116 | 635 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса с огурцами и яйцом_ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 5 | | 52 | 31,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ (Апрель-июнь) | 250 | 2 | 6 | 15 | 123 | 82,03 |
| | Запеканка картофельная с мясом_ (Апрель-июнь) | 230 | 27 | 38 | 33 | 579 | 284,01 |
| | Соус сметанный_ (Апрель-июнь) | 55 | 1 | 6 | 3 | 67 | 330,01 |
| | Напиток из плодов шиповника_ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 915 | 38 | 58 | 115 | 1136 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,05 |
| | Кондитерское изделие_ (Апрель-июнь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Макароны отварные с сыром_ (Апрель-июнь) | 230 | 8 | 5 | 54 | 260 | 204,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Сок фруктовый_ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| Итого за Ужин | | 610 | 19 | 11 | 110 | 585 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 815 | 83 | 90 | 403 | 2730 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная_ (Апрель-июнь) | 250 | 7 | 4 | 29 | 181 | 0,42 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Сыр (порциями)_ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,01 |
| | Какао с молоком_ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 75 | 382,01 |
| | Батон_ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 20 | 24 | 95 | 650 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты_ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Весенний"_ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 6 | 5 | 82 | 48,01 |
| | Суп крестьянский_ (Апрель-июнь) | 250 | 2 | 6 | 14 | 120 | 98,01 |
| | Пирог с мясом и капустой_ (Апрель-июнь) | 250 | 17 | 11 | 101 | 562 | 413 |
| | Компот из смеси сухофруктов_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 22 | 86 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 900 | 28 | 26 | 184 | 1072 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном_ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,01 |
| | Кондитерское изделие_ (Апрель-июнь) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 525,01 |
| Итого за Полдник | | 250 | 2 | | 24 | 110 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 54 | 20,01 |
| | Макаронные изделия отварные (Апрель-июнь) | 180 | 4 | 7 | 29 | 141 | 202 |
| | Курица тушенная (порционно)_ (Апрель-июнь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,04 |
| | Хлеб пшеничный_ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| | Сок фруктовый_ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| Итого за Ужин | | 710 | 28 | 31 | 93 | 706 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир_ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,05 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 940 | 85 | 88 | 434 | 2788 | |

Рацион: Рацион для школьников (7-11)

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" _ (Апрель-июнь) | 220 | 10 | 7 | 38 | 258 | 0,12 |
| | Масло сливочное(порционно)_ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,01 |
| | Яйцо вареное _ (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Чай с молоком _ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,01 |
| | Батон _ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,01 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23 | 22 | 114 | 756 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты _ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)_ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | | 2 | 11 | 71,02 |
| | Суп с клецками _ (Апрель-июнь) | 300 | 6 | 7 | 28 | 191 | 118,01 |
| | Рагу из овощей с говядиной _ (Апрель-июнь) | 250 | 22 | 28 | 23 | 435 | 289,04 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов _ (Апрель-июнь) | 200 | | | 2 | 13 | 342,04 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) _ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,04 |
| Итого за Обед | | 930 | 37 | 38 | 97 | 872 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый _ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 321 |
| | Оладьи с маслом и сахаром _ (Апрель-июнь) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,04 |
| Итого за Полдник | | 400 | 2 | 20 | 8 | 220 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная _ (Апрель-июнь) | 80 | 1 | 5 | 2 | 55 | 17,05 |
| | Картофель запеченный _л/л (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 8 | 32 | 214 | 125,04 |
| | Курица запеченая (порционно)_ (Апрель-июнь) | 90 | 8 | 11 | 5 | 144 | 296,01 |
| | Конфеты молочные _ (Апрель-июнь) | 40 | | | | | 530,01 |
| | Чай без сахара _ (Апрель-июнь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,05 |
| | Хлеб пшеничный _ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 1 | 48 | 235 | 499,01 |
| Итого за Ужин | | 710 | 21 | 25 | 99 | 698 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко _ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,01 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 110 | 90 | 111 | 356 | 2781 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|------|------|------|--------|--|
| Итого за период | 41 020 | 1365 | 1371 | 5474 | 38932 | |
| Среднее значение за период | | 97,5 | 97,9 | 391 | 2780,9 | |

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая __ (Июль-октябрь) | 250 | 9 | 5 | 36 | 225 | 0,34 |
| | Масло сливочное(порционно) __ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями) __ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Батон __ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| | Какао с молоком __ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 22 | 25 | 121 | 768 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов __ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 3 | 73 | 24,02 |
| | Суп из овощей __ (Июль-октябрь) | 300 | 3 | 6 | 15 | 129 | 99,02 |
| | Макаронные изделия отварные __ (Июль-октябрь) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Гуляш из отварной говядины __ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,02 |
| | Напиток лимонный __ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 000 | 31 | 31 | 144 | 913 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром __ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Сырники из творога __ (Июль-октябрь) | 200 | 23 | 20 | 15 | 332 | 219,04 |
| | Молоко сгущённое __ (Июль-октябрь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 25 | 23 | 46 | 487 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) __ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | | 3 | 14 | 71,03 |
| | Жаркое по-домашнему с сердцем. __ (Июль-октябрь) | 300 | 24 | 13 | 29 | 335 | 263,09 |
| | Сок фруктовый __ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб пшеничный __ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 37 | 14 | 98 | 679 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 135 | 122 | 99 | 437 | 3042 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая__ (Июль-октябрь) | 250 | 8 | 4 | 35 | 205 | 182,02 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное __ (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Кофейный напиток с молоком __ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,02 |
| | Батон __ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 24 | 22 | 101 | 696 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат " Витаминный" 2-вариант __ (Июль-октябрь) | 80 | | 5 | 1 | 55 | 30,06 |
| | Суп гороховый __ (Июль-октябрь) | 300 | 12 | 3 | 28 | 192 | 119,08 |
| | Овощное рагу с кабачками __ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | 10 | 9 | 135 | 532,05 |
| | Курица тушеная (порционно)__ (Июль-октябрь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Компот из св. фруктов __ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 010 | 34 | 40 | 125 | 993 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый __ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Булочка "Домашняя" __ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 13 | 61 | 294 | 424,05 |
| Итого за Полдник | | 300 | 10 | 13 | 67 | 330 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры) __ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | | 4 | 24 | 71,05 |
| | Плов из говядины __ (Июль-октябрь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,05 |
| | Чай с сахаром __ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный __ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 675 | 38 | 35 | 124 | 974 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир __ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 985 | 113 | 117 | 445 | 3203 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы.__(Июль-октябрь) | 250 | 8 | 6 | 30 | 210 | 0,22 |
| | Масло сливочное(порционно)__(Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__(Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Батон__(Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| | Чай с молоком__(Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 18 | 23 | 106 | 687 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__(Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с клецками__(Июль-октябрь) | 300 | 6 | 7 | 28 | 190 | 118,02 |
| | Овощное рагу с баклажанами__(Июль-октябрь) | 200 | 2 | 10 | 9 | 135 | 532,02 |
| | Поджарка из говядины__(Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 251,02 |
| | Напиток лимонный__(Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 880 | 27 | 27 | 108 | 771 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном__(Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Кондитерское изделие__(Июль-октябрь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный с овощами__(Июль-октябрь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,03 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами__(Июль-октябрь) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534,01 |
