

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области "ШАХТИНСКИЙ Я.П. БАКЛАНОВА КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС"

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Е.Р. Нестерова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РО "ШККК"

В.А. Бобыльченко



**Примерное перспективное  
14-дневное меню и пищевая  
ценность приготавливаемых блюд  
для организации питания детей,  
находящихся в ГБОУ РО  
"ШККК"**

**Сезон: осенне-зимнее**

**Возрастная категория: 6-8 классы**

**2024/2025**

**День первый  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовав блюда	Вес блюда	Энергетическая* ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
109У.сб	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200	202,32	6,18	8,68	24,87
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
139У.сб	Яйца вареные	40	62,80	5,08	4,60	0,28
286У.сб	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	595	705,61	28,44	34,97	104,65
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Вафли	50	164,10	5,10	7,65	26,50
	Итого:	250	200,10	7,10	7,85	32,30
Обед						
50У.сб	Суп картофельный с рыбой (скупмбрией)	250	192,75	14,16	12,16	6,66
178У.сб	Голубцы ленивые с соусом	100	106,21	6,56	6,69	4,93
221У.сб	Каша пшеничная рассыпчатая	200	309,04	12,36	7,10	49,16
7У.сб	Салат из квашеной капусты с луком	150	165,90	2,40	15,00	5,37
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Кондитерские изделия	25	54,00	8,02	4,60	45,60
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	1 075	1 269,91	55,60	50,05	219,82
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,05
307У.сб	Булочка "Веснушка"	100	350,00	4,61	4,41	35,30
	Итого:	400	500,00	5,81	5,61	57,35
Ужин						
430М.сб	Запеканка картофельная с мясом	250	497,00	20,00	27,00	43,00
232У.сб	Икра кабачковая консервированная	100	78,65	1,37	5,23	7,36
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	670	787,27	30,98	34,04	125,31
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 190	3 500	135	140	570

**День второй  
ВТОРНИК**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
52У.сб	Суп молочный с крупой гречневой	250	185,68	6,18	7,58	23,28
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	
642М.сб	Какао с молоком	200	143,00	4,00	3,00	26,00
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	605	650,48	24,57	29,08	109,07
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Печенье	50	159,10	5,30	6,99	25,90
	Итого:	250	195,10	7,30	7,19	31,70
Обед						
136М.сб	Суп картофельный с рисовой крупой	250	105,83	2,50	3,33	17,50
416М.сб	Котлета с соусом томатным основным	100	300,00	17,00	18,00	16,00
	Соус	20	13,60	0,20	0,60	1,80
219У.сб	Каша гречневая	180	316,57	10,48	6,52	54,00
24М.сб	Огурец консервированный порционный	100	13,00	0,80	0,10	1,60
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00		31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	1 000	1 191,01	43,08	33,05	199,00
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,06
312У.сб	Булочка домашняя	100	340,20	4,37	7,07	36,80
	Итого:	400	490,20	5,57	8,27	58,86
Ужин						
592М.сб	Печень тушеная в соусе	120	66,43	6,91	3,47	1,75
224У.сб	Рис отварной	180	270,22	4,66	6,10	48,33
26У.сб	Салат из свеклы с соленным огурцом	150	190,20	1,89	15,12	11,64
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	770	738,47	23,07	26,50	136,67
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 225	3 451	121	134	580

**День третий  
СРЕДА**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
132У.сб	Омлет натуральный	200	340,12	17,90	27,75	4,68
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
286У.сб	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	540	681,61	34,93	38,64	84,03
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Кондитерские изделия	40	127,26	2,55	4,33	33,85
	Итого:	240	163,26	4,55	4,53	39,65
Обед						
110М.сб	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	104,17	1,66	5,00	12,50
401М.сб	Гуляш	120	332,40	22,80	24,00	7,20
227У.сб	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,62	6,35	42,39
1У.сб	Винегрет овощной	100	129,26	1,26	10,14	8,32
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	1 000	1 261,15	44,44	49,99	178,51
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,06
330У.сб	Ватрушка с творогом	100	363,10	7,08	2,63	41,81
	Итого:	400	513,10	8,28	3,83	63,87
Ужин						
300М.сб	Рыба отварная	120	105,00	24,00	1,50	1,50
472М.сб	Картофельное пюре	200	228,00	4,00	10,00	29,00
23У.сб	Салат из свеклы	150	113,03	2,15	7,64	14,25
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Кондитерские изделия	25	61,35	2,55	2,33	43,85
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	815	719,00	42,31	23,28	163,55
Второй ужин						
	Хисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 195	3 437	142	139	560

