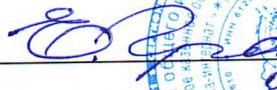


Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Ростовской области
«Пролетарская специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Пролетарская школа-интернат)

Подписан цифровой подписью: Грачева Евгения
Васильевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГКОУ РО
Пролетарская школа-интернат, CN=Грачева
Евгения Васильевна, E=ski_proletarsk@rostobr.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2024.04.02 10:35:11+03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ РО
Пролетарской школы-интерната



«» _____ 2024 год.



Перспективное 2-х недельное меню «Весенне-летнее»
ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната

7-11 лет

При
составлении примерного
меню использовался сборник
технологических нормативов
под редакцией Ф.Л. Марчука

2024 год.

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : первая
День: понедельник

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|-------------------|--|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| I Завтрак | | | | | | |
| 162 | Суп молочный с крупой (ячневая, гречневая, пшено) или | 200 | 3 | 4 | 16 | 114 |
| 161 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3 | 4 | 16 | 137 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10,сыр10,хлеб пшеничный20. | 40 | 3 | 8 | 20 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 8 | 65 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 1 | 8 | 52 |
| 278 | Лапшевник с творогом со сметаной или с повидлом или | 115 | 10 | 6 | 21 | 248 |
| 177 | Омлет из 2-х яиц натуральный | 110 | 9 | 10 | 2 | 132 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или | 50 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| | Икра кабачковая конс или | 50 | 1 | 1 | 4 | 51 |
| | Морская капуста или | 50 | 0 | 0 | 1 | 51 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) | 50 | 1 | 2 | 4 | 60 |
| 637 | Кофейный напиток на молоке или на сгущенном молоке | 200 | 2 | 2 | 20 | 84 |
| | Всего: | 655 | 21 | 22 | 78 | 607 |
| II Завтрак | | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 10 | 92 |
| | Ватрушка с творогом или с повидлом или | 75 | 4 | 3 | 24 | 124 |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 10 | 52 |
| | Фрукты. | 185 | 1 | 1 | 8 | 82 |
| | Всего: | 275 | 5 | 4 | 51 | 216 |
| Обед | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый, фасолевым, чечевица) | 250 | 5 | 5 | 17 | 152 |
| 416 | Котлета(говядина) | 100 | 9 | 6 | 42 | 178 |
| 274 | Макаронные изделия отварные или | 150 | 6 | 6 | 18 | 242 |
| 255 | Каша рассыпчатая (гречка, пшено, перловая, пшеничная) | 150 | 5 | 5 | 3 | 152 |
| | Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров и огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или | 80 | 1 | 3 | 5 | 15 |
| | Салат из белокочанной капусты или с огурцом или с морской или с зеленым горошком или с кукурузкой или | 80 | 1 | 2 | 7 | 15 |
| | Свекла тушеная или свекла отварная с зеленым горошком или с кукурузкой или | 80 | 2 | 2 | 6 | 25 |
| 60 | Винегрет овощной или салат из квашеной капусты с луком или с консервированным горошком или с консервированной кукурузкой или | 80 | 2 | 2 | 4 | 15 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Овощи припущенные с маслом или | 80 | 2 | 1 | 2 | 12 |
| | Овощи консервированные (огурец, помидор) или квашеная капуста | 80 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец) | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 1 | 30 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3 | 3 | 15 | 92 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 3 | 12 | 52 |
| | Всего: | 860 | 28 | 32 | 117 | 850 |
| I Ужин | | | | | | |
| | Сельдь соленая | 50 | 3 | 4 | 0 | 100 |
| 472 | Пюре картофельное | 150 | 4 | 5 | 15 | 159 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 2 | 1 | 4 | 12 |
| | Икра(кабачковая, баклажанная) или икра кабачковая конс или | 50 | 1 | 1 | 4 | 10 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или овощи консервированные (помидор,огурец) или квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 2 | 7 |
| | Салат из редиса | 60 | 1 | 2 | 1 | 25 |
| | Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 3 | 5 | 18 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 13 | 65 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 13 | 52 |
| 628 | Чай с сахаром или с лимоном | 200 | 1 | 1 | 10 | 56 |
| | Всего: | 535 | 17 | 19 | 73 | 574 |
| II Ужин | | | | | | |
| | Фрукты.или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 2 | 62 | 52 |
| | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 10 | 106 |
| | Всего: | 335 | 9 | 8 | 72 | 240 |
| | Итого: | 2570 | 78 | 79 | 348 | 2353 |

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : первая
День:вторник

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|--------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | I Завтрак | | | | | |
| 262 | Каша жидкая с крупой (манная, пшено, рисовая, ячневая, пшеничная) | 150 | 3 | 4 | 25 | 128 |
| | Сельдь соленая | 50 | 2 | 5 | 0 | 100 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 4 | 5 | 10 | 107 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 2 | 10 | 42 |
| | Яйцо отварное | 40 | 3 | 5 | 2 | 33 |
| 630 | Чай с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 3 | 1 | 10 | 29 |
| | Всего: | 535 | 18 | 23 | 69 | 501 |
| | II Завтрак | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 15 | 52 |
| | Фрукты. | 185 | 2 | 2 | 11 | 82 |
| | Всего: | 210 | 3 | 3 | 31 | 174 |
| | Обед | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем или | 250 | 6 | 6 | 25 | 189 |
| 26 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 8 | 10 | 25 | 197 |
| 402 | Азу | 200 | 6 | 12 | 67 | 303 |
| | Салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров или | 80 | 1 | 1 | 4 | 8 |
| | Овощи свежие порциями (помидор,огурец, перец) или | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Овощи консервированные(помидор, огурец) или квашеная,капуста или | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Овощи припущенные с маслом или | 80 | 2 | 2 | 4 | 9 |
| | Салат из редиса или | 80 | 1 | 3 | 2 | 55 |
| | Салат из редиса с огурцами | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3 | 5 | 13 | 130 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 2 | 12 | 97 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 1 | 20 | 107 |
| | Всего: | 810 | 31 | 32 | 141 | 834 |
| | I Ужин | | | | | |
| 294 | Сырники из творога с повидлом или со сметаной | 120 | 4 | 3 | 15 | 254 |
| 444 | Птица тушеная в соусе | 105 | 2 | 2 | 3 | 35 |
| | Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 4 | 7 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 1 | 13 | 52 |
| | Икра кабачковая конс или морская капуста или | 50 | 2 | 2 | 7 | 14 |
| | Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 4 | 8 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 1 | 2 | 8 | 8 |
| | Овощи свежие порциями(помидор, огурец, перец) или икра кабачковая или баклажанная | 50 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 642 | Какао с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 4 | 3 | 14 | 84 |
| | Всего: | 560 | 17 | 24 | 90 | 520 |
| | II Ужин | | | | | |
| | Кефир 2,5% | 150 | 5 | 5 | 7 | 106 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 2 | 15 | 52 |
| | Всего: | 160 | 7 | 7 | 32 | 158 |
| | Итого: | 2275 | 77 | 80 | 363 | 2350 |