| | Чай с сахаром__(Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__(Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 14 | 10 | 104 | 564 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный__(Июль-октябрь) | 200 | | | 6 | 22 | 359,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 2 885 | 65 | 61 | 377 | 2287 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная.__(Июль-октябрь) | 250 | 8 | 6 | 34 | 219 | 0,17 |
| | Масло сливочное(порционно)__(Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__(Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Чай с сахаром__(Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Батон__(Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 17 | 22 | 108 | 669 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__(Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)__(Июль-октябрь) | 80 | 1 | | 2 | 11 | 71,03 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом__(Июль-октябрь) | 300 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,03 |
| | Картофельное пюре__(Июль-октябрь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,02 |
| | Омлет с мясом.__(Июль-октябрь) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,03 |
| | Компот из св. фруктов__(Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 060 | 45 | 37 | 133 | 1035 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__(Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Запеканка из творога__(Июль-октябрь) | 200 | 34 | 18 | 13 | 354 | 223,04 |
| | Молоко сгущённое__(Июль-октябрь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 36 | 21 | 44 | 509 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощное рагу с кабачками__(Июль-октябрь) | 250 | 3 | 13 | 11 | 169 | 532,05 |
| | Курица тушенная (порционно)__(Июль-октябрь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Чай без сахара__(Июль-октябрь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,06 |
| | Конфеты молочные__(Июль-октябрь) | 40 | | | | | 530,02 |
| | Хлеб пшеничный__(Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 765 | 26 | 32 | 91 | 753 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__(Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 235 | 131 | 119 | 404 | 3176 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная__ (Июль-октябрь) | 250 | 8 | 5 | 33 | 206 | 0,36 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Какао с молоком__ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| | Батон__ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 25 | 118 | 749 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с св. огурцом__ (Июль-октябрь) | 120 | 2 | 6 | 11 | 106 | 45,07 |
| | Суп из овощей__ (Июль-октябрь) | 300 | 3 | 6 | 15 | 129 | 99,02 |
| | Перец сладкий фаршированные мясом и рисом__ (Июль-октябрь) | 260 | 25 | 18 | 22 | 359 | 286,02 |
| | Соус сметанный с томатом__ (Июль-октябрь) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,02 |
| | Напиток лимонный__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 010 | 37 | 35 | 117 | 938 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Кондитерское изделие__ (Июль-октябрь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 3 | 73 | 24,02 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы__ (Июль-октябрь) | 300 | 24 | 29 | 35 | 493 | 263,06 |
| | Чай с сахаром__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 35 | 36 | 112 | 916 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 015 | 105 | 104 | 409 | 2977 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой. __ (Июль-октябрь) | 300 | 7 | 6 | 20 | 166 | 121,08 |
| | Масло сливочное(порционно) __ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное __ (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Кофейный напиток с молоком __ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,02 |
| | Батон __ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 23 | 24 | 86 | 657 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Июль-октябрь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов __ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Суп картофельный с зеленым горошком __ (Июль-октябрь) | 300 | 3 | 4 | 25 | 153 | 101,05 |
| | Овощное рагу с баклажанами __ (Июль-октябрь) | 250 | 3 | 13 | 11 | 169 | 532,02 |
| | Гуляш из отварной говядины __ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,02 |
| | Компот из св. фруктов __ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Июль-октябрь) | 150 | 12 | 5 | 63 | 333 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 100 | 33 | 36 | 149 | 1042 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном __ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Оладьи с маслом и сахаром __ (Июль-октябрь) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,05 |
| Итого за Полдник | | 400 | | 20 | 16 | 240 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры) __ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | | 4 | 24 | 71,05 |
| | Картофель запеченный __ (Июль-октябрь) | 220 | 4 | 8 | 35 | 235 | 125,05 |
| | Курица запеченная (порционно) __ (Июль-октябрь) | 100 | 9 | 12 | 5 | 160 | 296,02 |
| | Чай с сахаром __ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный __ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 745 | 24 | 21 | 118 | 769 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| | Кондитерское изделие __ (Июль-октябрь) | 30 | 1 | | 6 | 32 | 525,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 230 | 7 | 6 | 15 | 148 | |
| Итого за день | | 3 425 | 88 | 107 | 413 | 2975 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба"__ (Июль-октябрь) | 250 | 12 | 8 | 43 | 293 | 0,13 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Чай с молоком__ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| | Батон__ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 17 | 16 | 119 | 697 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Июль-октябрь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов__ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Суп гороховый__ (Июль-октябрь) | 300 | 12 | 3 | 28 | 192 | 119,08 |
| | Бефстроганов из отварной говядины__ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 245,02 |
| | Картофельное пюре__ (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,02 |
| | Напиток из плодов шиповника__ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Июль-октябрь) | 150 | 12 | 5 | 63 | 333 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 050 | 42 | 27 | 143 | 987 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый__ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Кондитерское изделие__ (Июль-октябрь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 1 | 26 | 144 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров__ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 3 | 76 | 23,02 |
| | Плов из курицы__ (Июль-октябрь) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,02 |
| | Чай с сахаром__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 675 | 31 | 27 | 122 | 874 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 085 | 104 | 78 | 448 | 2952 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями __ (Июль-октябрь) | 300 | 8 | 6 | 30 | 208 | 120,02 |
| | Масло сливочное(порционно) __ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Чай с сахаром __ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Батон __ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 12 | 13 | 104 | 585 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) __ (Июль-октябрь) | 80 | | 5 | | 48 | 49,02 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной __ (Июль-октябрь) | 300 | 1 | 6 | 3 | 68 | 82,04 |
| | Гуляш из отварной говядины __ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,02 |
| | Макаронные изделия отварные __ (Июль-октябрь) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Компот из св. фруктов __ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 000 | 31 | 31 | 148 | 923 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром __ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Сырники из творога __ (Июль-октябрь) | 200 | 23 | 20 | 15 | 332 | 219,04 |
| | Молоко сгущённое __ (Июль-октябрь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 25 | 23 | 46 | 487 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) __ (Июль-октябрь) | 100 | | 7 | | 61 | 49,02 |
| | Овощное рагу с кабачками с сердцем __ (Июль-октябрь) | 300 | 18 | 15 | 16 | 271 | 532,08 |
| | Чай с сахаром __ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный __ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 28 | 23 | 90 | 682 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 165 | 103 | 96 | 416 | 2872 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая__ (Июль-октябрь) | 250 | 8 | 4 | 35 | 205 | 182,02 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Какао с молоком__ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| | Батон__ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 24 | 120 | 748 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)__ (Июль-октябрь) | 80 | | 5 | | 48 | 49,02 |
| | Суп картофельный с зеленым горошком__ (Июль-октябрь) | 300 | 3 | 4 | 25 | 153 | 101,05 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы__ (Июль-октябрь) | 300 | 24 | 29 | 35 | 493 | 263,06 |