День четвертый  
ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
109М.сб	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200	202,32	6,18	8,68	24,87
139У.сб	Яйца вареные	40	62,80	5,08	4,60	0,28
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
286У.сб	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	595	705,61	28,44	34,97	104,65
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Кондитерские изделия	50	134,10	5,10	8,65	26,50
	Итого:	250	170,10	7,10	8,85	32,30
Обед						
72М.сб	Суп картофельный с рыбной консервой	250	184,48	6,62	8,31	21,28
403М.сб	Плов	250	476,25	20,00	20,00	51,25
7У.сб	Салат из квашеной капусты с луком	100	110,60	1,60	10,00	3,58
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	950	1 213,34	40,32	42,81	184,21
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,06
685,687М. сб	Пирожок с повидлом	100	347,04	4,41	4,48	52,03
	Итого:	400	497,04	5,61	5,68	74,09
Ужин						
430М.сб	Запеканка картофельная с мясом	250	497,00	20,00	27,00	43,00
232У.сб	Икра кабачковая консервированная	100	78,65	1,37	5,23	7,36
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	670	787,27	30,98	34,04	125,31
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 065	3 488	120	134	551

**День пятый  
ПЯТНИЦА**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
296М.сб	Пудинг из творога со сметаной	200	469,27	29,27	20,49	44,88
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
286У.сб	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	540	810,76	46,30	31,38	124,23
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Печенье	50	159,10	5,30	6,99	25,90
	Итого:	250	195,10	7,30	7,19	31,70
Обед						
131М.сб 702М.сб	Суп картофельный с мучными клецками	200	117,26	2,65	3,10	19,03
178У.сб	Голубцы ленивые с соусом	100	106,21	6,56	6,69	4,93
224У.сб	Рис отварной	220	330,26	5,70	7,46	59,07
32У.сб	Салат картофельный с огурцом соленым или квашеной капустой	100	102,89	1,60	5,26	12,68
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Кондитерские изделия	30	57,80	7,21	17,10	12,24
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	1 000	1 156,43	35,82	44,11	216,05
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,06
330М.сб	Ватрушка с повидлом	100	350,00	7,08	2,63	41,81
	Итого:	400	500,00	8,28	3,83	63,87
Ужин						
394М.сб	Жаркое по домашнему	250	341,00	16,00	17,00	30,00
1У.сб	Винегрет овощной	100	129,26	1,26	10,14	8,32
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	670	681,88	26,87	28,95	113,27
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	2 660	3 500	132	134	579

**День шестой  
СУББОТА**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
108У.сб	Каша молочная с крупой пшеничной	200	237,97	7,26	7,87	34,42
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
642М.сб	Какао с молоком	200	143,00	4,00	3,00	26,00
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	555	702,77	25,65	29,37	120,21
Второй завтрак						
588М.сб	Кисель из свежих яблок	200	124,17	0,27	-	30,82
	Кондитерские изделия	25	52,60	6,69	16,00	15,00
	Итого:	225	176,77	6,96	16,00	45,82
Обед						
138М.сб	Суп картоф с бобовыми (гороховый) на м/к бульоне	200	124,66	4,50	4,50	16,00
416М.сб	Биточки в соусе красном основном	120	360,00	20,40	21,60	19,20
223У.сб	Каша ячневая рассыпчатая	180	321,27	5,44	23,60	30,71
210М.сб	Капуста тушеная	100	107,00	2,50	6,00	10,50
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	950	1 354,94	44,94	60,20	184,51
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,06
330У.сб	Ватрушка с творогом	100	363,10	7,08	2,63	41,81
	Итого:	400	513,10	8,28	3,83	63,87
Ужин						
592М.сб	Печень тушеная в соусе	100	55,36	5,76	2,90	1,46
221У.сб	Каша пшеничная рассыпчатая	200	309,04	12,36	7,10	49,16
23У.сб	Салат из свеклы	100	75,35	1,43	5,09	9,50
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	720	651,37	29,16	16,90	135,07
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 050	3 479	122	134	580

