

СОГЛАСОВАНО

Директор КТБОУ «Минусинский кадетский корпус»

Кравченко Василий Евгеньевич

23 мая

М.П.



2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Федорова Владлена Владимировна

Федорова Владлена Владимировна

23 мая

2023г.

Б.П.

ЦИКЛИЧНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОТОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «МИНУСИНСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»

Минусинск 2023 г.

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1	Завтрак	Пудинг творожно рисовый с соусом молочным	220	30,93	22,64	114,60	636,40
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/15	5,79	12,64	13,46	195,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
	Обед	Салат из свеклы с чесноком	120	1,69	7,21	9,92	111,48
		Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом	350	13,48	17,66	24,32	322,45
		Биточки рыбные с соусом сметанным	160(120/40)	13,90	11,72	19,94	240,00
		Картофельное пюре	250	5,12	8,02	39,23	243,75
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	59,67	229,60
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,10	7,42	11,10	119,64
		Плов из отварной курицы	350	34,10	19,73	65,18	556,15
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
	Итого за день				159,7524	132,0237	697,1392

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
2	Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	10,03	15,13	77,22	485,38
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/15	5,79	12,64	13,46	195,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
	Второй завтрак	Пряники	60	3,59	2,94	45,42	220,20
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	1,57	3,90	7,76	102,48
		Борщ с капустой и картофелем, с мясом, сметаной	350	8,32	16,92	16,20	259,10
		Котлеты из кур с соусом сметанным	160(120/40)	19,87	32,30	23,09	381,00
		Макароны отварные с маслом	250	9,10	9,69	60,85	333,50
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,24
		Картофельная запеканка с мясом, соусом томатным	350	25,26	61,30	29,97	601,26
		Чай с сахаром, лимоном	200	0,14	0,02	15,80	66,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
Итого за день				137,49408	190,69118	612,2629	4392,045

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
3	Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	275	8,22	13,62	76,20	460,45
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,30	0,13	66,00
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00
		Суп картофельный с клецками с мясом курицы	350	7,65	13,92	38,12	352,63
		Печень по-строгановски	160(120/40)	30,67	22,26	7,75	376,80
		Каша гречневая рассыпчатая	250	14,59	10,16	64,94	410,50
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,10	5,26	55,92	188,84
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат из свеклы с чесноком	120	1,69	7,21	9,92	111,48
		Рыба запеченная с картофелем по-русски, соус	350	27,84	11,96	38,70	373,17
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
	Итого за день				146,31	111,30	637,28

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	
4	Завтрак	Каша Дружба с маслом сливочным	275	7,81	16,24	57,58	407,65	
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,30	0,13	66,00	
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20	
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50	
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00	
	Обед	Салат из свежих овощей	120	1,92	12,12	11,52	163,20	
		Суп из овощей с мясом, сметаной	350	11,20	17,63	22,58	291,00	
		Тефтели мясные с рисом Ежик, с соусом	160(120/40)	19,16	22,71	18,69	360,73	
		Овощное рагу	250	4,21	26,42	20,49	338,85	
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50	
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Ужин	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,10	7,42	11,10	119,64	
		Биточки рыбные с соусом сметанным	160(120/40)	13,90	11,72	19,94	240,00	
		Картофельное шоре	250	5,12	8,02	39,23	243,75	
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,40	0,00	31,00	122,00	
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день				132,08	180,07	588,37	4406,37

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
5	Завтрак	Пудинг творожно рисовый с соусом молочным	220	30,93	22,64	114,60	636,40
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/15	5,79	12,64	13,46	195,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Пряники	60	3,59	2,94	45,42	220,20
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из свеклы с чесноком	120	1,69	7,21	9,92	111,48
		Суп картофельный с мак. изделиями, курицей	350	3,77	9,04	24,55	229,75
		Котлета "Полтавская"	120	14,79	38,27	15,62	397,08
		Соус сметанный	40	0,79	2,35	3,19	37,80
		Каша гречневая рассыпчатая	250	14,59	10,16	64,94	410,50
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	59,67	229,60
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3,28	8,48	11,46	135,24
		Биточки из кур с соусом	160(120/40)	21,95	32,69	12,96	435,20
		Макароны отварные с маслом	250	9,10	9,69	60,85	333,50
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	2,14	0,80	19,60	94,00	
Итого за день				164,28066	181,26259	727,11162	4912,59