| | Сок фруктовый__ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 960 | 35 | 41 | 100 | 908 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Напиток лимонный__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Кух (сдоба).__ (Июль-октябрь) | 100 | 2 | 12 | 15 | 178 | 421,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 2 | 12 | 49 | 319 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов__ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Плов из говядины__ (Июль-октябрь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,05 |
| | Хлеб пшеничный__ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| | Чай с сахаром__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| Итого за Ужин | | 675 | 38 | 41 | 122 | 1017 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 915 | 103 | 125 | 419 | 3202 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая__ (Июль-октябрь) | 250 | 9 | 5 | 36 | 225 | 0,34 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное__ (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Чай с молоком__ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| | Батон__ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 22 | 20 | 112 | 723 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 3 | 73 | 24,02 |
| | Суп из овощей__ (Июль-октябрь) | 300 | 3 | 6 | 15 | 129 | 99,02 |
| | Каша гречневая рассыпчатая__ (Июль-октябрь) | 230 | 10 | 10 | 47 | 253 | 201,02 |
| | Тефтели мясные__ (Июль-октябрь) | 135 | 2 | 6 | 16 | 128 | 498,02 |
| | Соус томатно-овощной__ (Июль-октябрь) | 55 | 1 | 2 | 3 | 36 | 330,05 |
| | Компот из св. фруктов__ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 100 | 24 | 34 | 163 | 990 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Запеканка из творога__ (Июль-октябрь) | 200 | 34 | 18 | 13 | 354 | 223,04 |
| | Молоко сгущённое__ (Июль-октябрь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 36 | 21 | 44 | 509 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с св. огурцом__ (Июль-октябрь) | 120 | 2 | 6 | 11 | 106 | 45,07 |
| | Картофель тушёный с овощами__ (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,03 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами__ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534,01 |
| | Чай с лимоном__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Хлеб пшеничный__ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 845 | 16 | 16 | 115 | 670 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 6 | 22 | 359,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 3 375 | 99 | 91 | 459 | 2993 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы.__(Июль-октябрь) | 250 | 8 | 6 | 30 | 210 | 0,22 |
| | Масло сливочное(порционно)__(Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__(Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Кофейный напиток с молоком__(Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,02 |
| | Батон__(Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 26 | 96 | 680 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__(Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)__(Июль-октябрь) | 80 | 1 | | 2 | 11 | 71,03 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом__(Июль-октябрь) | 300 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,03 |
| | Картофельное пюре__(Июль-октябрь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,02 |
| | Омлет с мясом.__(Июль-октябрь) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,03 |
| | Напиток лимонный__(Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 060 | 44 | 36 | 122 | 983 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__(Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Булочка "Домашняя"__(Июль-октябрь) | 100 | 8 | 13 | 61 | 294 | 424,05 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 13 | 75 | 350 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу овощное с баклажанами__(Июль-октябрь) | 250 | 3 | 6 | 9 | 106 | 259,1 |
| | Курица тушеная (порционно)__(Июль-октябрь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Чай без сахара__(Июль-октябрь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,06 |
| | Конфеты молочные__(Июль-октябрь) | 40 | | | | | 530,02 |
| | Хлеб пшеничный__(Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 765 | 26 | 25 | 89 | 690 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко__(Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 105 | 106 | 106 | 410 | 2898 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная.__(Июль-октябрь) | 250 | 8 | 6 | 34 | 219 | 0,17 |
| | Масло сливочное(порционно)__(Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Повидло (порционно)__(Июль-октябрь) | 60 | 3 | 1 | 12 | 65 | 302,11 |
| | Чай с сахаром__(Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Батон__(Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 15 | 14 | 120 | 661 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__(Июль-октябрь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов__(Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 3 | 73 | 24,02 |
| | Суп с перловой крупой со сметаной__(Июль-октябрь) | 300 | 4 | 9 | 20 | 176 | 115,07 |
| | Перец сладкий фаршированные мясом и рисом__(Июль-октябрь) | 260 | 25 | 18 | 22 | 359 | 286,02 |
| | Соус сметанный с томатом__(Июль-октябрь) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,02 |
| | Компот из св. фруктов__(Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Июль-октябрь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 990 | 38 | 39 | 125 | 1004 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__(Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Кондитерское изделие__(Июль-октябрь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов__(Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Макароны отварные с сыром__(Июль-октябрь) | 250 | 9 | 6 | 59 | 284 | 204,02 |
| | Сок фруктовый__(Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб пшеничный__(Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 675 | 22 | 13 | 127 | 681 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__(Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 985 | 87 | 74 | 434 | 2720 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная__ (Июль-октябрь) | 250 | 8 | 5 | 33 | 206 | 0,36 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Июль-октябрь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Какао с молоком__ (Июль-октябрь) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| | Батон__ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 25 | 118 | 749 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Июль-октябрь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров __ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 3 | 76 | 23,02 |
| | Суп крестьянский __ (Июль-октябрь) | 300 | 3 | 7 | 17 | 144 | 98,02 |
| | Плов из говядины__ (Июль-октябрь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,05 |
| | Напиток лимонный__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 950 | 39 | 50 | 142 | 1183 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном__ (Июль-октябрь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Кондитерское изделие __ (Июль-октябрь) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 250 | 2 | | 24 | 110 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов__ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Макаронные изделия отварные __ (Июль-октябрь) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Курица тушенная (порционно)__ (Июль-октябрь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Сок фруктовый__ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб пшеничный __ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 795 | 34 | 34 | 131 | 902 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 075 | 103 | 116 | 453 | 3194 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" __ (Июль-октябрь) | 250 | 12 | 8 | 43 | 293 | 0,13 |
| | Масло сливочное(порционно) __ (Июль-октябрь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное __ (Июль-октябрь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Чай с молоком __ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| | Батон __ (Июль-октябрь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 25 | 23 | 119 | 791 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Июль-октябрь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) __ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | | 3 | 14 | 71,03 |
| | Суп гороховый __ (Июль-октябрь) | 300 | 12 | 3 | 28 | 192 | 119,08 |
| | Картофель тушеный с овощами __ (Июль-октябрь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,03 |
| | Поджарка из говядины __ (Июль-октябрь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 251,02 |
| | Компот из св. фруктов __ (Июль-октябрь) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Июль-октябрь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 000 | 38 | 15 | 147 | 870 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый __ (Июль-октябрь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Оладьи с маслом и сахаром __ (Июль-октябрь) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,05 |
| Итого за Полдник | | 400 | 2 | 20 | 8 | 220 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная __ (Июль-октябрь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 68 | 17,06 |
| | Картофель запеченый __ (Июль-октябрь) | 220 | 4 | 8 | 35 | 235 | 125,05 |
| | Курица запеченая (порционно) __ (Июль-октябрь) | 100 | 9 | 12 | 5 | 160 | 296,02 |
| | Чай без сахара __ (Июль-октябрь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,06 |
| | Конфеты молочные __ (Июль-октябрь) | 40 | | | | | 530,02 |