**День седьмой  
ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
114У.сб	Каша рисовая молочная жидкая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
139У.сб	Яйца вареные	40	62,80	5,08	4,60	0,28
286У.сб	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	595	713,42	27,38	32,91	112,39
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Вафли	40	129,59	2,55	3,83	13,25
	Итого:	240	165,59	4,55	4,03	19,05
Обед						
49У.сб	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	106,73	5,65	2,42	14,00
450М.сб	Птица жаренная	100	399,00	27,00	32,00	1,00
227У.сб	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,62	6,35	42,39
11У.сб	Салат из моркови с яблоком	100	128,12	0,90	10,16	8,24
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	930	1 329,17	52,27	55,43	173,73
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,06
312У.сб	Булочка домашняя	100	364,18	4,37	7,07	36,80
	Итого:	400	514,18	5,57	8,27	58,86
Ужин						
161У.сб	Котлета рыбная	100	130,90	9,90	6,70	6,40
219У.сб	Каша гречневая	180	316,57	10,48	6,52	54,00
232У.сб	Икра кабачковая консервированная	100	78,65	1,37	5,23	7,36
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Кондитерские изделия	25	21,40	5,01	6,00	35,89
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	725	759,14	36,37	26,26	178,60
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 090	3 486	133	134	573



**День восьмой  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
108У.сб	Каша молочная кукурузная жидкая	200	243,92	7,44	8,07	35,28
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
642М.сб	Какао с молоком	200	143,00	4,00	3,00	26,00
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	555	708,72	25,83	29,57	121,07
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Печенье	50	159,10	5,30	6,99	25,90
	Итого:	250	195,10	7,30	7,19	31,70
Обед						
43У.сб	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	83,33	1,54	5,07	8,04
375М.сб	Бефстроганов	100	276,00	16,00	21,00	6,00
221У.сб	Каша пшеничная рассыпчатая	180	278,14	11,12	6,39	44,24
210М.сб	Капуста тушеная	100	107,00	2,50	6,00	10,50
585М.сб	Компот из яблок	200	109,00	0,20	0,20	28,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	930,00	1 173,48	42,46	43,16	173,88
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,06
	Кондитерские изделия	90	312,72	18,02	15,60	59,60
	Итого:	390	462,72	19,22	16,80	81,66
Ужин						
425М.сб	Оладьи из печени	100	194,85	14,42	13,46	5,77
472М.сб	Картофельное пюре	180	205,20	3,60	9,00	26,10
	Кукуруза консервир.	100	120,00	5,00	5,10	34,80
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	700	731,67	32,63	29,37	141,62
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 025,00	3 329	135	134	580

**День девятый  
ВТОРНИК**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
52У.сб	Суп молочный с крупой гречневой	250	185,68	6,18	7,58	23,28
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
139У.сб	Яйца вареные	40	62,80	5,08	4,60	0,28
642М.сб	Какао с молоком	200	143,00	4,00	3,00	26,00
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	645	713,28	29,65	33,68	109,35
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Пряник	50	166,70	5,10	8,65	27,70
	Итого:	250	202,70	7,10	8,85	33,50
Обед						
110М.сб	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	104,17	1,66	5,00	12,50
209У.сб	Котлета куриная	100	186,09	11,02	12,45	7,52
227У.сб	Макаронные изделия отварные	180	253,31	6,62	6,35	42,39
9У.сб	Салат из моркови	100	136,80	1,14	10,08	10,38
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Кондитерские изделия	25	32,01	9,01	6,12	25,47
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	1 005	1 154,39	41,55	44,50	206,36
Полдник						
	Фрукты сезонные	250	125,00	1,00	1,00	18,38
327У.сб	Оладьи со сметаной	120	373,32	5,84	5,39	50,87
	Итого:	370	498,32	6,84	6,39	69,25
Ужин						
430М.сб	Запеканка картофельная с мясом	250	497,00	20,00	27,00	43,00
1У.сб	Винегрет овощной	100	129,26	1,26	10,14	8,32
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	670	837,88	30,87	38,95	126,27
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 140	3 497	123	140	575

