

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГБОУ «Санаторно-лесная школа»**

**Примерное двухнедельное меню  
для детей от 12 лет и старше  
на 2024-2025 учебный год**

г. Нальчик



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГБОУ "СЛШ" Минпросвещения КБР

В.А. Лавров

**Примерное меню приготавливаемых блюд для детей от 12 лет и старше в ГБОУ "СЛШ" Минпросвещения КБР**

Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	250	6,30	10,10	38,40	270	311
Яйцо отварное	40	4,80	4,40	0,20	60	209
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	96	692
Хлеб пшеничный со слив.маслом	80	5,60	9,00	33,90	239	366/365
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>19,60</b>	<b>26,30</b>	<b>87,40</b>	<b>665</b>	
<b>2 завтрак</b>						
Конфета	50	2,00	19,75	27,13	294	-
Банан	150	2,30	0,80	31,50	142	394
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>4,30</b>	<b>20,55</b>	<b>58,63</b>	<b>437</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	250	7,30	4,40	30,80	192	139
Пюре картофельное	180	3,70	5,60	24,00	161	520 (3)
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	13,40	6,50	7,00	140	374
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,70	8,00	8,30	112	64
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>1030</b>	<b>38,50</b>	<b>26,10</b>	<b>173,50</b>	<b>1083</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок печеный с повидлом	100	5,50	4,70	56,20	289	454
Сок яблочный	250	0,75	0,00	41,25	168	389
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>6,25</b>	<b>4,70</b>	<b>97,45</b>	<b>457</b>	
<b>Ужин</b>						
Гречка отварная	180	10,60	6,80	46,30	289	297
Тефтели с рисом	140	10,70	15,70	13,50	238	462
Салат из белокочанной капусты	100	2,10	4,50	10,30	90	43
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	76	365
<b>Итого за ужин:</b>	<b>780</b>	<b>35,60</b>	<b>36,80</b>	<b>151,80</b>	<b>1081</b>	
<b>2 ужин</b>						
Кефир	200	5,70	6,30	7,80	111	386
Вафли	30	2,43	4,18	21,93	135	-
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>230</b>	<b>8,13</b>	<b>10,48</b>	<b>29,73</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>3160</b>	<b>112,38</b>	<b>124,93</b>	<b>598,51</b>	<b>3968</b>	
<b>2 день</b>						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная	250	9,60	12,70	40,10	313	311
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685

Хлеб пшеничный с маслом и сыром	110	13,5	17	33,9	343	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,30</b>	<b>29,70</b>	<b>83,10</b>	<b>693</b>	
<b>2 завтрак</b>						
Конфета	50	2,00	19,75	27,13	294	-
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	89	403
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>2,80</b>	<b>20,55</b>	<b>46,73</b>	<b>383</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ со сметаной	250	2,00	5,40	12,80	108	110
Котлеты мясные	100	8,90	9,10	11,80	165	451
Макароны отварные	180	6,50	4,40	40,00	226	332
Огурцы свежие/консервиров	100	0,80	0,20	2,60	15	246/247
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>30,60</b>	<b>20,70</b>	<b>170,60</b>	<b>991</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	28,90	20,30	43,20	471	366
Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	80	648
<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>28,90</b>	<b>20,30</b>	<b>63,20</b>	<b>551</b>	
<b>Ужин</b>						
Винегрет	100	1,40	2,60	8,20	62	71
Омлет	200	19,50	36,80	3,50	423	340
Сосиски отварные	120	11,80	29,90	1,00	320	413
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	76	365
<b>Итого за ужин:</b>	<b>780</b>	<b>44,90</b>	<b>79,10</b>	<b>94,40</b>	<b>1269</b>	
<b>2 ужин</b>						
Какао	200	3,60	3,10	13,60	97	693
Печенье	50	4,75	4,75	36,00	206	-
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>250</b>	<b>8,35</b>	<b>7,85</b>	<b>49,60</b>	<b>302</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>3190</b>	<b>138,85</b>	<b>178,2</b>	<b>507,63</b>	<b>4190</b>	