| | Хлеб пшеничный __ (Июль-октябрь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 785 | 24 | 27 | 114 | 807 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Июль-октябрь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 285 | 96 | 91 | 426 | 2923 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------|------|------|--------|--|
| Итого за период | 43 670 | 1425 | 1384 | 5950 | 41414 | |
| Среднее значение за период | | 101,8 | 98,9 | 425 | 2958,1 | |

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая __ (Ноябрь-март) | 250 | 9 | 5 | 36 | 225 | 0,34 |
| | Масло сливочное(порционно) __ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями) __ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Батон __ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| | Какао с молоком __ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 22 | 25 | 121 | 768 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из соленых помидоров и огурцов __ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 5 | 3 | 62 | 21,08 |
| | Суп из овощей __ (Ноябрь-март) | 300 | 3 | 6 | 15 | 129 | 99,02 |
| | Макаронные изделия отварные __ (Ноябрь-март) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Гуляш из отварной говядины __ (Ноябрь-март) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,02 |
| | Напиток лимонный __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 000 | 31 | 30 | 144 | 902 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Сырники из творога __ (Ноябрь-март) | 200 | 23 | 20 | 15 | 332 | 219,04 |
| | Молоко сгущённое __ (Ноябрь-март) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 25 | 23 | 46 | 487 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему с сердцем. __ (Ноябрь-март) | 300 | 24 | 13 | 29 | 335 | 263,09 |
| | Сок фруктовый __ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб пшеничный __ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 625 | 36 | 14 | 95 | 665 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 035 | 121 | 98 | 434 | 3017 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая__ (Ноябрь-март) | 250 | 8 | 4 | 35 | 205 | 182,02 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное __ (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Кофейный напиток с молоком __ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,02 |
| | Батон __ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 24 | 22 | 101 | 696 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной __ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 10 | 7 | 124 | 67,02 |
| | Суп гороховый __ (Ноябрь-март) | 300 | 12 | 3 | 28 | 192 | 119,08 |
| | Плов из курицы __ (Ноябрь-март) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,02 |
| | Напиток из плодов шиповника __ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 930 | 40 | 36 | 144 | 1079 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый __ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Булочка "Домашняя" __ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 13 | 61 | 294 | 424,05 |
| Итого за Полдник | | 300 | 10 | 13 | 67 | 330 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу из овощей с говядиной __ (Ноябрь-март) | 300 | 26 | 34 | 28 | 522 | 289,05 |
| | Чай с сахаром __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный __ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 625 | 36 | 35 | 102 | 872 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир __ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 855 | 117 | 113 | 442 | 3187 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы.__(Ноябрь-март) | 250 | 8 | 6 | 30 | 210 | 0,22 |
| | Масло сливочное(порционно)__(Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__(Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Батон__(Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| | Чай с молоком__(Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 18 | 23 | 106 | 687 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__(Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с яблоками__(Ноябрь-март) | 100 | 1 | 5 | 9 | 82 | 54,02 |
| | Суп с клецками__(Ноябрь-март) | 300 | 6 | 7 | 28 | 190 | 118,02 |
| | Поджарка из говядины__(Ноябрь-март) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 251,02 |
| | Каша гречневая рассыпчатая__(Ноябрь-март) | 230 | 10 | 10 | 47 | 253 | 201,02 |
| | Компот из смеси сухофруктов__(Ноябрь-март) | 200 | | | 22 | 86 | 349,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 010 | 36 | 32 | 143 | 916 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном__(Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Кондитерское изделие__(Ноябрь-март) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный с овощами__(Ноябрь-март) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,03 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами__(Ноябрь-март) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534,01 |
| | Чай с сахаром__(Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__(Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 14 | 10 | 104 | 564 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный__(Ноябрь-март) | 200 | | | 6 | 22 | 359,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 3 015 | 74 | 66 | 412 | 2432 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная.___ (Ноябрь-март) | 250 | 8 | 6 | 34 | 219 | 0,17 |
| | Масло сливочное(порционно)___ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)___ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Чай с сахаром___ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Батон___ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 17 | 22 | 108 | 669 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты___ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Сельдь с луком___ (Ноябрь-март) | 80 | | 8 | 3 | 85 | 76,02 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом___ (Ноябрь-март) | 300 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,03 |
| | Картофельное пюре___ (Ноябрь-март) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,02 |
| | Омлет с мясом.___ (Ноябрь-март) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,03 |
| | Компот из св. фруктов___ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)___ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 060 | 44 | 45 | 134 | 1109 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром___ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Запеканка из творога___ (Ноябрь-март) | 200 | 34 | 18 | 13 | 354 | 223,04 |
| | Молоко сгущённое___ (Ноябрь-март) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 36 | 21 | 44 | 509 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая рисовая___ (Ноябрь-март) | 220 | 5 | 11 | 55 | 338 | 171,04 |
| | Курица тушенная (порционно)___ (Ноябрь-март) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Чай без сахара___ (Ноябрь-март) | 200 | | | 12 | 50 | 377,06 |
| | Конфеты молочные___ (Ноябрь-март) | 40 | | | | | 530,02 |
| | Хлеб пшеничный___ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 735 | 28 | 30 | 135 | 922 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир___ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 205 | 132 | 125 | 449 | 3419 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная__ (Ноябрь-март) | 250 | 8 | 5 | 33 | 206 | 0,36 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Какао с молоком__ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| | Батон__ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 25 | 118 | 749 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком__ (Ноябрь-март) | 100 | 2 | 5 | 8 | 86 | 47,05 |
| | Суп из овощей__ (Ноябрь-март) | 300 | 3 | 6 | 15 | 129 | 99,02 |
| | Макароник с мясом__ (Ноябрь-март) | 250 | 12 | 7 | 55 | 330 | 185,04 |
| | Соус сметанный с томатом__ (Ноябрь-март) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,02 |
| | Напиток лимонный__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 980 | 24 | 23 | 147 | 889 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Кондитерское изделие__ (Ноябрь-март) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Винегрет овощной__ (Ноябрь-март) | 150 | 2 | 15 | 10 | 186 | 67,02 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы__ (Ноябрь-март) | 300 | 24 | 29 | 35 | 493 | 263,06 |
| | Чай с сахаром__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 775 | 36 | 45 | 119 | 1029 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 035 | 93 | 101 | 446 | 3041 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой.__(Ноябрь-март) | 300 | 7 | 6 | 20 | 166 | 121,08 |
| | Масло сливочное(порционно)__(Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное __ (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Кофейный напиток с молоком __ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,02 |
| | Батон __ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 23 | 24 | 86 | 657 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Ноябрь-март) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с зеленым горошком __ (Ноябрь-март) | 300 | 3 | 4 | 25 | 153 | 101,05 |
| | Плов из говядины __ (Ноябрь-март) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,05 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 2 | 13 | 342,05 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Ноябрь-март) | 150 | 12 | 5 | 63 | 333 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 900 | 42 | 43 | 136 | 1099 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Оладьи с маслом и сахаром __ (Ноябрь-март) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,05 |
| Итого за Полдник | | 400 | | 20 | 16 | 240 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель запеченый __ (Ноябрь-март) | 220 | 4 | 8 | 35 | 235 | 125,05 |