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя : первая
 День: среда

| № рецеп. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|-------------------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| I Завтрак | | | | | | |
| 161 | Суп молочный с макаронными изделиями или | 200 | 3 | 3 | 16 | 150 |
| 162 | Суп молочный с крупой (пшеничная, ячневая, манная, гречневая, пшено) | 200 | 3 | 4 | 21 | 145 |
| 439 | Птица отварная | 75 | 2 | 2 | 3 | 35 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 4 | 5 | 9 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 11 | 52 |
| | Икра кабачковая конс или морская капуста или | 50 | 2 | 2 | 7 | 14 |
| | Овощи консервированные(томат, огурец) или квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 2 | 7 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 8 |
| | Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) | 50 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 630 | Чай с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 1 | 1 | 8 | 53 |
| | Всего: | 745 | 17 | 18 | 67 | 599 |
| II Завтрак | | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 1 | 1 | 12 | 48 |
| | Всего: | 210 | 2 | 2 | 32 | 140 |
| Обед | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями или | 250 | 3 | 4 | 28 | 204 |
| 135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками или | 250 | 8 | 3 | 9 | 182 |
| | Суп картофельный с крупой(пшеничная,рисовая,пшено) | 250 | 3 | 3 | 20 | 181 |
| 339 | Биточки или котлеты или | 100 | 4 | 10 | 34 | 158 |
| | Овощи (перец сладкий) фаршированный мясом и рисом | 150 | 16 | 15 | 15 | 106 |
| 255 | Каша рассыпчатая (гречневая, пшено, ячневая, перловая, пшеничная) | 150 | 3 | 6 | 23 | 147 |
| | Свекла тушеная или овощи припущенные с маслом или | 80 | 2 | 3 | 12 | 22 |
| | Салат из квашеной капусты с луком или зеленым горошком или с кукурузкой или | 80 | 2 | 5 | 8 | 25 |
| | Салат из свеклы или с кукурузкой или зеленым горошком или винегрет овощной или | 80 | 1 | 2 | 8 | 28 |
| | Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или | 80 | 1 | 3 | 7 | 7 |
| | Салат из свежей капусты или салат из белокачанной капусты с морской или с консервированным зеленым горошком или с кукурузкой или с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 6 | 25 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Икра кабачковая конс или | 80 | 1 | 1 | 8 | 12 |
| | Икра кабачковая или баклажанная или | 80 | 2 | 2 | 8 | 10 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 32 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 5 | 12 | 105 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 1 | 12 | 62 |
| | Всего: | 860 | 17 | 30 | 153 | 817 |
| I Ужин | | | | | | |
| 215 | Рагу из овощей или | 150 | 5 | 3 | 20 | 119 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 1 | 2 | 7 | 74 |
| 292 | Вареники ленивые из творога со сметаной или со сгущенным молоком | 120 | 4 | 5 | 18 | 150 |
| | Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 4 | 7 | 9 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 1 | 11 | 52 |
| | Яйцо отварное | 40 | 2 | 3 | 2 | 33 |
| 465 | Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком | 200 | 3 | 3 | 10 | 25 |
| | Всего: | 595 | 20 | 23 | 82 | 571 |
| II Ужин | | | | | | |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 1 | 10 | 47 |
| | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 335 | 8 | 6 | 18 | 235 |
| | Итого: | 2745 | 77 | 79 | 352 | 2362 |