3 день	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая на молоке	250	11,20	11,40	45,40	329	104
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	96	692
Хлеб пшеничный со слив.маслом	80	5,60	9,00	33,90	239	366/365
Сосиски отварные	120	11,80	29,90	1,00	320	413
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>31,50</b>	<b>53,10</b>	<b>95,20</b>	<b>985</b>	
<b>2 завтрак</b>						
Пряник	50	3,84	3,06	48,75	238	-
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,10	88	389
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4,84</b>	<b>3,06</b>	<b>69,85</b>	<b>326</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с клецками	250	1,80	2,40	14,10	85	141
Плов из говядины	280	29,21	29,21	47,36	569	443
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119	115
Компот из сухофруктов	200	11,90	1,50	72,50	351	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	9,50	1,20	58,00	281	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>54,31</b>	<b>43,21</b>	<b>199,66</b>	<b>1405</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога с джемом	170	38,90	7,43	47,30	412	219
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>39,10</b>	<b>7,43</b>	<b>56,40</b>	<b>449</b>	

Ужин						
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,10	6,40	45,40	272	297
Курица тушеная в томатном соусе	140	22,06	18,23	5,88	276	301
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	76	365
<b>Итого за ужин:</b>	<b>680</b>	<b>42,36</b>	<b>34,43</b>	<b>132,98</b>	<b>1011</b>	
2 ужин						
Йогурт питьевой фруктовый	200	8,00	2,90	11,60	105	386
Печенье	50	4,75	4,75	36,00	206	-
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>250</b>	<b>12,75</b>	<b>7,65</b>	<b>47,60</b>	<b>310</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>3180</b>	<b>184,86</b>	<b>148,88</b>	<b>601,69</b>	<b>4486</b>	
4 день	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная	250	7,70	10,30	37,90	275	311
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Яйцо отварное	40	4,80	4,40	0,20	60	209
Хлеб пшеничный со слив.маслом	80	5,60	9,00	33,90	239	366/365
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>18,30</b>	<b>23,70</b>	<b>81,10</b>	<b>611</b>	
2 завтрак						
Конфета	50	2,00	19,75	27,13	294	-
Банан	150	2,30	0,80	31,50	142	394
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>4,30</b>	<b>20,55</b>	<b>58,63</b>	<b>437</b>	
Обед						
Борщ со сметаной	250	2,00	5,40	12,80	108	110
Гуляш говяжий	100	13,40	13,40	3,10	187	246
Макаронные отварные	180	6,50	4,40	40,00	226	332
Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,30	118	9
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>35,40</b>	<b>33,70</b>	<b>167,60</b>	<b>1115</b>	
Полдник						
Кисель фруктовый	250	0,00	0,00	25,00	100	648
Булочка сдобная	100	7,80	8,50	52,30	317	85
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>7,80</b>	<b>8,50</b>	<b>77,30</b>	<b>417</b>	
Ужин						
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	13,40	6,50	7,00	140	374
Пюре картофельное	180	3,70	5,60	24,00	161	520 (3)
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	76	365
<b>Итого за ужин:</b>	<b>690</b>	<b>29,30</b>	<b>21,90</b>	<b>112,70</b>	<b>765</b>	
2 ужин						
Молоко кипяченое	200	5,70	5,90	9,00	112	697
Пряник	50	3,84	3,06	48,75	238	-
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>250</b>	<b>9,54</b>	<b>8,96</b>	<b>57,75</b>	<b>350</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>3040</b>	<b>104,64</b>	<b>117,31</b>	<b>555,08</b>	<b>3695</b>	
5 день	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						

