



№ реп.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность(ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День 1</b>					
	<b>Завтрак</b>					
215	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	35.39	141.23	20.99	451.43
268	Чай с сахаром	200	0.2	0	13,6	35
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
Пром.	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	<b>Итого</b>		<b>54.28</b>	<b>158.06</b>	<b>50.32</b>	<b>776.03</b>
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной.	250	9.53	9.35	12.69	192.94
	Огурцы св.	100	0.8	0.1	2.5	14
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
99	Котлета из говядины	100	13.5	11.4	11	262.5
331	Соус сметанный с томатом	50	0.63	3.52	2.8	44.65
278	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.4	0.2	54	110
Пром.	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	<b>Итого</b>		<b>36.89</b>	<b>60.09</b>	<b>136.62</b>	<b>1185.53</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Снежок	200	5.4	5	21.6	158.5
Пром.	Банан	200	3.0	1.0	42	192
Пром.	Вафли Боярушка	30	1.14	0.66	9	42.9
	<b>Итого</b>		<b>9.54</b>	<b>6.66</b>	<b>72.6</b>	<b>393.4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>100.51</b>	<b>224.81</b>	<b>259.54</b>	<b>2354.96</b>

<b>День2</b>						
<b>Завтрак</b>						
179	Каша манная молочная вязкая с изюмом	200	7.36	8	52.24	308
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	4	16.7	23.8	264
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
33	Какао на молоке	200	5.72	5.76	38.42	219
	<b>Итого</b>		<b>20.6</b>	<b>34.89</b>	<b>114.46</b>	<b>792</b>
<b>Обед</b>						
70	Суп рыбный с крупой	250	7	3.46	12.26	109..34
Пром.	Огурец свежий, св. помидоры	50	0.4	0.05	1.25	7
		50	0.3	0.1	2.1	9.95
304	Рис отварной	200	11.64	19.48	100	596.94
261	Печень тушенная в соусе	100	15.7	8.4	5,4	197
279	Компот из свежих фруктов (груши и яблоки) с витамином С	200	0.2	0.1	17.2	68
Пром.	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3.5	0.6	21	82.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	<b>Итого</b>		<b>42.59</b>	<b>33.69</b>	<b>184.26</b>	<b>1201.93</b>
<b>полдник</b>						
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,2	0	28.6	112
Пром.	Шоколадный батончик	20	1.96	6.94	10.08	110.8
Пром.	Киви	200	0.8	0.6	21.4	84
	<b>Итого</b>		<b>4.12</b>	<b>7.56</b>	<b>76.04</b>	<b>372</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>68.5</b>	<b>76.14</b>	<b>328.76</b>	<b>2365.93</b>

<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2.96	24.26	133.64
36	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	1,75	24.35	110.7
6	Бутерброд с шокол. маслом	30/20	17.64	17.05	41.17	378.52
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
	<b>Итого</b>		<b>37.18</b>	<b>33.26</b>	<b>90.48</b>	<b>779.86</b>
<b>Обед</b>						
58	Суп картофельный с курами	250	4.83	9.5	18.57	180.58
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.41	10.29	44.49	436.50
290	Куры тушеные в сметанном соусе.	150	12.75	22.45	1.4	258.34
42	Салат из моркови с курагой	100	1.47	0.11	14.34	64.2
280	Компот из свежей черешни С витамином С	200	0.68	0	29.38	134.04
Пром.	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3.5	0.6	21	82.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
1	<b>Итого</b>		<b>33.62</b>	<b>44.54</b>	<b>144.09</b>	<b>1242.76</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Ацедолак	200	5.6	4.8	29.5	184.76
Пром.	Абрикос	200	1.8	0.2	20.8	90
Пром.	Печенье «Чоко-пай»	52	1.74	7.17	30.00	244
	<b>Итого</b>		<b>9.14</b>	<b>12.07</b>	<b>80.30</b>	<b>518.76</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>79.94</b>	<b>89.87</b>	<b>314.87</b>	<b>2541.38</b>

## День 4

### Завтрак

213	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	27.78	12.61	54.78	446.43
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
41	Масло сливочное (порционно)	10	0.08	7.26	0.14	66.1
Пром.	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	<b>Итого</b>		<b>42.67</b>	<b>27.48</b>	<b>85.37</b>	<b>759.79</b>

### Обед

774	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250	5.86	3.66	6.11	121.03
21	Салат витаминный	100	1.5	4.6	11	91
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
99	Котлета из говядины	100	13.5	11.4	11	262.5
331	Соус сметанный с томатом	25	0.63	3.52	2.8	44.65
291	Кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	24.8	132.2
Пром.	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3.5	0.6	21	82.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	<b>Итого</b>		<b>32.82</b>	<b>54.2</b>	<b>100.84</b>	<b>1171.82</b>