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : первая
 День: четверг

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|--------|--|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | I Завтрак | | | | | |
| 262 | Каша жидкая (манная, пшено, рисовая, пшеничная, ячневая) | 150 | 3 | 3 | 20 | 130 |
| 444 | Птица тушеная в соусе | 75 | 2 | 1 | 4 | 86 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10 хлеб пшеничный 20 | 40 | 2 | 9 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 15 | 63 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 1 | 11 | 52 |
| | Овощи консервированные(помидор, огурец) или квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 4 | 15 |
| | Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или | 50 | 1 | 1 | 3 | 7 |
| | Икра кабачковая конс или | 50 | 1 | 1 | 3 | 14 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 12 |
| | Капуста морская | 50 | 1 | 1 | 2 | 14 |
| 630 | Чай с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 2 | 2 | 9 | 82 |
| | Всего: | 570 | 18 | 18 | 73 | 558 |
| | II Завтрак | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| 685 | Булочка сдобная или | 75 | 6 | 5 | 30 | 174 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 1 | 1 | 12 | 48 |
| | Всего | 275 | 7 | 6 | 50 | 266 |
| | Обед | | | | | |
| 129 | Рассольник ленинградский | 250 | 8 | 5 | 27 | 250 |
| 394 | Жаркое по - домашнему | 200 | 9 | 10 | 32 | 288 |
| | Морская капуста или | 80 | 1 | 2 | 3 | 25 |
| | Салат из белокачанной капусты с морской или с огурцами или салат из свежей капусты с зеленым горошком или с кукурузкой | 80 | 1 | 3 | 6 | 12 |
| | Салат из квашенной капусты с луком или свекла тушеная или овощи припущенные с маслом или винегрет овощной или | 80 | 4 | 2 | 8 | 25 |
| | Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или | 80 | 1 | 3 | 2 | 7 |
| | Овощи консервированные (томат,огурцы) или квашеная капуста или | 80 | 1 | 3 | 4 | 12 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 32 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 2 | 20 | 104 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 2 | 11 | 68 |
| | Всего: | 810 | 35 | 36 | 151 | 854 |
| | I Ужин | | | | | |
| | Пюре из (гороха или чечевицы) с маслом или | 150 | 4 | 2 | 10 | 150 |
| 472 | Пюре картофельное или | 150 | 4 | 3 | 12 | 150 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 2 | 1 | 6 | 72 |
| 330 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 4 | 3 | 9 | 61 |
| | Бутерброд с маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20. | 30 | 2 | 4 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 11 | 52 |
| 637 | Какао с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 4 | 3 | 14 | 64 |
| | Яйцо отварное | 40 | 1 | 4 | 1 | 36 |
| | Всего | 575 | 19 | 20 | 67 | 555 |
| | II Ужин | | | | | |
| | Фрукты.или | 185 | 2 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 1 | 10 | 47 |
| | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 345 | 4 | 2 | 20 | 129 |
| | Итого: | 2575 | 78 | 82 | 335 | 2362 |

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : первая
День: пятница

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|--------|--|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | I завтрак | | | | | |
| 162 | Суп молочный с крупой (рисовая, манная, ячневая, пшено) или | 200 | 3 | 3 | 12 | 121 |
| 161 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4 | 5 | 20 | 140 |
| 303 | Рыба припущенная | 75 | 2 | 2 | 1 | 100 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 5 | 6 | 10 | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 12 | 60 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 11 | 52 |
| | Овощи консервированные (кукурузка,зеленый горошек, томат, огурцы) или | 50 | 2 | 1 | 12 | 15 |
| | Квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 4 | 9 |
| | Овощи свежие порциями (огурец, помидор перец) или | 50 | 0 | 0 | 4 | 7 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 12 |
| | Морская капуста или | 50 | 1 | 1 | 10 | 20 |
| | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1 | 1 | 4 | 8 |
| | Яйцо отварное | 40 | 3 | 3 | 1 | 36 |
| 628 | Чай с сахаром или с лимоном | 200 | 1 | 1 | 8 | 38 |
| | Всего: | 660 | 20 | 20 | 67 | 542 |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 0 | 20 | 92 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 2 | 14 | 72 |
| | Всего: | 210 | 4 | 3 | 34 | 164 |
| | Обед | | | | | |
| 154 | Суп - харчо или | 250 | 7 | 5 | 25 | 152 |
| 135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками или | 250 | 8 | 3 | 9 | 182 |
| | Суп картофельный с крупой(пшеничная,рисовая,пшено) | 250 | 3 | 3 | 20 | 181 |
| 408 | Печень, тушенная в соусе или | 130 | 10 | 12 | 43 | 189 |
| 401 | Гуляш из говядины | 100 | 8 | 9 | 21 | 159 |
| 273 | Макаронные изделия отварные или | 150 | 8 | 5 | 32 | 192 |
| 255 | Каша рассыпчатая (гречневая ,ячневая, пшеничная, перловая, пшено) | 150 | 7 | 5 | 31 | 189 |
| | Овощи консервированные(помидор, огурец) или квашеная капуста или салат из квашеной капусты с луком или с кукурузкой или с зеленым горошком или | 80 | 1 | 3 | 4 | 25 |
| | Салат из белокачанной капусты или с морской или с огурцами или | 80 | 2 | 2 | 8 | 12 |
| | Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или с помидорами или | 80 | 1 | 2 | 4 | 7 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Винегрет овощной или | 80 | 2 | 2 | 4 | 10 |
| | Овощи припущенные с маслом или свекла тушенная или салат из свеклы с кукурузкой или с зеленым горошком | 80 | 2 | 2 | 5 | 12 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 20 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 2 | 12 | 92 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 2 | 11 | 63 |
| | Всего: | 990 | 31 | 38 | 153 | 844 |
| | II Ужин | | | | | |
| 443 | Рагу из птицы или | 150 | 3 | 3 | 3 | 90 |
| | Плов из говядины | 200 | 15 | 8 | 38 | 202 |
| 297 | Запеканка из творога со сметаной или с повидлом или | 120 | 3 | 4 | 25 | 193 |
| | Запеканка из творога с морковью | 100 | 2 | 3 | 18 | 105 |
| | Бутерброд маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 3 | 5 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 11 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 10 | 52 |
| 594 | Кисель молочный | 200 | 3 | 2 | 15 | 94 |
| | Всего: | 535 | 16 | 17 | 67 | 621 |
| | III Ужин | | | | | |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 10 | 72 |
| | Фрукты. | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 335 | 7 | 6 | 18 | 188 |
| | Итого: | 2730 | 78 | 84 | 339 | 2359 |

