

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


Е. В. Грачева
«02» апреля 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