### ПОЛДНИК

Пром.	Вафли «Ух-ты»	38	2.28	1.14	22.04	198.36
Пром.	Сок виноградный	200	1.2	0	28.6	112
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94
	<b>Итого</b>		<b>4.28</b>	<b>1.94</b>	<b>70.24</b>	<b>360.4</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>79.77</b>	<b>83.62</b>	<b>256.41</b>	<b>2292.01</b>

День5						
Завтрак						
442	Омлет с сыром	200/20	27.52	33.26	4.07	426.91
33	Какао на молоке	200	5.72	5.76	38.42	219
41	Масло сливочное (порционно)	10	0.08	7.26	0.14	66.1
Пром.	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	<b>Итого</b>		<b>43</b>	<b>46.88</b>	<b>54.66</b>	<b>790.61</b>
Обед						
82	Борщ из св. капусты с кур. и сметаной	250	13.33	11.2	12.27	210.2
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1.07	4.7	10.6	86.41
304	Рис отварной	180	8.73	14.61	75	447.71
483	Рыба тушеная с овощами в томатом соусе	150	13.87	7.85	6.53	150
286	Компот из кураги и чернослива с витамином С	200	1.6	0.22	25	112
Пром.	Хлеббжаной «Украинский»	40	3.5	0.6	21	82.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	<b>Итого</b>		<b>45.58</b>	<b>36.24</b>	<b>220.67</b>	<b>1150.25</b>
Полдник						
Пром.	Йогурт питьевой лесные ягоды 2,5%	200	5.6	4.8	29.5	184.76
Пром.	Печенье шт.	38	1.14	7.42	33.57	145
Пром.	Мармелад	20	0.02	0	15.88	64.20
Пром.	Апельсин	200	0.7	0	17.0	76
	<b>Итого</b>		<b>14.90</b>	<b>12.22</b>	<b>95.92</b>	<b>469.96</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>103.48</b>	<b>95.33</b>	<b>371.25</b>	<b>2410.82</b>

<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7.44	8.8	35.2	249.6
36	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	1,75	24.35	110.7
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	4	16.7	23.8	264
	<b>Итого</b>		<b>26.94</b>	<b>38.75</b>	<b>84.05</b>	<b>781.3</b>
<b>Обед</b>						
29	Рассольник Ленинградский с курицей	250	16.11	14.56	32.4	224.4
Пром.	Св.помидоры	100	0.6	0.2	4.2	19.9
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.41	10.29	44.49	436.50
243	Тефтели мясо- крупяные	100	8.68	22.84	1.8	247.15
331	Соус сметанный с томатом	50	0.63	3.52	2.8	44.65
278	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.4	0.2	54	110
Пром.	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3.5	0.6	21	82.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	<b>Итого</b>		<b>41.18</b>	<b>53.71</b>	<b>185.4</b>	<b>1296</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Сок яблочный	200	1,2	0	28.6	112
Пром.	Груша	200	1,0	0	25,2	96
Пром.	Вафли « Ух-ть»					
Пром.	Зефир в шоколаде	30	4.8	3.36	31.08	179.4
	<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>3.36</b>	<b>84.88</b>	<b>387.4</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>75.12</b>	<b>95.82</b>	<b>354.33</b>	<b>2464.7</b>

**День7****Завтрак**

218	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	29.36	19.1	78.54	600
268	Чай с сахаром	200	0.2	0	13,6	35
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
Пром.	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	<b>Итого</b>		<b>35.32</b>	<b>24.43</b>	<b>107.17</b>	<b>767.60</b>

**Обед**

88	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной.	250	9.53	9.35	12.69	192.94
309	Рожки отварные	180	13.15	14.02	86.89	504.77
93	Гуляш из отварной говядины	100	22.5	19.9	7	298
Пром.	Огурцы св.	100	0.8	0.1	2.5	14
291	Кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	24.8	132.2
Пром.	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3.5	0.6	21	82.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	<b>Итого</b>		<b>54.35</b>	<b>41.02</b>	<b>1787.36</b>	<b>1340.29</b>

**Полдник**

Пром.	Снежок	200	5.4	5	21.6	158.5
Пром.	Печенье «Чоко-пай»	52	1.74	7.17	30.00	244
Пром.	Нектарин	200	1.8	0.2	20.8	90
	<b>Итого</b>		<b>8.94</b>	<b>12.34</b>	<b>72.4</b>	<b>492.5</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>90.14</b>	<b>90.91</b>	<b>279.07</b>	<b>2600.39</b>

## День 8

### Завтрак

442	Омлет с сыром	200/20	27.52	33.26	4.07	426.91
33	Какао на молоке	200	5.72	5.76	38.42	220
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	4	16.7	23.8	264
	<b>Итого</b>		<b>41.3</b>	<b>59.94</b>	<b>90.14</b>	<b>910.91</b>