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : первая
День: суббота

| № рпс. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|-------------------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| I Завтрак | | | | | | |
| 553 | Соус сметанный натуральный | 30 | 2 | 2 | 10 | 75 |
| | Оладьи из печени по-кунцевски или | 100 | 4 | 3 | 15 | 124 |
| 303 | Рыба отварная или | 75 | 2 | 3 | 1 | 100 |
| 444 | Птица тушеная в соусе | 75 | 2 | 2 | 8 | 112 |
| | Квашеная капуста или овощи консервированные (кукурузка или зеленый горошек или томат или огурцы) или | 50 | 1 | 1 | 3 | 29 |
| | Икра кабачковая или баклажанная или икра овощная или | 50 | 1 | 1 | 5 | 10 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Свекла отварная или с кукурузкой конс или с зеленым горошком | 50 | 1 | 2 | 12 | 25 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 4 | 7 | 9 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 10 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 1 | 9 | 52 |
| 637 | Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком | 200 | 3 | 2 | 10 | 75 |
| | Яйцо отварное | 40 | 2 | 2 | 4 | 36 |
| | Всего: | 550 | 19 | 20 | 61 | 608 |
| II Завтрак | | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 10 | 72 |
| 293 | Сырники из творога с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком | 120 | 4 | 3 | 45 | 125 |
| | Всего: | 320 | 8 | 7 | 65 | 217 |
| Обед | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем или со сметаной или | 250 | 6 | 5 | 15 | 175 |
| 136 | Суп картофельный с крупой (пшено, перловая, пшеничная, рис) | 250 | 5 | 5 | 37 | 189 |
| 390 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 6 | 6 | 20 | 205 |
| 255 | Каша рассыпчатая (гречневая, перловая, ячневая, пшено) или | 150 | 6 | 10 | 34 | 183 |
| 273 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 10 | 35 | 187 |
| 16 | Капуста морская или икра кабачковая консервированная или икра кабачковая или баклажанная или | 80 | 2 | 2 | 12 | 29 |
| | Овощи припущенные маслом или | 80 | 1 | 1 | 8 | 12 |
| | Консервированные овощи(помидор,огурец) или квашеная капуста или | 80 | 1 | 2 | 20 | 113 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Салат из белокачанной капусты или с морской или с огурцами или | 100 | 2 | 2 | 8 | 12 |
| | Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат свежих помидоров с огурцами | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 590 | Кисель из яблок густой | 200 | 2 | 2 | 20 | 87 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 2 | 12 | 104 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 2 | 15 | 63 |
| | Всего: | 860 | 26 | 29 | 128 | 846 |
| I Ужин | | | | | | |
| 444 | Птица тушеная в соусе или | 105 | 3 | 5 | 5 | 95 |
| 303 | Рыба отварная | 75 | 2 | 3 | 1 | 100 |
| 472 | Пюре картофельное или | 150 | 4 | 6 | 12 | 121 |
| | Пюре из гороха или из чечевицы с маслом | 150 | 2 | 6 | 15 | 118 |
| | Бутерброд с маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 4 | 5 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 10 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 1 | 9 | 52 |
| | Овощи припущенные с маслом или икра кабачковая или баклажанная или икра кабачковая консервированная или | 50 | 1 | 2 | 8 | 25 |
| | Морская капуста или овощи консервированные (помидор, огурец), или квашеная капуста или | 50 | 1 | 2 | 8 | 20 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) | 50 | 1 | 2 | 4 | 7 |
| 630 | Чай с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 1 | 1 | 18 | 38 |
| | Всего: | 590 | 17 | 21 | 72 | 523 |
| II Ужин | | | | | | |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 10 | 72 |
| | Фрукты. | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| 645 | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 335 | 7 | 6 | 18 | 188 |
| | Итого: | 2655 | 77 | 83 | 344 | 2382 |

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя : первая
 День: воскресенье

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|--------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | I Завтрак | | | | | |
| | Запеканка из печени с рисом или | 100 | 10 | 8 | 21 | 160 |
| 439 | Птица отварная | 75 | 2 | 2 | 4 | 35 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 2 | 3 | 12 | 72 |
| | Бутерброд с сыром и маслом: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 5 | 9 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 9 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 7 | 52 |
| 628 | Чай с молоком или со сгущенкой | 200 | 1 | 1 | 8 | 38 |
| | Всего: | 545 | 22 | 25 | 67 | 514 |
| | II Завтрак | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| | Оладьи с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком или | 120 | 2 | 2 | 18 | 120 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 2 | 12 | 64 |
| | Всего: | 515 | 3 | 2 | 32 | 276 |
| | Обед | | | | | |
| 128 | Рассольник домашний | 250 | 4 | 6 | 15 | 241 |
| 136 | Суп картофельный с крупой (перловая, пшено, рис, перловка) | 250 | 5 | 4 | 14 | 145 |
| 403 | Плов из говядины или | 200 | 15 | 8 | 38 | 202 |
| 322 | Рагу из говядины | 200 | 15 | 12 | 42 | 276 |
| 484 | Салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежей капусты или с огурцом или | 80 | 2 | 3 | 4 | 25 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или | 80 | 1 | 1 | 8 | 11 |
| | Салат из квашеной капусты с луком или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 80 | 2 | 2 | 8 | 21 |
| | Свекла тушеная или салат из свеклы с кукурузкой конс или с зеленым горошком или винегрет овощной | 80 | 2 | 2 | 4 | 12 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 30 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 5 | 20 | 130 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 3 | 13 | 63 |
| | Всего: | 810 | 28 | 29 | 198 | 925 |
| | I Ужин | | | | | |
| 309 | Рыба тушеная в томате с овощами | 150 | 5 | 2 | 15 | 106 |
| 263 | Каша жидкая с крупой (манная, пшено, перловая, пшеничная) | 150 | 2 | 2 | 12 | 120 |
| | Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 3 | 6 | 9 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 9 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 5 | 52 |
| 594 | Кисель молочный | 200 | 3 | 4 | 2 | 76 |
| | Яйцо отварное | 40 | 4 | 5 | 1 | 36 |
| | Всего: | 585 | 17 | 18 | 52 | 546 |
| | II Ужин | | | | | |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 1 | 1 | 10 | 58 |
| | Фрукты. | 185 | 1 | 1 | 10 | 70 |
| 645 | Кефир 2,5% | 150 | 5 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 335 | 7 | 6 | 18 | 164 |
| | Итого: | 2790 | 77 | 79 | 367 | 2425 |