| | Курица запеченая (порционно) __ (Ноябрь-март) | 100 | 9 | 12 | 5 | 160 | 296,02 |
| | Чай с сахаром __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный __ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 645 | 23 | 21 | 114 | 745 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| | Кондитерское изделие __ (Ноябрь-март) | 30 | 1 | | 6 | 32 | 525,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 230 | 7 | 6 | 15 | 148 | |
| Итого за день | | 3 125 | 96 | 114 | 396 | 3008 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба"__ (Ноябрь-март) | 250 | 12 | 8 | 43 | 293 | 0,13 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Чай с молоком__ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| | Батон__ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 17 | 16 | 119 | 697 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Ноябрь-март) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Полевой"__ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 6 | 2 | 68 | 18,02 |
| | Суп гороховый__ (Ноябрь-март) | 300 | 12 | 3 | 28 | 192 | 119,08 |
| | Бефстроганов из отварной говядины__ (Ноябрь-март) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 245,02 |
| | Картофельное пюре__ (Ноябрь-март) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,02 |
| | Компот из смеси сухофруктов__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 22 | 86 | 349,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Ноябрь-март) | 150 | 12 | 5 | 63 | 333 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 050 | 41 | 27 | 135 | 937 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый__ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Кондитерское изделие__ (Ноябрь-март) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 1 | 26 | 144 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом__ (Ноябрь-март) | 100 | | 5 | | 47 | 52,02 |
| | Плов из курицы__ (Ноябрь-март) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,02 |
| | Чай с сахаром__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 675 | 30 | 26 | 119 | 845 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 085 | 102 | 77 | 437 | 2873 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями __ (Ноябрь-март) | 300 | 8 | 6 | 30 | 208 | 120,02 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Чай с сахаром __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Батон __ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 12 | 13 | 104 | 585 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно)__ (Ноябрь-март) | 80 | | | 2 | 83 | 538 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной __ (Ноябрь-март) | 300 | 1 | 6 | 3 | 68 | 82,04 |
| | Гуляш из отварной говядины __ (Ноябрь-март) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,02 |
| | Макаронные изделия отварные __ (Ноябрь-март) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Компот из смеси сухофруктов __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 22 | 86 | 349,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 000 | 30 | 25 | 127 | 851 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Сырники из творога __ (Ноябрь-март) | 200 | 23 | 20 | 15 | 332 | 219,04 |
| | Молоко сгущённое __ (Ноябрь-март) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 25 | 23 | 46 | 487 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная __ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 6 | 2 | 68 | 17,06 |
| | Рагу из овощей с сердцем __ (Ноябрь-март) | 300 | 26 | 34 | 28 | 522 | 289,08 |
| | Чай с сахаром __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный __ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 37 | 41 | 104 | 940 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 165 | 111 | 108 | 409 | 3058 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая__ (Ноябрь-март) | 250 | 8 | 4 | 35 | 205 | 182,02 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Какао с молоком__ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| | Батон__ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 24 | 120 | 748 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной_ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 10 | 7 | 124 | 67,01 |
| | Суп гороховый__ (Ноябрь-март) | 300 | 12 | 3 | 28 | 192 | 119,08 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы__ (Ноябрь-март) | 300 | 24 | 29 | 35 | 493 | 263,06 |
| | Сок фруктовый__ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 980 | 45 | 45 | 110 | 1023 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко__ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| | Кух (сдоба).__ (Ноябрь-март) | 100 | 2 | 12 | 15 | 178 | 421,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 18 | 24 | 294 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно)__ (Ноябрь-март) | 100 | | | 2 | 104 | 538 |
| | Плов из говядины__ (Ноябрь-март) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,05 |
| | Хлеб пшеничный__ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| | Чай с сахаром__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| Итого за Ужин | | 675 | 37 | 35 | 122 | 1054 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 935 | 118 | 129 | 404 | 3329 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая__ (Ноябрь-март) | 250 | 9 | 5 | 36 | 225 | 0,34 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное__ (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Чай с молоком__ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| | Батон__ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 22 | 20 | 112 | 723 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из соленых помидоров и огурцов__ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 5 | 3 | 62 | 21,08 |
| | Рассольник__ (Ноябрь-март) | 300 | 2 | 7 | 16 | 141 | 94,02 |
| | Каша гречневая рассыпчатая__ (Ноябрь-март) | 230 | 10 | 10 | 47 | 253 | 201,02 |
| | Тефтели мясные__ (Ноябрь-март) | 135 | 2 | 6 | 16 | 128 | 498,02 |
| | Соус томатно-овощной__ (Ноябрь-март) | 55 | 1 | 2 | 3 | 36 | 330,05 |
| | Компот из св. фруктов__ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 100 | 23 | 34 | 164 | 991 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Запеканка из творога__ (Ноябрь-март) | 200 | 34 | 18 | 13 | 354 | 223,04 |
| | Молоко сгущённое__ (Ноябрь-март) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 36 | 21 | 44 | 509 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушёный с овощами__ (Ноябрь-март) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,03 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами__ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534,01 |
| | Чай с лимоном__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Хлеб пшеничный__ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 14 | 10 | 104 | 564 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 6 | 22 | 359,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 3 255 | 96 | 85 | 449 | 2888 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы.__(Ноябрь-март) | 250 | 8 | 6 | 30 | 210 | 0,22 |
| | Масло сливочное(порционно)__(Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__(Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Кофейный напиток с молоком__(Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,02 |
| | Батон__(Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 26 | 96 | 680 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__(Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Сельдь с луком__(Ноябрь-март) | 60 | | 6 | 2 | 64 | 76,02 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом__(Ноябрь-март) | 300 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,03 |
| | Картофельное пюре__(Ноябрь-март) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,02 |
| | Омлет с мясом.__(Ноябрь-март) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,03 |
| | Напиток лимонный__(Ноябрь-март) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 040 | 43 | 42 | 122 | 1036 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__(Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Булочка "Домашняя"__(Ноябрь-март) | 100 | 8 | 13 | 61 | 294 | 424,05 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 13 | 75 | 350 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные __ (Ноябрь-март) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Курица тушенная (порционно)__(Ноябрь-март) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Чай без сахара__(Ноябрь-март) | 200 | | | 12 | 50 | 377,06 |
| | Конфеты молочные__(Ноябрь-март) | 40 | | | | | 530,02 |
| | Хлеб пшеничный __ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 735 | 31 | 28 | 135 | 849 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 055 | 110 | 115 | 456 | 3110 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная.___ (Ноябрь-март) | 250 | 8 | 6 | 34 | 219 | 0,17 |
| | Масло сливочное(порционно)___ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Повидло (порционно)___ (Ноябрь-март) | 60 | 3 | 1 | 12 | 65 | 302,11 |
| | Чай с сахаром___ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Батон___ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 15 | 14 | 120 | 661 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты___ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Солёные овощи (порционно)___ (Ноябрь-март) | 60 | | | 1 | 62 | 538 |
| | Суп с перловой крупой со сметаной___ (Ноябрь-март) | 300 | 4 | 9 | 20 | 176 | 115,07 |
| | Запеканка картофельная с мясом___ (Ноябрь-март) | 250 | 30 | 41 | 36 | 629 | 284,02 |
| | Соус сметанный___ (Ноябрь-март) | 55 | 1 | 6 | 3 | 67 | 330,02 |