**День десятый**  
**СРЕДА**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
33У.сб	Суп молочный с макаронными изделиями	250	195,10	6,98	7,65	24,66
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
642М.сб	Какао с молоком	200	143,00	4,00	3,00	26,00
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	605	659,90	25,37	29,15	110,45
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Вафли	40	126,83	2,55	3,83	13,25
	Итого:	240	162,83	4,55	4,03	19,05
Обед						
72М.сб	Суп картофельный с рыбной консервой	200	147,58	5,30	6,65	17,02
423М.сб	Тефтеля в соусе красном основном	100	293,33	13,33	20,00	13,33
223У.сб	Каша ячневая рассыпчатая	180	356,98	5,44	23,60	30,71
8У.сб	Салат из квашенной капусты с яблоком	100	116,08	1,06	10,16	5,12
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	930	1 355,98	37,23	64,91	174,28
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,06
330М.сб	Ватрушка с повидлом	100	340,25	7,08	2,63	41,81
	Итого:	400	490,25	8,28	3,83	63,87
Ужин						
402М.сб	Азу	250	330,00	15,83	17,50	26,67
79М.сб	Закуска овощная с чесноком	100	150,00	2,00	10,00	13,00
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Кондитерские изделия	25	32,01	9,01	1,47	45,00
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	695	723,63	36,45	30,78	159,62
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 070	3 428	119	140	558

**День одиннадцатый  
ЧЕТВЕРГ**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
155У.сб	Каша боярская (пшенинная с изюмом)	200	331,58	9,80	13,94	41,73
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
256У.сб	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	535	699,27	22,34	29,73	121,23
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Вафли	50	129,59	5,10	7,65	4,80
	Итого:	250	165,59	7,1	7,85	10,6
Обед						
136М.сб	Суп картофельный с рисовой крупой	250	105,83	2,50	3,33	17,50
416М.сб	Биточки в соусе красном основном	120	360,00	20,40	21,60	19,20
270М.сб	Бобовые отварные	200	123,81	4,76	0,76	8,91
32У.сб	Салат картофельный с огурцом соленым или квашеной капустой	100	102,89	1,60	5,26	12,68
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00		31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	1 020	1 134,54	41,36	35,45	166,39
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,06
	Кондитерские изделия	100	346,76	6,00	32,95	62,20
	Итого:	400	496,76	7,20	34,15	84,26
Ужин						
310М.сб	Рыба жаренная	100	160,80	20,00	7,20	4,80
224У.сб	Рис отварной	220	330,26	5,70	7,46	59,07
24М.сб	Огурец консервированный порционный	100	13,00	0,80	0,10	1,60
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	740	715,68	36,11	16,57	140,42
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 145	3 486	131	143	578

**День двенадцатый  
ПЯТНИЦА**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
122У.сб	Каша молочная "Дружба"	200	241,11	6,55	8,33	35,09
165У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
166У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
139У.сб	Яйца вареные	40	62,80	5,08	4,60	0,28
286У.сб	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	595	744,40	28,81	34,62	114,87
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Пряник	40	131,00	2,55	4,33	13,85
	Итого:	240	167,00	4,55	4,53	19,65
Обед						
139М.сб	Суп картофельный с макаронными изд. на курином бульоне	200	100,60	2,00	2,00	17,00
449М.сб	Плов из птицы	250	616,92	29,23	36,92	40,00
79М.сб	Закуска овощная с чесноком	100	150,00	2,00	10,00	13,00
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	900	1 309,53	45,33	53,42	178,10
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,05
307У.сб	Булочка "Веснушка"	100	350,00	4,61	4,41	35,30
	Итого:	400	500,00	5,81	5,61	57,35
Ужин						
523М.сб	Сельдь филе с луком	100	179,00	18,00	11,00	1,00
472М.сб	Картофельное пюре	180	205,20	3,60	9,00	26,10
15М.сб	Икра свекольная	100	126,00	2,00	8,00	12,00
	Кондитерские изделия	25	67,03	9,01	1,47	47,52
154У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	725	788,85	42,22	31,28	161,57
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 060	3 499	134	137	562