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : вторая
День: понедельник

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|-------------------|--|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| I Завтрак | | | | | | |
| 162 | Суп молочный с крупой (ячневая, гречневая, пшено) или | 200 | 3 | 4 | 16 | 114 |
| 161 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3 | 4 | 16 | 137 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10,сыр10,хлеб пшеничный20. | 40 | 3 | 8 | 20 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 8 | 65 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 1 | 8 | 52 |
| 278 | Лапшевник с творогом со сметаной или с повидлом или | 115 | 10 | 6 | 21 | 248 |
| 177 | Омлет из 2-х яиц натуральный | 110 | 9 | 10 | 2 | 132 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или | 50 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| | Икра кабачковая конс или | 50 | 1 | 1 | 4 | 51 |
| | Морская капуста или | 50 | 0 | 0 | 1 | 51 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) | 50 | 1 | 2 | 4 | 60 |
| 637 | Кофейный напиток на молоке или на сгущенном молоке | 200 | 2 | 2 | 20 | 84 |
| | Всего: | 655 | 21 | 22 | 78 | 607 |
| II Завтрак | | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 10 | 92 |
| | Ватрушка с творогом или с повидлом или | 75 | 4 | 3 | 24 | 124 |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 10 | 52 |
| | Фрукты. | 185 | 1 | 1 | 8 | 82 |
| | Всего: | 275 | 5 | 4 | 51 | 216 |
| Обед | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый, фасолевым, чечевица) | 250 | 5 | 5 | 17 | 152 |
| 416 | Котлета(говядина) | 100 | 9 | 6 | 42 | 178 |
| 274 | Макаронные изделия отварные или | 150 | 6 | 6 | 18 | 242 |
| 255 | Каша рассыпчатая (гречка, пшено, перловая, пшеничная) | 150 | 5 | 5 | 3 | 152 |
| | Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров и огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или | 80 | 1 | 3 | 5 | 15 |
| | Салат из белокочанной капусты или с огурцом или с морской или с зеленым горошком или с кукурузкой или | 80 | 1 | 2 | 7 | 15 |
| | Свекла тушеная или свекла отварная с зеленым горошком или с кукурузкой или | 80 | 2 | 2 | 6 | 25 |
| 60 | Винегрет овощной или салат из квашеной капусты с луком или с консервированным горошком или с консервированной кукурузкой или | 80 | 2 | 2 | 4 | 15 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Овощи припущенные с маслом или | 80 | 2 | 1 | 2 | 12 |
| | Овощи консервированные (огурец, помидор) или квашеная капуста | 80 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец) | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 1 | 30 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3 | 3 | 15 | 92 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 3 | 12 | 52 |
| | Всего: | 860 | 28 | 32 | 117 | 850 |
| I Ужин | | | | | | |
| | Сельдь соленая | 50 | 3 | 4 | 0 | 100 |
| 472 | Пюре картофельное | 150 | 4 | 5 | 15 | 159 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 2 | 1 | 4 | 12 |
| | Икра(кабачковая, баклажанная) или икра кабачковая конс или | 50 | 1 | 1 | 4 | 10 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или овощи консервированные (помидор,огурец) или квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 2 | 7 |
| | Салат из редиса | 60 | 1 | 2 | 1 | 25 |
| | Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 3 | 5 | 18 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 13 | 65 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 13 | 52 |
| 628 | Чай с сахаром или с лимоном | 200 | 1 | 1 | 10 | 56 |
| | Всего: | 535 | 17 | 19 | 73 | 574 |
| II Ужин | | | | | | |
| | Фрукты.или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 2 | 62 | 52 |
| | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 10 | 106 |
| | Всего: | 335 | 9 | 8 | 72 | 240 |
| | Итого: | 2570 | 78 | 79 | 348 | 2353 |

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : вторая
День:вторник

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|--------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | I Завтрак | | | | | |
| 262 | Каша жидкая с крупой (манная, пшено, рисовая, ячневая, пшеничная) | 150 | 3 | 4 | 25 | 128 |
| | Сельдь соленая | 50 | 2 | 5 | 0 | 100 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 4 | 5 | 10 | 107 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 2 | 10 | 42 |
| | Яйцо отварное | 40 | 3 | 5 | 2 | 33 |
| 630 | Чай с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 3 | 1 | 10 | 29 |
| | Всего: | 535 | 18 | 23 | 69 | 501 |
| | II Завтрак | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 15 | 52 |
| | Фрукты. | 185 | 2 | 2 | 11 | 82 |
| | Всего: | 210 | 3 | 3 | 31 | 174 |
| | Обед | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем или | 250 | 6 | 6 | 25 | 189 |
| 26 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 8 | 10 | 25 | 197 |
| 402 | Азу | 200 | 6 | 12 | 67 | 303 |
| | Салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров или | 80 | 1 | 1 | 4 | 8 |
| | Овощи свежие порциями (помидор,огурец, перец) или | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Овощи консервированные(помидор, огурец) или квашеная,капуста или | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Овощи припущенные с маслом или | 80 | 2 | 2 | 4 | 9 |
| | Салат из редиса или | 80 | 1 | 3 | 2 | 55 |
| | Салат из редиса с огурцами | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3 | 5 | 13 | 130 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 2 | 12 | 97 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 1 | 20 | 107 |
| | Всего: | 810 | 31 | 32 | 141 | 834 |
| | I Ужин | | | | | |
| 294 | Сырники из творога с повидлом или со сметаной | 120 | 4 | 3 | 15 | 254 |
| 444 | Птица тушеная в соусе | 105 | 2 | 2 | 3 | 35 |
| | Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 4 | 7 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 1 | 13 | 52 |
| | Икра кабачковая конс или морская капуста или | 50 | 2 | 2 | 7 | 14 |
| | Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 4 | 8 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 1 | 2 | 8 | 8 |
| | Овощи свежие порциями(помидор, огурец, перец) или икра кабачковая или баклажанная | 50 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 642 | Какао с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 4 | 3 | 14 | 84 |
| | Всего: | 560 | 17 | 24 | 90 | 520 |
| | II Ужин | | | | | |
| | Кефир 2,5% | 150 | 5 | 5 | 7 | 106 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 2 | 15 | 52 |
| | Всего: | 160 | 7 | 7 | 32 | 158 |
| | Итого: | 2275 | 77 | 80 | 363 | 2350 |