Каша пшеничная молочная	250	9,20	10,60	45,20	313	311
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	96	692
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	110	13,5	17	33,9	343	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>25,60</b>	<b>30,40</b>	<b>94,00</b>	<b>752</b>	
<b>2 завтрак</b>						
Печенье	50	4,75	4,75	36,00	206	-
Апельсин	150	1,40	0,30	12,20	57	393
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>6,15</b>	<b>5,05</b>	<b>48,20</b>	<b>263</b>	
<b>Обед</b>						
Суп рассольник со сметаной	250	2,40	5,00	15,70	117	132
Рис отварной	180	4,40	4,70	45,00	240	297
Бефстроганов из говядины	100	20,80	16,30	3,20	243	148
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>40,00</b>	<b>27,60</b>	<b>167,30</b>	<b>1078</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка "Новомосковская"	100	7,80	5,80	51,00	287	87
Какао	250	4,50	3,88	17,00	121	693
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>12,30</b>	<b>9,68</b>	<b>68,00</b>	<b>408</b>	
<b>Ужин</b>						
Гречка отварная	180	10,60	6,80	46,30	289	297
Курица тушеная в сметанном соусе	140	22,40	18,23	7,03	282	301
Огурцы свежие/консервиров	100	0,80	0,20	2,60	15	246/247
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	76	365
<b>Итого за ужин:</b>	<b>780</b>	<b>46,00</b>	<b>35,03</b>	<b>137,63</b>	<b>1050</b>	
<b>2 ужин</b>						
Вафли	30	2,43	4,18	21,93	135	-
Кефир	200	5,70	6,30	7,80	111	386
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>230</b>	<b>8,13</b>	<b>10,48</b>	<b>29,73</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>3000</b>	<b>71,75</b>	<b>63,05</b>	<b>309,50</b>	<b>3796</b>	
<b>6 день</b>						
<b>6 день</b>	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,20	19,90	148	160
Яйцо отварное	40	4,80	4,40	0,20	60	209
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	110	13,5	17	33,9	343	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>24,00</b>	<b>26,60</b>	<b>63,10</b>	<b>588</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	89	403
Пряник	50	3,84	3,06	48,75	238	-
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4,64</b>	<b>3,86</b>	<b>68,35</b>	<b>327</b>	
<b>Обед</b>						
Суп фасолевый	250	7,30	4,40	30,80	192	139
Картофельный соус с мясом	280	5,32	14,66	46,94	341	329
Помидоры свежие/консервиров	100	1,20	0,20	3,80	22	246/247
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>26,22</b>	<b>20,86</b>	<b>184,94</b>	<b>1032</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1830</b>	<b>54,86</b>	<b>51,32</b>	<b>316,39</b>	<b>1947</b>	

7 день	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная	250	9,60	12,70	40,10	313	311
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	96	692
Яйцо отварное	40	4,80	4,40	0,20	60	209
Хлеб пшеничный со слив.маслом	80	5,60	9,00	33,90	239	366
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>22,90</b>	<b>28,90</b>	<b>89,10</b>	<b>708</b>	
<b>2 завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	164	1
Какао	200	3,60	3,10	13,60	97	693
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>270</b>	<b>11,20</b>	<b>7,40</b>	<b>37,30</b>	<b>261</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ со сметаной	250	2,00	5,40	12,80	108	110
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,10	6,40	45,40	272	297
Курица тушенная в томатном соусе	140	22,06	18,23	5,88	276	301
Огурцы свежие/консервиров	100	0,80	0,20	2,60	15	246/247
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>45,36</b>	<b>31,83</b>	<b>170,08</b>	<b>1148</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	100	10,60	7,80	41,00	277	741
Кисель фруктовый	250	0,00	0,00	20,00	80	648
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>10,60</b>	<b>7,80</b>	<b>61,00</b>	<b>357</b>	
<b>Ужин</b>						
Плов из говядины	280	29,21	29,21	47,36	569	443
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119	115
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за ужин:</b>	<b>730</b>	<b>43,21</b>	<b>39,61</b>	<b>136,66</b>	<b>1076</b>	
<b>2 ужин</b>						
Молоко кипяченое	200	5,70	5,90	9,00	112	697
Печенье	50	4,75	4,75	36,00	206	-
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>250</b>	<b>10,45</b>	<b>10,65</b>	<b>45,00</b>	<b>318</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>3190</b>	<b>143,72</b>	<b>126,19</b>	<b>539,14</b>	<b>3867</b>	
<b>8 день</b>						
8 день	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	250	7,70	10,30	37,90	275	311
Сосиски отварные	120	11,80	29,90	1,00	320	413
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный со слив.маслом	80	5,60	9,00	33,90	239	366
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>25,30</b>	<b>49,20</b>	<b>81,90</b>	<b>872</b>	
<b>2 завтрак</b>						
Конфета	50	2,00	19,75	27,13	294	-
Апельсин	150	1,40	0,30	12,20	57	393
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>3,40</b>	<b>20,05</b>	<b>39,33</b>	<b>351</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями	250	5,50	4,50	20,20	143	140
Гречка отварная	180	10,60	6,80	46,30	289	297
Гуляш говяжий	100	13,40	13,40	3,10	187	246
Салат витаминный	100	1,20	3,30	11,70	81	40

Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>43,10</b>	<b>29,60</b>	<b>184,70</b>	<b>1178</b>	
<b>Полдник</b>						
Пудинг из творога (запеченный)	150	13,38	10,88	20,75	234	467
Сок яблочный	200	0,60	0,00	33,00	134	389
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>13,98</b>	<b>10,88</b>	<b>53,75</b>	<b>369</b>	
<b>Ужин</b>						
Рыба, запеченная с морковью	120	14,60	10,10	4,00	165	253
Пюре картофельное	180	3,70	5,60	24,00	161	520 (3)
Огурцы свежие/консервиров	100	0,80	0,20	2,60	15	246/247
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	76	365
<b>Итого за ужин:</b>	<b>760</b>	<b>31,30</b>	<b>25,70</b>	<b>112,30</b>	<b>806</b>	
<b>2 ужин</b>						
Йогурт питьевой фруктовый	200	8,00	2,90	11,60	105	386
Пряник	50	3,84	3,06	48,75	238	-
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>250</b>	<b>11,84</b>	<b>5,96</b>	<b>60,35</b>	<b>342</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>3190</b>	<b>128,92</b>	<b>141,39</b>	<b>532,33</b>	<b>3918</b>	

9 день	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	250	6,30	10,10	38,40	270	311
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Яйцо отварное	40	4,80	4,40	0,20	60	209
Хлеб пшеничный со слив.маслом	80	5,60	9,00	33,90	239	366
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>16,90</b>	<b>23,50</b>	<b>81,60</b>	<b>606</b>	
<b>2 завтрак</b>						
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	89	403
Печенье	50	4,75	4,75	36,00	206	-
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>5,55</b>	<b>5,55</b>	<b>55,60</b>	<b>295</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	250	7,30	4,40	30,80	192	139
Биточки мясные	120	11,10	11,30	14,50	204	452
Макароны отварные	180	6,50	4,40	40,00	226	332
Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,30	118	9
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	11,90	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>38,40</b>	<b>30,60</b>	<b>197,00</b>	<b>1217</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	28,90	20,30	43,20	471	366
Какао	200	3,60	3,10	13,60	97	693
<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>32,50</b>	<b>23,40</b>	<b>56,80</b>	<b>568</b>	
<b>Ужин</b>						
Рагу из птицы	280	16,81	15,64	27,19	317	489
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный	150	11,88	1,50	72,50	351	366
Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	76	365
<b>Итого за ужин:</b>	<b>640</b>	<b>28,99</b>	<b>25,44</b>	<b>108,89</b>	<b>780</b>	
<b>2 ужин</b>						
Кефир	200	5,70	6,30	7,80	111	386
Вафли	30	2,43	4,18	21,93	135	-
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>230</b>	<b>8,13</b>	<b>10,48</b>	<b>29,73</b>	<b>246</b>	