| | Компот из св. фруктов___ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 45 | 193 | 528,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)___ (Ноябрь-март) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 945 | 42 | 60 | 139 | 1305 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром___ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Кондитерское изделие___ (Ноябрь-март) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат "Полевой"___ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 6 | 2 | 68 | 18,02 |
| | Макароны, запеченные с яйцом___ (Ноябрь-март) | 250 | 6 | 11 | 2 | 130 | 206,02 |
| | Сок фруктовый___ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб пшеничный___ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 675 | 19 | 18 | 70 | 528 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир___ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 940 | 88 | 100 | 391 | 2868 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная__ (Ноябрь-март) | 250 | 8 | 5 | 33 | 206 | 0,36 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Ноябрь-март) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Какао с молоком__ (Ноябрь-март) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| | Батон__ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 25 | 118 | 749 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Ноябрь-март) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Весенний"__ (Ноябрь-март) | 120 | 1 | 7 | 6 | 98 | 48,02 |
| | Суп крестьянский__ (Ноябрь-март) | 300 | 3 | 7 | 17 | 144 | 98,02 |
| | Пирог с мясом и капустой__ (Ноябрь-март) | 250 | 17 | 11 | 101 | 562 | 523 |
| | Компот из смеси сухофруктов__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 22 | 86 | 349,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 970 | 29 | 28 | 188 | 1112 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном__ (Ноябрь-март) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Кондитерское изделие__ (Ноябрь-март) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 250 | 2 | | 24 | 110 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из соленых помидоров с луком__ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 5 | 3 | 62 | 21,05 |
| | Макаронные изделия отварные__ (Ноябрь-март) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Курица тушенная (порционно)__ (Ноябрь-март) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Сок фруктовый__ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб пшеничный__ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 795 | 34 | 33 | 132 | 897 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 095 | 93 | 93 | 500 | 3118 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" __ (Ноябрь-март) | 250 | 12 | 8 | 43 | 293 | 0,13 |
| | Масло сливочное(порционно) __ (Ноябрь-март) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное __ (Ноябрь-март) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Чай с молоком __ (Ноябрь-март) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| | Батон __ (Ноябрь-март) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 25 | 23 | 119 | 791 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Ноябрь-март) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Весенний" __ (Ноябрь-март) | 120 | 1 | 7 | 6 | 98 | 48,02 |
| | Суп с клецками __ (Ноябрь-март) | 300 | 6 | 7 | 28 | 190 | 118,02 |
| | Рагу из овощей с говядиной __ (Ноябрь-март) | 250 | 22 | 28 | 23 | 435 | 289,05 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 2 | 13 | 342,05 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Ноябрь-март) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 970 | 37 | 45 | 101 | 958 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый __ (Ноябрь-март) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Оладьи с маслом и сахаром __ (Ноябрь-март) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,05 |
| Итого за Полдник | | 400 | 2 | 20 | 8 | 220 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты __ (Ноябрь-март) | 100 | 1 | 5 | 8 | 84 | 47,02 |
| | Картофель запеченный __ (Ноябрь-март) | 220 | 4 | 8 | 35 | 235 | 125,05 |
| | Курица запеченная (порционно) __ (Ноябрь-март) | 100 | 9 | 12 | 5 | 160 | 296,02 |
| | Чай без сахара __ (Ноябрь-март) | 200 | | | 12 | 50 | 377,06 |
| | Конфеты молочные __ (Ноябрь-март) | 40 | | | | | 530,02 |
| | Хлеб пшеничный __ (Ноябрь-март) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 785 | 24 | 26 | 120 | 823 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Ноябрь-март) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 255 | 95 | 120 | 386 | 3027 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|
| Итого за период | 43 055 | 1446 | 1444 | 6011 | 42375 | |
| Среднее значение за период | | 103,3 | 103,1 | 429,4 | 3026,8 | |

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая__ (Апрель-июнь) | 250 | 9 | 5 | 36 | 225 | 0,34 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Батон__ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| | Какао с молоком__ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 22 | 25 | 121 | 768 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)__ (Апрель-июнь) | 100 | | 7 | | 61 | 49,02 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной__ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | 6 | 3 | 68 | 82,04 |
| | Макаронные изделия отварные__ (Апрель-июнь) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Бефстроганов из отварной говядины__ (Апрель-июнь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 245,02 |
| | Напиток лимонный__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 000 | 28 | 32 | 129 | 840 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Сырники из творога__ (Апрель-июнь) | 200 | 23 | 20 | 15 | 332 | 219,04 |
| | Молоко сгущённое__ (Апрель-июнь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 25 | 23 | 46 | 487 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)__ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | | 3 | 14 | 71,03 |
| | Жаркое по-домашнему с сердцем.__ (Апрель-июнь) | 300 | 24 | 13 | 29 | 335 | 263,09 |
| | Сок фруктовый__ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб пшеничный__ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 37 | 14 | 98 | 679 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко__ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 135 | 119 | 100 | 422 | 2969 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая__ (Апрель-июнь) | 250 | 8 | 4 | 35 | 205 | 182,02 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное__ (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Кофейный напиток с молоком__ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,02 |
| | Батон__ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 24 | 22 | 101 | 696 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса__ (Апрель-июнь) | 100 | 2 | 7 | | 75 | 30,02 |
| | Суп гороховый__ (Апрель-июнь) | 300 | 12 | 3 | 28 | 192 | 119,08 |
| | Плов из курицы__ (Апрель-июнь) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,02 |
| | Напиток из плодов шиповника__ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 930 | 41 | 33 | 137 | 1030 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый__ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Булочка "Домашняя"__ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 13 | 61 | 294 | 424,05 |
| Итого за Полдник | | 300 | 10 | 13 | 67 | 330 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу из овощей с говядиной__ (Апрель-июнь) | 300 | 26 | 34 | 28 | 522 | 289,05 |
| | Чай с сахаром__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 625 | 36 | 35 | 102 | 872 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 855 | 118 | 110 | 435 | 3138 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы.__(Апрель-июнь) | 250 | 8 | 6 | 30 | 210 | 0,22 |
| | Масло сливочное(порционно)__(Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__(Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Батон__(Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| | Чай с молоком__(Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 18 | 23 | 106 | 687 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__(Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса с огурцами и яйцом__(Апрель-июнь) | 100 | 1 | 5 | | 51 | 31,02 |
| | Суп с клецками__(Апрель-июнь) | 300 | 6 | 7 | 28 | 190 | 118,02 |
| | Поджарка из говядины__(Апрель-июнь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 251,02 |
| | Каша гречневая рассыпчатая__(Апрель-июнь) | 230 | 10 | 10 | 47 | 253 | 201,02 |
| | Компот из смеси сухофруктов__(Апрель-июнь) | 200 | | | 22 | 86 | 349,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 010 | 36 | 32 | 134 | 885 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном__(Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Кондитерское изделие__(Апрель-июнь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный с овощами__(Апрель-июнь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,03 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами__(Апрель-июнь) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534,01 |
| | Чай с сахаром__(Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__(Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 14 | 10 | 104 | 564 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный__(Апрель-июнь) | 200 | | | 6 | 22 | 359,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 3 015 | 74 | 66 | 403 | 2401 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная.__ (Апрель-июнь) | 250 | 8 | 6 | 34 | 219 | 0,17 |