| № рецеп. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|-------------------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| I Завтрак | | | | | | |
| 161 | Суп молочный с макаронными изделиями или | 200 | 3 | 3 | 16 | 150 |
| 162 | Суп молочный с крупой (пшеничная, ячневая, манная, гречневая, пшено) | 200 | 3 | 4 | 21 | 145 |
| 439 | Птица отварная | 75 | 2 | 2 | 3 | 35 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 4 | 5 | 9 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 2 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 11 | 52 |
| | Икра кабачковая конс или морская капуста или | 50 | 2 | 2 | 7 | 14 |
| | Овощи консервированные(томат, огурец) или квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 2 | 7 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 8 |
| | Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) | 50 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 630 | Чай с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 1 | 1 | 8 | 53 |
| | Всего: | 745 | 17 | 18 | 67 | 599 |
| II Завтрак | | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 1 | 1 | 12 | 48 |
| | Всего: | 210 | 2 | 2 | 32 | 140 |
| Обед | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями или | 250 | 3 | 4 | 28 | 204 |
| 135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками или | 250 | 8 | 3 | 9 | 182 |
| | Суп картофельный с крупой(пшеничная,рисовая,пшено) | 250 | 3 | 3 | 20 | 181 |
| 339 | Биточки или котлеты или | 100 | 4 | 10 | 34 | 158 |
| | Овощи (перец сладкий) фаршированный мясом и рисом | 150 | 16 | 15 | 15 | 106 |
| 255 | Каша рассыпчатая (гречневая, пшено, ячневая, перловая, пшеничная) | 150 | 3 | 6 | 23 | 147 |
| | Свекла тушеная или овощи припущенные с маслом или | 80 | 2 | 3 | 12 | 22 |
| | Салат из квашеной капусты с луком или зеленым горошком или с кукурузкой или | 80 | 2 | 5 | 8 | 25 |
| | Салат из свеклы или с кукурузкой или зеленым горошком или винегрет овощной или | 80 | 1 | 2 | 8 | 28 |
| | Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или | 80 | 1 | 3 | 7 | 7 |
| | Салат из свежей капусты или салат из белокачанной капусты с морской или с консервированным зеленым горошком или с кукурузкой или с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 6 | 25 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Икра кабачковая конс или | 80 | 1 | 1 | 8 | 12 |
| | Икра кабачковая или баклажанная или | 80 | 2 | 2 | 8 | 10 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 32 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 5 | 12 | 105 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 1 | 12 | 62 |
| | Всего: | 860 | 17 | 30 | 153 | 817 |
| I Ужин | | | | | | |
| 215 | Рагу из овощей или | 150 | 5 | 3 | 20 | 119 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 1 | 2 | 7 | 74 |
| 292 | Вареники ленивые из творога со сметаной или со сгущенным молоком | 120 | 4 | 5 | 18 | 150 |
| | Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 4 | 7 | 9 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 1 | 11 | 52 |
| | Яйцо отварное | 40 | 2 | 3 | 2 | 33 |
| 465 | Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком | 200 | 3 | 3 | 10 | 25 |
| | Всего: | 595 | 20 | 23 | 82 | 571 |
| II Ужин | | | | | | |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 1 | 10 | 47 |
| | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 335 | 8 | 6 | 18 | 235 |
| | Итого: | 2745 | 77 | 79 | 352 | 2362 |

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : вторая
 День: четверг

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|--------|--|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | I Завтрак | | | | | |
| 262 | Каша жидкая (манная, пшено, рисовая, пшеничная, ячневая) | 150 | 3 | 3 | 20 | 130 |
| 444 | Птица тушеная в соусе | 75 | 2 | 1 | 4 | 86 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10 хлеб пшеничный 20 | 40 | 2 | 9 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1 | 15 | 63 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 1 | 11 | 52 |
| | Овощи консервированные(помидор, огурец) или квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 4 | 15 |
| | Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или | 50 | 1 | 1 | 3 | 7 |
| | Икра кабачковая конс или | 50 | 1 | 1 | 3 | 14 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 12 |
| | Капуста морская | 50 | 1 | 1 | 2 | 14 |
| 630 | Чай с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 2 | 2 | 9 | 82 |
| | Всего: | 570 | 18 | 18 | 73 | 558 |
| | II Завтрак | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| 685 | Булочка сдобная или | 75 | 6 | 5 | 30 | 174 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 1 | 1 | 12 | 48 |
| | Всего | 275 | 7 | 6 | 50 | 266 |
| | Обед | | | | | |
| 129 | Рассольник ленинградский | 250 | 8 | 5 | 27 | 250 |
| 394 | Жаркое по - домашнему | 200 | 9 | 10 | 32 | 288 |
| | Морская капуста или | 80 | 1 | 2 | 3 | 25 |
| | Салат из белокачанной капусты с морской или с огурцами или салат из свежей капусты с зеленым горошком или с кукурузкой | 80 | 1 | 3 | 6 | 12 |
| | Салат из квашенной капусты с луком или свекла тушеная или овощи припущенные с маслом или винегрет овощной или | 80 | 4 | 2 | 8 | 25 |
| | Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или | 80 | 1 | 3 | 2 | 7 |
| | Овощи консервированные (томат,огурцы) или квашеная капуста или | 80 | 1 | 3 | 4 | 12 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 32 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 2 | 20 | 104 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 2 | 11 | 68 |
| | Всего: | 810 | 35 | 36 | 151 | 854 |
| | I Ужин | | | | | |
| | Пюре из (гороха или чечевицы) с маслом или | 150 | 4 | 2 | 10 | 150 |
| 472 | Пюре картофельное или | 150 | 4 | 3 | 12 | 150 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 2 | 1 | 6 | 72 |
| 330 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 4 | 3 | 9 | 61 |
| | Бутерброд с маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20. | 30 | 2 | 4 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 12 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 11 | 52 |
| 637 | Какао с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 4 | 3 | 14 | 64 |
| | Яйцо отварное | 40 | 1 | 4 | 1 | 36 |
| | Всего | 575 | 19 | 20 | 67 | 555 |
| | II Ужин | | | | | |
| | Фрукты.или | 185 | 2 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 1 | 10 | 47 |
| | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 345 | 4 | 2 | 20 | 129 |
| | Итого: | 2575 | 78 | 82 | 335 | 2362 |