<b>Итого за день:</b>		<b>3060</b>	<b>130,47</b>	<b>118,97</b>	<b>529,62</b>	<b>3711</b>	
<b>10 день</b>	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный пшеничный	250	7,25	6,85	23,21	183	94	
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	96	692	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	110	13,5	17	33,9	343	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,65</b>	<b>26,65</b>	<b>72,01</b>	<b>622</b>		
<b>2 завтрак</b>							
Банан	200	3,07	1,07	41,99	190	394	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>3,07</b>	<b>1,07</b>	<b>41,99</b>	<b>190</b>		
<b>Обед</b>							
Суп с клецками	250	1,80	2,40	14,10	85	141	
Плов из курицы	280	20,77	20,77	38,04	422	492	
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,40	5,10	7,50	82	64	
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)	
Хлеб пшеничный	150	11,88	1,50	72,50	351	366	
<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>36,35</b>	<b>29,87</b>	<b>163,04</b>	<b>1066</b>		
<b>Полдник</b>							
Омлет	200	19,50	36,80	3,50	423	340	
Сок яблочный	200	0,60	0,00	33,00	134	389	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>20,10</b>	<b>36,80</b>	<b>36,50</b>	<b>558</b>		
<b>Ужин</b>							
Жаркое по-домашнему	280	28,40	28,20	27,40	477	436	
Помидоры свежие/консервиров	100	1,20	0,20	3,80	22	246/247	
Чай сладкий с лимоном	200	0,20	0,00	9,30	38	686	
Хлеб пшеничный	150	11,88	1,50	72,50	351	366	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>730</b>	<b>41,68</b>	<b>29,90</b>	<b>113,00</b>	<b>888</b>		
<b>2 ужин</b>							
Какао	200	3,60	3,10	13,60	97	693	
Пряник	50	3,84	3,06	48,75	238	-	
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>250</b>	<b>7,44</b>	<b>6,16</b>	<b>62,35</b>	<b>335</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>3120</b>	<b>132,29</b>	<b>130,45</b>	<b>488,89</b>	<b>3659</b>		
<b>11 день</b>	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	250	7,70	10,30	37,90	275	311	
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	96	692	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	110	13,5	17	33,9	343	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24,10</b>	<b>30,10</b>	<b>86,70</b>	<b>714</b>		
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	89	403	
Печенье	50	4,75	4,75	36,00	206	-	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>5,55</b>	<b>5,55</b>	<b>55,60</b>	<b>295</b>		
<b>Обед</b>							
Суп рассольник со сметаной	250	2,40	5,00	15,70	117	132	
Пюре картофельное	180	3,70	5,60	24,00	161	520 (3)	
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	13,40	6,50	7,00	140	374	
Огурцы свежие/консервиров	100	0,80	0,20	2,60	15	246/247	



Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	170	13,37	1,70	82,14	397	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>1050</b>	<b>34,17</b>	<b>19,10</b>	<b>162,34</b>	<b>958</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка сдобная	100	7,80	8,50	52,30	317	85
Кисель фруктовый	250	0,00	0,00	25,00	100	648
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>7,80</b>	<b>8,50</b>	<b>77,30</b>	<b>417</b>	
<b>Ужин</b>						
Гречка отварная	180	10,60	6,80	46,30	289	297
Тефтели с рисом	140	10,70	15,70	13,50	238	462
Салат "Степной"	100	1,60	3,40	8,20	70	25
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный	150	11,88	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за ужин:</b>	<b>770</b>	<b>34,98</b>	<b>27,40</b>	<b>149,60</b>	<b>985</b>	
<b>2 ужин</b>						
Йогурт питьевой фруктовый	200	8,00	2,90	11,60	105	386
Вафли	30	2,43	4,18	21,93	135	-
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>230</b>	<b>10,43</b>	<b>7,08</b>	<b>33,53</b>	<b>240</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>3210</b>	<b>117,03</b>	<b>97,73</b>	<b>565,07</b>	<b>3608</b>	
<b>12 день</b>	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный рисовый	250	6,03	6,35	21,04	165	94
Сосиски отварные	120	11,80	29,90	1,00	320	413
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	37	685
Хлеб пшеничный со слив.маслом	80	5,60	9,00	33,90	239	366
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>23,63</b>	<b>45,25</b>	<b>65,04</b>	<b>762</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Банан	150	2,30	0,80	31,50	142	394
Пряник	50	3,84	3,06	48,75	238	-
<b>Итого за 2завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>6,14</b>	<b>3,86</b>	<b>80,25</b>	<b>380</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ со сметаной	250	2,00	5,40	12,80	108	110
Котлеты мясные	100	8,90	9,10	11,80	165	451
Макароны отварные	180	6,50	4,40	40,00	226	332
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119	115
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	127	639 (3)
Хлеб пшеничный	150	11,88	1,50	72,50	351	366
<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>31,68</b>	<b>29,40</b>	<b>175,70</b>	<b>1094</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1830</b>	<b>61,45</b>	<b>78,51</b>	<b>320,99</b>	<b>2236</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>115,10</b>	<b>114,74</b>	<b>488,74</b>	<b>3590</b>	

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания при общеобразовательных школах», под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной изд. «Хлебпродинформ», 2004 г.
2. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2015 г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г. Дели принт, 2010, с. 294
4. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2011 г.

5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 294
7. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
8. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под. общ. ред. проф. А.Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.
9. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2011 г.
10. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В.Р. Кучмы, Москва, 2016 г.