**День тринадцатый  
СУББОТА**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
112У.сб	Каша пшенная молочная жидкая	200	227,16	6,04	7,27	34,29
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
542М.сб	Какао с молоком	200	143,00	4,00	3,00	26,00
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	555	691,96	24,43	28,77	120,08
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Кондитерские изделия	50	134,00	2,00	38,00	30,00
	Итого:	250	170,00	4,00	38,20	35,80
Обед						
135М.сб	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	113,55	4,67	4,21	13,55
401М.сб	Гуляш	120	332,40	22,80	24,00	7,20
219У.сб	Каша гречневая	180	316,57	10,48	6,52	54,00
7У.сб	Салат из квашеной капусты с луком	100	110,60	1,60	10,00	3,58
588М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00	-	31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	950	1 315,13	51,65	49,23	186,43
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,05
	Кондитерские изделия	100	360,00	18,02	21,00	36,04
	Итого:	400	510,00	19,22	22,20	58,09
Ужин						
174У.сб	Тефтели рыбные с соусом	120	145,28	8,95	5,48	9,16
220У.сб	Каша из "Геркулеса" вязкая	230	238,33	4,30	7,81	24,75
232У.сб	Икра кабачковая консервированная	100	78,65	1,37	5,23	7,36
294У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	770	673,88	24,23	20,33	116,22
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	2 875	3 498	145	138	579

**День четырнадцатый  
ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Возрастная категория: 6-8 класс

№ рец.	Прием пищи,наименовае блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
114У.сб	Каша рисовая молочная жидкая	250	262,66	6,40	8,27	40,76
365У.сб	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
366У.сб	Сыр	20	72,80	4,64	5,90	
286У.сб	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	605	703,15	23,58	29,96	120,26
Второй завтрак						
293У.сб	Сок фруктовый	200	36,00	2,00	0,20	5,80
	Печенье	50	159,10	5,30	6,99	25,90
	Итого:	250	195,10	7,30	7,19	31,70
Обед						
156М.сб	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	155,83	5,63	5,63	20,00
444М.сб	Птица тушенная в соусе красном основном	100	227,00	14,00	16,50	5,00
127У.сб	Макаронные изделия отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,10
19.сб	Винегрет овощной	100	129,26	1,26	10,14	8,32
568М.сб	Компот из смеси сух.	200	122,00	1,00		31,00
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320,01	11,10	4,50	77,10
	Итого:	1 000	1 235,56	40,35	43,83	188,52
Полдник						
	Фрукты сезонные	300	150,00	1,20	1,20	22,05
	Булочка	100	341,00	4,61	4,41	35,30
	Итого:	400	491,00	5,81	5,61	57,35
Ужин						
303М.сб	Рыба тушенная в томате с овощами	120	135,20	12,80	7,20	6,40
470У.сб	Макаронные отварной	200	236,00	4,00	10,00	33,00
101.сб	Салат из яблок с яблоком	100	128,12	0,90	10,16	8,24
394У.сб	Чай с сахаром	200	61,62	0,01	0,01	15,31
	Кондитерские изделия	25	57,00	25,01	11,02	28,52
	Хлеб пшеничный	120	150,00	9,60	1,80	59,64
	Итого:	765,00	767,94	52,32	40,19	151,11
Второй ужин						
	Кисломолочные продукты	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Итого:	200	188,00	7,10	7,50	30,30
	Всего:	3 220	3 439	136	134	579

№ "У.сб" - "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских здоровительных учреждений", издание 4-е, 2008г. Уральский региональный центр питания.

№ "М.сб" - сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских здоровительных учреждений. авт. Ф.Л. Марчук.



Прошито, пронумеровано и скреплено печатью ( 15 )

на 8 т. 180 л

листов

Индивидуальный предприниматель

Нестерова Е.Р. (Нестерова Е.Р.)