### Обед

779	Суп картофельный с клецками на м/б	250	10.55	4.9	11.57	278.65
646	Плов из птицы	300	32,66	38,63	54,52	569,25
42	Салат из моркови с курагой	100	1,47	0,11	14,34	64,2
279	Компот из свежих фруктов (груши и яблоки) с витамином С	200	0,2	0,1	17,2	68
Пром.	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3,5	0,6	21	82,4
Пром.	Батон нарезной	50	3,85	1,5	25,05	131
	<b>Итого</b>		<b>51.46</b>	<b>45.88</b>	<b>132.69</b>	<b>1246.25</b>

### Полдник

Пром.	Сок апельсиновый	200	1,2	0	28,6	112
Пром.	Мармелад	20	1,0	6,0	11	103,6
Пром.	Мандарин	200	1,5	0,4	15	76
Пром.	Вафли	20	7,5	9,8	74,4	91,7
	<b>Итого</b>		<b>11.2</b>	<b>16.2</b>	<b>129</b>	<b>383.3</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>103.96</b>	<b>113.23</b>	<b>351.83</b>	<b>2540.46</b>

**День 9**

**Завтрак**

120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2.96	24.26	133.64
36	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	1,75	24.35	110.7
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
6	Бутерброд с шок. маслом	30/20	17.64	17.05	41.17	378.52
	<b>Итого</b>		<b>36.84</b>	<b>32.08</b>	<b>90.48</b>	<b>779.86</b>

**Обед**

82	Борщ из св. капусты кур. и сметаной	250	13.33	11.2	12.27	210.2
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
483	Рыба тушеная с овощами в томатом соусе	100/50	13.87	7.85	6.53	150
21	Салат витаминный	100	1.5	4.6	11	91
280	Компот из свежей черешни с витамином С	200	0.68	0	29.38	134.04
Пром.	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3.5	0.6	21	82.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	<b>Итого</b>		<b>40.71</b>	<b>54.42</b>	<b>99.3</b>	<b>1069.68</b>

**Полдник**

Пром.	Йогурт питьевой персик-абрикос2,5%	200	5.6	4.8	29.5	184.76
Пром.	Виноград кишмиш	200	1.2	1.2	30.8	144
Пром.	Мини торт «Боярушка»	20	0.16	0.02	15.96	65.2
	<b>Итого</b>		<b>9.1</b>	<b>13.04</b>	<b>83.63</b>	<b>438.96</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>86.65</b>	<b>98.64</b>	<b>273.41</b>	<b>2288.5</b>

<b>День10</b>						
<b>Завтрак</b>						
390	Каша манная жидкая	200	6.24	6.10	19.70	158.64
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	13.78	12.64	60.11	394.35
Пром.	Батон на резной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	<b>Итого</b>		<b>31.35</b>	<b>21.92</b>	<b>110.26</b>	<b>746.25</b>
<b>Обед</b>						
775	Суп картофельный с гов.	250	17.08	6.95	16.11	212.41
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1.07	4.7	10.6	86.41
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.41	10.29	44.49	436.50
99	Биточки из говядины	100	13.5	11.4	11	197
331	Соус сметанный с томатом	50	0.63	3.52	2.8	44.65
291	Кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	24.8	132.2
Пром.	Хлеб ржаной «Украинский»	40	3.5	0.6	21	82.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	<b>Итого</b>		<b>46.57</b>	<b>34.46</b>	<b>127.13</b>	<b>1256.06</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Сок абрикосовый.	200	1,2	0	28.6	112
Пром.	Черешня	200	2.2	0.8	21.2	104
Пром.	Зефир в шоколаде	30	2.28	1.14	22.04	198.36
	<b>Итого</b>		<b>4.68</b>	<b>2.34</b>	<b>81.44</b>	<b>414.38</b>
	<i>Всего за день</i>		<i>82.6</i>	<i>58.72</i>	<i>318.83</i>	<i>2416.69</i>
	<i>Итого за 10 дней</i>		<i>934.6</i>	<i>1022.07</i>	<i>3626.96</i>	<i>24275.84</i>
	<i>В среднем за 1 день</i>		<i>93.46</i>	<i>102.20</i>	<i>362.69</i>	<i>2427.58</i>
	<i>Соотношение</i>		<i>1</i>	<i>1.1</i>	<i>3.9</i>	

**Примерное меню составлено на основе:**

- **«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под.ред. Могильного М.П. 2007г.и**
- **Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.**
- **Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г. под.ред.В. Т. Лапиной**

**Для приготовления салатов будут использоваться овощи урожая 2024 года без термической обработки**