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : вторая
 День: пятница

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|--------|--|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | I завтрак | | | | | |
| 162 | Суп молочный с крупой (рисовая, манная, ячневая, пшено) или | 200 | 3 | 3 | 12 | 121 |
| 161 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4 | 5 | 20 | 140 |
| 303 | Рыба припущенная | 75 | 2 | 2 | 1 | 100 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 5 | 6 | 10 | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 12 | 60 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 11 | 52 |
| | Овощи консервированные (кукурузка,зеленый горошек, томат, огурцы) или | 50 | 2 | 1 | 12 | 15 |
| | Квашеная капуста или | 50 | 1 | 1 | 4 | 9 |
| | Овощи свежие порциями (огурец, помидор перец) или | 50 | 0 | 0 | 4 | 7 |
| | Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 12 |
| | Морская капуста или | 50 | 1 | 1 | 10 | 20 |
| | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1 | 1 | 4 | 8 |
| | Яйцо отварное | 40 | 3 | 3 | 1 | 36 |
| 628 | Чай с сахаром или с лимоном | 200 | 1 | 1 | 8 | 38 |
| | Всего: | 660 | 20 | 20 | 67 | 542 |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 0 | 20 | 92 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 2 | 14 | 72 |
| | Всего: | 210 | 4 | 3 | 34 | 164 |
| | Обед | | | | | |
| 154 | Суп - харчо или | 250 | 7 | 5 | 25 | 152 |
| 135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками или | 250 | 8 | 3 | 9 | 182 |
| | Суп картофельный с крупой(пшеничная,рисовая,пшено) | 250 | 3 | 3 | 20 | 181 |
| 408 | Печень, тушенная в соусе или | 130 | 10 | 12 | 43 | 189 |
| 401 | Гуляш из говядины | 100 | 8 | 9 | 21 | 159 |
| 273 | Макаронные изделия отварные или | 150 | 8 | 5 | 32 | 192 |
| 255 | Каша рассыпчатая (гречневая ,ячневая, пшеничная, перловая, пшено) | 150 | 7 | 5 | 31 | 189 |
| | Овощи консервированные(помидор, огурец) или квашеная капуста или салат из квашеной капусты с луком или с кукурузкой или с зеленым горошком или | 80 | 1 | 3 | 4 | 25 |
| | Салат из белокачанной капусты или с морской или с огурцами или | 80 | 2 | 2 | 8 | 12 |
| | Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или с помидорами или | 80 | 1 | 2 | 4 | 7 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Винегрет овощной или | 80 | 2 | 2 | 4 | 10 |
| | Овощи припущенные с маслом или свекла тушенная или салат из свеклы с кукурузкой или с зеленым горошком | 80 | 2 | 2 | 5 | 12 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 20 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 2 | 12 | 92 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 2 | 11 | 63 |
| | Всего: | 990 | 31 | 38 | 153 | 844 |
| | II Ужин | | | | | |
| 443 | Рагу из птицы или | 150 | 3 | 3 | 3 | 90 |
| | Плов из говядины | 200 | 15 | 8 | 38 | 202 |
| 297 | Запеканка из творога со сметаной или с повидлом или | 120 | 3 | 4 | 25 | 193 |
| | Запеканка из творога с морковью | 100 | 2 | 3 | 18 | 105 |
| | Бутерброд маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 3 | 5 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 11 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 10 | 52 |
| 594 | Кисель молочный | 200 | 3 | 2 | 15 | 94 |
| | Всего: | 535 | 16 | 17 | 67 | 621 |
| | III Ужин | | | | | |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 10 | 72 |
| | Фрукты. | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 335 | 7 | 6 | 18 | 188 |
| | Итого: | 2730 | 78 | 84 | 339 | 2359 |