| | Масло сливочное(порционно) __ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями) __ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Чай с сахаром __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Батон __ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 17 | 22 | 108 | 669 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов __ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом __ (Апрель-июнь) | 300 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,03 |
| | Картофельное пюре __ (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,02 |
| | Омлет с мясом. __ (Апрель-июнь) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,03 |
| | Напиток из плодов шиповника __ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 080 | 45 | 42 | 118 | 1035 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Запеканка из творога __ (Апрель-июнь) | 200 | 34 | 18 | 13 | 354 | 223,04 |
| | Молоко сгущённое __ (Апрель-июнь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 36 | 21 | 44 | 509 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая рисовая __ (Апрель-июнь) | 220 | 5 | 11 | 55 | 338 | 171,04 |
| | Курица тушенная (порционно) __ (Апрель-июнь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Чай без сахара __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,06 |
| | Конфеты молочные __ (Апрель-июнь) | 40 | | | | | 530,02 |
| | Хлеб пшеничный __ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 735 | 28 | 30 | 135 | 922 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир __ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 225 | 133 | 122 | 433 | 3345 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная__ (Апрель-июнь) | 250 | 8 | 5 | 33 | 206 | 0,36 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Какао с молоком__ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| | Батон__ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 25 | 118 | 749 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно)__ (Апрель-июнь) | 100 | | 7 | | 61 | 49,02 |
| | Суп с рисовой крупой__ (Апрель-июнь) | 300 | 2 | 7 | 20 | 153 | 310 |
| | Макароник с мясом__ (Апрель-июнь) | 250 | 12 | 7 | 55 | 330 | 185,04 |
| | Соус сметанный с томатом__ (Апрель-июнь) | 50 | 1 | 2 | 1 | 25 | 331,02 |
| | Напиток лимонный__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 980 | 21 | 26 | 144 | 888 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Кондитерское изделие__ (Апрель-июнь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из редиса__ (Апрель-июнь) | 100 | 2 | 7 | | 75 | 30,02 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы__ (Апрель-июнь) | 300 | 24 | 29 | 35 | 493 | 263,06 |
| | Чай с сахаром__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 36 | 37 | 109 | 918 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 985 | 90 | 96 | 433 | 2929 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой.__ (Апрель-июнь) | 300 | 7 | 6 | 20 | 166 | 121,08 |
| | Масло сливочное(порционно).__ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное __ (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Кофейный напиток с молоком __ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,02 |
| | Батон __ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 23 | 24 | 86 | 657 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов __ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Суп картофельный с зеленым горошком __ (Апрель-июнь) | 300 | 3 | 4 | 25 | 153 | 101,05 |
| | Плов из говядины __ (Апрель-июнь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,05 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 2 | 13 | 342,05 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Апрель-июнь) | 150 | 12 | 5 | 63 | 333 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 000 | 43 | 49 | 138 | 1166 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Оладьи с маслом и сахаром __ (Апрель-июнь) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,05 |
| Итого за Полдник | | 400 | | 20 | 16 | 240 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель запеченый __ (Апрель-июнь) | 220 | 4 | 8 | 35 | 235 | 125,05 |
| | Курица запеченая (порционно) __ (Апрель-июнь) | 100 | 9 | 12 | 5 | 160 | 296,02 |
| | Чай с сахаром __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный __ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 645 | 23 | 21 | 114 | 745 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| | Кондитерское изделие __ (Апрель-июнь) | 30 | 1 | | 6 | 32 | 525,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 230 | 7 | 6 | 15 | 148 | |
| Итого за день | | 3 225 | 97 | 120 | 398 | 3075 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба"__ (Апрель-июнь) | 250 | 12 | 8 | 43 | 293 | 0,13 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Чай с молоком__ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| | Батон__ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 17 | 16 | 119 | 697 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов__ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Суп гороховый__ (Апрель-июнь) | 300 | 12 | 3 | 28 | 192 | 119,08 |
| | Бефстроганов из отварной говядины__ (Апрель-июнь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 245,02 |
| | Картофельное пюре__ (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,02 |
| | Компот из смеси сухофруктов__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 22 | 86 | 349,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Апрель-июнь) | 150 | 12 | 5 | 63 | 333 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 050 | 41 | 27 | 135 | 936 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый__ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Кондитерское изделие__ (Апрель-июнь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 1 | 26 | 144 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом__ (Апрель-июнь) | 100 | | 5 | | 47 | 52,02 |
| | Плов из курицы__ (Апрель-июнь) | 250 | 20 | 20 | 45 | 448 | 291,02 |
| | Чай с сахаром__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный__ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 675 | 30 | 26 | 119 | 845 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 085 | 102 | 77 | 437 | 2872 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями __ (Апрель-июнь) | 300 | 8 | 6 | 30 | 208 | 120,02 |
| | Масло сливочное(порционно) __ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Чай с сахаром __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Батон __ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 12 | 13 | 104 | 585 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) __ (Апрель-июнь) | 80 | | 5 | | 48 | 49,02 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной __ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | 6 | 3 | 68 | 82,04 |
| | Гуляш из отварной говядины __ (Апрель-июнь) | 100 | 13 | 7 | 3 | 127 | 246,02 |
| | Макаронные изделия отварные __ (Апрель-июнь) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Напиток из плодов шиповника __ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 000 | 31 | 30 | 133 | 867 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Сырники из творога __ (Апрель-июнь) | 200 | 23 | 20 | 15 | 332 | 219,04 |
| | Молоко сгущённое __ (Апрель-июнь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 25 | 23 | 46 | 487 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Свежие овощи (порционно) __ (Апрель-июнь) | 100 | | 7 | | 61 | 49,02 |
| | Рагу из овощей с сердцем __ (Апрель-июнь) | 300 | 26 | 34 | 28 | 522 | 289,08 |
| | Чай с сахаром __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Хлеб пшеничный __ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 36 | 42 | 102 | 933 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 165 | 111 | 114 | 413 | 3067 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая__ (Апрель-июнь) | 250 | 8 | 4 | 35 | 205 | 182,02 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Какао с молоком__ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| | Батон__ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 24 | 120 | 748 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса__ (Апрель-июнь) | 100 | 2 | 7 | | 75 | 30,02 |
| | Суп гороховый__ (Апрель-июнь) | 300 | 12 | 3 | 28 | 192 | 119,08 |
| | Жаркое по-домашнему из курицы__ (Апрель-июнь) | 300 | 24 | 29 | 35 | 493 | 263,06 |
| | Сок фруктовый__ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 980 | 46 | 42 | 103 | 974 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко__ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| | Кух (сдоба).__ (Апрель-июнь) | 100 | 2 | 12 | 15 | 178 | 421,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 18 | 24 | 294 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов__ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Плов из говядины__ (Апрель-июнь) | 250 | 27 | 34 | 46 | 600 | 291,05 |
| | Хлеб пшеничный__ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| | Чай с сахаром__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| Итого за Ужин | | 675 | 38 | 41 | 122 | 1017 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 935 | 120 | 132 | 397 | 3243 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая__ (Апрель-июнь) | 250 | 9 | 5 | 36 | 225 | 0,34 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное__ (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Чай с молоком__ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| | Батон__ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 22 | 20 | 112 | 723 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов__ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Суп из овощей__ (Апрель-июнь) | 300 | 3 | 6 | 15 | 129 | 99,02 |
| | Каша гречневая рассыпчатая__ (Апрель-июнь) | 230 | 10 | 10 | 47 | 253 | 201,02 |
| | Тефтели мясные__ (Апрель-июнь) | 135 | 2 | 6 | 16 | 128 | 498,02 |
| | Соус томатно-овощной__ (Апрель-июнь) | 55 | 1 | 2 | 3 | 36 | 330,05 |
| | Напиток лимонный__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 34 | 141 | 346,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 100 | 23 | 33 | 151 | 932 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Запеканка из творога__ (Апрель-июнь) | 200 | 34 | 18 | 13 | 354 | 223,04 |
| | Молоко сгущённое__ (Апрель-июнь) | 30 | 2 | 3 | 17 | 99 | 537,01 |
| Итого за Полдник | | 430 | 36 | 21 | 44 | 509 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Картофель тушеный с овощами__ (Апрель-июнь) | 200 | 3 | 1 | 26 | 122 | 125,03 |
| | Рыба тушёная в томате с овощами__ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 8 | 4 | 92 | 534,01 |
| | Чай с лимоном__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Хлеб пшеничный__ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 725 | 14 | 10 | 104 | 564 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кисель плодово ягодный__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 6 | 22 | 359,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | | | 6 | 22 | |
| Итого за день | | 3 255 | 96 | 84 | 436 | 2829 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная из овсяной крупы.__(Апрель-июнь) | 250 | 8 | 6 | 30 | 210 | 0,22 |
| | Масло сливочное(порционно)__(Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__(Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Кофейный напиток с молоком__(Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 6 | 76 | 379,02 |
| | Батон__(Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 26 | 96 | 680 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__(Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы)__(Апрель-июнь) | 80 | 1 | | 2 | 11 | 71,03 |
| | Суп с макаронными изделиями и яйцом__(Апрель-июнь) | 300 | 3 | 7 | 20 | 158 | 111,03 |
| | Картофельное пюре__(Апрель-июнь) | 200 | 3 | 6 | 17 | 131 | 127,02 |
| | Омлет с мясом.__(Апрель-июнь) | 200 | 31 | 20 | 15 | 364 | 518,03 |
| | Компот из смеси сухофруктов__(Апрель-июнь) | 200 | | | 22 | 86 | 349,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__(Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 1 060 | 44 | 36 | 110 | 928 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром__(Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Булочка "Домашняя"__(Апрель-июнь) | 100 | 8 | 13 | 61 | 294 | 424,05 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 13 | 75 | 350 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные__(Апрель-июнь) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Курица тушенная (порционно)__(Апрель-июнь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Чай без сахара__(Апрель-июнь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,06 |
| | Конфеты молочные__(Апрель-июнь) | 40 | | | | | 530,02 |
| | Хлеб пшеничный__(Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 735 | 31 | 28 | 135 | 849 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко__(Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 075 | 111 | 109 | 444 | 3002 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная.___ (Апрель-июнь) | 250 | 8 | 6 | 34 | 219 | 0,17 |
| | Масло сливочное(порционно)___ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Повидло (порционно)___ (Апрель-июнь) | 60 | 3 | 1 | 12 | 65 | 302,11 |
| | Чай с сахаром___ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Батон___ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 15 | 14 | 120 | 661 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты___ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 19 | 79 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 200 | 1 | | 19 | 79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из редиса с огурцами и яйцом___ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 5 | | 51 | 31,02 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной___ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | 6 | 3 | 68 | 82,04 |
| | Запеканка картофельная с мясом___ (Апрель-июнь) | 250 | 30 | 41 | 36 | 629 | 284,02 |
| | Соус сметанный___ (Апрель-июнь) | 55 | 1 | 6 | 3 | 67 | 330,02 |
| | Напиток из плодов шиповника___ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)___ (Апрель-июнь) | 80 | 6 | 3 | 34 | 178 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 985 | 40 | 61 | 106 | 1130 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром___ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 376,06 |
| | Кондитерское изделие___ (Апрель-июнь) | 100 | 5 | 1 | 20 | 108 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 1 | 34 | 164 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов___ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Макароны отварные с сыром___ (Апрель-июнь) | 250 | 9 | 6 | 59 | 284 | 204,02 |
| | Сок фруктовый___ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб пшеничный___ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 675 | 22 | 13 | 127 | 681 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир___ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 2 980 | 89 | 96 | 415 | 2846 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённая молочная__ (Апрель-июнь) | 250 | 8 | 5 | 33 | 206 | 0,36 |
| | Масло сливочное(порционно)__ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Сыр (порциями)__ (Апрель-июнь) | 20 | 5 | 9 | | 73 | 15,02 |
| | Какао с молоком__ (Апрель-июнь) | 200 | 4 | 4 | 25 | 149 | 382,02 |
| | Батон__ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21 | 25 | 118 | 749 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты__ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Весенний"__ (Апрель-июнь) | 120 | 1 | 7 | 6 | 98 | 48,02 |
| | Суп крестьянский __ (Апрель-июнь) | 300 | 3 | 7 | 17 | 144 | 98,02 |
| | Пирог с мясом и капустой__ (Апрель-июнь) | 250 | 17 | 11 | 101 | 562 | 523 |
| | Компот из смеси сухофруктов__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 22 | 86 | 349,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 970 | 29 | 28 | 188 | 1112 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с лимоном__ (Апрель-июнь) | 200 | | | 14 | 56 | 377,02 |
| | Кондитерское изделие __ (Апрель-июнь) | 50 | 2 | | 10 | 54 | 525,02 |
| Итого за Полдник | | 250 | 2 | | 24 | 110 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов__ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 67 | 20,02 |
| | Макаронные изделия отварные __ (Апрель-июнь) | 220 | 8 | 9 | 55 | 265 | 202,02 |
| | Курица тушенная (порционно)__ (Апрель-июнь) | 150 | 13 | 18 | 8 | 240 | 296,05 |
| | Сок фруктовый__ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Хлеб пшеничный __ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 795 | 34 | 34 | 131 | 902 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Кефир__ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | 386,06 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 7 | 9 | 131 | |
| Итого за день | | 3 095 | 93 | 94 | 499 | 3123 | |

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша " Дружба" __ (Апрель-июнь) | 250 | 12 | 8 | 43 | 293 | 0,13 |
| | Масло сливочное(порционно) __ (Апрель-июнь) | 10 | | 7 | | 66 | 14,02 |
| | Яйцо варёное __ (Апрель-июнь) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,02 |
| | Чай с молоком __ (Апрель-июнь) | 200 | 1 | 1 | 16 | 83 | 378,02 |
| | Батон __ (Апрель-июнь) | 100 | 4 | | 60 | 255 | 544,02 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 25 | 23 | 119 | 791 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты __ (Апрель-июнь) | 300 | 1 | | 29 | 119 | 524,01 |
| Итого за 2й завтрак | | 300 | 1 | | 29 | 119 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) __ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | | 3 | 14 | 71,03 |
| | Суп с клецками __ (Апрель-июнь) | 300 | 6 | 7 | 28 | 190 | 118,02 |
| | Рагу из овощей с говядиной __ (Апрель-июнь) | 250 | 22 | 28 | 23 | 435 | 289,05 |
| | Компот из свежих и сухих фруктов __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 2 | 13 | 342,05 |
| | Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Апрель-июнь) | 100 | 8 | 3 | 42 | 222 | 499,05 |
| Итого за Обед | | 950 | 37 | 38 | 98 | 874 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый __ (Апрель-июнь) | 200 | 2 | | 6 | 36 | 389,02 |
| | Оладьи с маслом и сахаром __ (Апрель-июнь) | 200 | | 20 | 2 | 184 | 401,05 |
| Итого за Полдник | | 400 | 2 | 20 | 8 | 220 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная __ (Апрель-июнь) | 100 | 1 | 6 | 2 | 68 | 17,06 |
| | Картофель запеченный __ (Апрель-июнь) | 220 | 4 | 8 | 35 | 235 | 125,05 |
| | Курица запеченая (порционно) __ (Апрель-июнь) | 100 | 9 | 12 | 5 | 160 | 296,02 |
| | Чай без сахара __ (Апрель-июнь) | 200 | | | 12 | 50 | 377,06 |
| | Конфеты молочные __ (Апрель-июнь) | 40 | | | | | 530,02 |
| | Хлеб пшеничный __ (Апрель-июнь) | 125 | 10 | 1 | 60 | 294 | 499,02 |
| Итого за Ужин | | 785 | 24 | 27 | 114 | 807 | |
| 2й Ужин | | | | | | | |
| | Молоко __ (Апрель-июнь) | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | 385,02 |
| Итого за 2й Ужин | | 200 | 6 | 6 | 9 | 116 | |
| Итого за день | | 3 235 | 95 | 114 | 377 | 2927 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|
| Итого за период | 43 265 | 1448 | 1434 | 5942 | 41766 | |
| Среднее значение за период | | 103,4 | 102,4 | 424,4 | 2983,3 | |

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____