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11лет

Неделя : вторая
 День: суббота

| № рпс. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|-------------------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| I Завтрак | | | | | | |
| 553 | Соус сметанный натуральный | 30 | 2 | 2 | 10 | 75 |
| | Оладьи из печени по-кунцевски или | 100 | 4 | 3 | 15 | 124 |
| 303 | Рыба отварная или | 75 | 2 | 3 | 1 | 100 |
| 444 | Птица тушеная в соусе | 75 | 2 | 2 | 8 | 112 |
| | Квашеная капуста или овощи консервированные (кукурузка или зеленый горошек или томат или огурцы) или | 50 | 1 | 1 | 3 | 29 |
| | Икра кабачковая или баклажанная или икра овощная или | 50 | 1 | 1 | 5 | 10 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или | 50 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | Свекла отварная или с кукурузкой конс или с зеленым горошком | 50 | 1 | 2 | 12 | 25 |
| | Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 4 | 7 | 9 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 10 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 1 | 9 | 52 |
| 637 | Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком | 200 | 3 | 2 | 10 | 75 |
| | Яйцо отварное | 40 | 2 | 2 | 4 | 36 |
| | Всего: | 550 | 19 | 20 | 61 | 608 |
| II Завтрак | | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 10 | 72 |
| 293 | Сырники из творога с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком | 120 | 4 | 3 | 45 | 125 |
| | Всего: | 320 | 8 | 7 | 65 | 217 |
| Обед | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем или со сметаной или | 250 | 6 | 5 | 15 | 175 |
| 136 | Суп картофельный с крупой (пшено, перловая, пшеничная, рис) | 250 | 5 | 5 | 37 | 189 |
| 390 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 6 | 6 | 20 | 205 |
| 255 | Каша рассыпчатая (гречневая, перловая, ячневая, пшено) или | 150 | 6 | 10 | 34 | 183 |
| 273 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 10 | 35 | 187 |
| 16 | Капуста морская или икра кабачковая консервированная или икра кабачковая или баклажанная или | 80 | 2 | 2 | 12 | 29 |
| | Овощи припущенные маслом или | 80 | 1 | 1 | 8 | 12 |
| | Консервированные овощи(помидор,огурец) или квашеная капуста или | 80 | 1 | 2 | 20 | 113 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Салат из белокачанной капусты или с морской или с огурцами или | 100 | 2 | 2 | 8 | 12 |
| | Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат свежих помидоров с огурцами | 80 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| 590 | Кисель из ябллок густой | 200 | 2 | 2 | 20 | 87 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2 | 2 | 12 | 104 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 2 | 15 | 63 |
| | Всего: | 860 | 26 | 29 | 128 | 846 |
| I Ужин | | | | | | |
| 444 | Птица тушеная в соусе или | 105 | 3 | 5 | 5 | 95 |
| 303 | Рыба отварная | 75 | 2 | 3 | 1 | 100 |
| 472 | Пюре картофельное или | 150 | 4 | 6 | 12 | 121 |
| | Пюре из гороха или из чечевицы с маслом | 150 | 2 | 6 | 15 | 118 |
| | Бутерброд с маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 4 | 5 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 10 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 1 | 9 | 52 |
| | Овощи припущенные с маслом или икра кабачковая или баклажанная или икра кабачковая консервированная или | 50 | 1 | 2 | 8 | 25 |
| | Морская капуста или овощи консервированные (помидор, огурец), или квашеная капуста или | 50 | 1 | 2 | 8 | 20 |
| | Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) | 50 | 1 | 2 | 4 | 7 |
| 630 | Чай с молоком или со сгущенным молоком | 200 | 1 | 1 | 18 | 38 |
| | Всего: | 590 | 17 | 21 | 72 | 523 |
| II Ужин | | | | | | |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 2 | 2 | 10 | 72 |
| | Фрукты. | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| 645 | Кефир 2,5% | 150 | 6 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 335 | 7 | 6 | 18 | 188 |
| | Итого: | 2655 | 77 | 83 | 344 | 2382 |

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя : вторая
 День: воскресенье

| № рец. | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|--------|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | I Завтрак | | | | | |
| | Запеканка из печени с рисом или | 100 | 10 | 8 | 21 | 160 |
| 439 | Птица отварная | 75 | 2 | 2 | 4 | 35 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 2 | 3 | 12 | 72 |
| | Бутерброд с сыром и маслом: масло 10, сыр 10, хлеб пшеничный 20 | 40 | 5 | 9 | 10 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 9 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 7 | 52 |
| 628 | Чай с молоком или со сгущенкой | 200 | 1 | 1 | 8 | 38 |
| | Всего: | 545 | 22 | 25 | 67 | 514 |
| | II Завтрак | | | | | |
| | Сок витаминный | 200 | 1 | 1 | 20 | 92 |
| | Оладьи с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком или | 120 | 2 | 2 | 18 | 120 |
| | Фрукты или | 185 | 1 | 1 | 10 | 82 |
| | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 2 | 12 | 64 |
| | Всего: | 515 | 3 | 2 | 32 | 276 |
| | Обед | | | | | |
| 128 | Рассольник домашний | 250 | 4 | 6 | 15 | 241 |
| 136 | Суп картофельный с крупой (перловая, пшено, рис, перловка) | 250 | 5 | 4 | 14 | 145 |
| 403 | Плов из говядины или | 200 | 15 | 8 | 38 | 202 |
| 322 | Рагу из говядины | 200 | 15 | 12 | 42 | 276 |
| 484 | Салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежей капусты или с огурцом или | 80 | 2 | 3 | 4 | 25 |
| | Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или | 80 | 1 | 3 | 2 | 50 |
| | Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или | 80 | 1 | 1 | 8 | 11 |
| | Салат из квашеной капусты с луком или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или | 80 | 2 | 2 | 8 | 21 |
| | Свекла тушеная или салат из свеклы с кукурузкой конс или с зеленым горошком или винегрет овощной | 80 | 2 | 2 | 4 | 12 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 30 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 5 | 20 | 130 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 3 | 13 | 63 |
| | Всего: | 810 | 28 | 29 | 198 | 925 |
| | I Ужин | | | | | |
| 309 | Рыба тушеная в томате с овощами | 150 | 5 | 2 | 15 | 106 |
| 263 | Каша жидкая с крупой (манная, пшено, перловая, пшеничная) | 150 | 2 | 2 | 12 | 120 |
| | Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20 | 30 | 3 | 6 | 9 | 130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 2 | 9 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 2 | 5 | 52 |
| 594 | Кисель молочный | 200 | 3 | 4 | 2 | 76 |
| | Яйцо отварное | 40 | 4 | 5 | 1 | 36 |
| | Всего: | 585 | 17 | 18 | 52 | 546 |
| | II Ужин | | | | | |
| | Кондитерские изделия или | 10 | 1 | 1 | 10 | 58 |
| | Фрукты. | 185 | 1 | 1 | 10 | 70 |
| 645 | Кефир 2,5% | 150 | 5 | 5 | 8 | 106 |
| | Всего: | 335 | 7 | 6 | 18 | 164 |
| | Итого: | 2790 | 77 | 79 | 367 | 2425 |

Пронумеровано,
прошнуровано и
скреплено печатью
15 (пятнадцать) листов.

Директор школы


Е.В. Грачева