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	
6	Завтрак	Омлет натуральный	250	23,23	42,48	4,67	489,34	
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/15	5,79	12,64	13,46	195,34	
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20	
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50	
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00	
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00	
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	1,57	3,90	7,76	102,48	
		Свекольник с мясом, сметаной	350	9,10	17,70	18,03	265,10	
		Тефтели рыбные	120	12,32	11,82	15,32	207,00	
		Соус сметанный	40	0,79	2,35	3,19	37,80	
		Рис отварной	250	6,07	7,17	61,13	333,25	
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50	
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Ужин	Кукуруза конс. Отварная	100	3,10	0,20	6,50	40,00	
		Капуста тушеная с мясом	350	23,36	52,06	34,40	606,90	
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50	
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день				145,09715	193,39255	555,3356	4324,356

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
7	Завтрак	Пудинг творожно рисовый с соусом молочным	220	30,93	22,64	114,60	636,40
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/15	5,79	12,64	13,46	195,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Сельдь соленая с луком, с маслом растительным	70/37/3	7,08	9,37	2,30	121,80
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	9,08	7,42	21,78	207,28
		Птица тушеная в соусе	160(120/40)	21,25	24,69	10,24	307,20
		Картофельное пюре	250	5,12	8,02	39,23	243,75
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
		Конфеты	15	0,50	4,58	24,38	79,05
	Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,10	5,26	55,92	188,84
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,24
		Рыба запеченная с картофелем по-русски, соус	350	27,84	11,96	38,70	373,17
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	2,14	0,80	19,60	94,00	
Итого за день				176,26048	159,64396	665,53978	4462,9767

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
8	Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	10,03	15,13	77,22	485,38
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/15	5,79	12,64	13,46	195,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
	Второй завтрак	Пряники	60	3,59	2,94	45,42	220,20
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Зеленый горошек конс. Отварной	100	2,98	5,19	6,25	83,60
		Суп картофельный с рыбными консервами	350	12,92	10,12	22,47	232,75
		Азу	350	24,60	59,06	33,16	614,92
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,10	7,42	11,10	119,64
		Котлеты из кур с соусом сметанным	160(120/40)	19,08	29,95	19,90	343,20
		Макароны отварные с маслом	250	9,10	9,69	60,85	333,50
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
Итого за день				139,59915	175,6539	606,05168	4220,173

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
9	Завтрак	Омлет натуральный	250	23,23	42,48	4,67	489,34
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/15	5,79	12,64	13,46	195,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
	Обед	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,24
		Суп-лапша домашняя с курицей	350	6,03	13,59	27,28	292,67
		Рыба запеченная с картофелем по-русски, соус	350	27,84	11,96	38,70	373,17
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,10	5,26	55,92	188,84
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат из свежих овощей	120	1,92	12,12	11,52	163,20
		Тефтели мясные с рисом Ежик, с соусом	160(120/40)	19,16	22,71	18,69	360,73
		Овощное рагу	250	4,21	26,42	20,49	338,85
		Чай с сахаром, лимоном	200	0,14	0,02	15,80	66,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	2,14	0,80	19,60	94,00	
Итого за день				145,88698	191,23661	540,65728	4348,1272

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
10	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	275	9,98	14,86	81,97	502,89
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,30	0,13	66,00
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из свеклы с чесноком	120	1,69	7,21	9,92	111,48
		Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом	350	13,48	17,66	24,32	322,45
		Печень по-строгановски	160(120/40)	30,67	22,26	7,75	376,80
		Макаронные отварные с маслом	250	9,10	9,69	60,85	333,50
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка дорожная	80	5,42	11,17	57,92	256,80
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	1,57	3,90	7,76	102,48
		Картофельная запеканка с мясом, соусом томатным	350	25,26	61,30	29,97	601,26
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,40	0,00	31,00	122,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
Итого за день				150,09	182,77	602,81	4424,75

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
11	Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	10,03	15,13	77,22	485,38
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/15	5,79	12,64	13,46	195,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
	Второй завтрак	Пряники	60	3,59	2,94	45,42	220,20
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
	Обед	Зеленый горошек конс. Отварной	100	2,98	5,19	6,25	83,60
		Суп картофельный с клецками с мясом курицы	350	7,65	13,92	38,12	352,63
		Голубцы ленивые с соусом сметанным	160(120/40)	10,20	9,96	4,80	150,00
		Картофельное пюре	250	5,12	8,02	39,23	243,75
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка Молочная	80	7,70	1,58	62,32	193,60
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,24
		Биточки рыбные с соусом сметанным	160(120/40)	13,90	11,72	19,94	240,00
		Рис отварной	250	6,07	7,17	61,13	333,25
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	2,14	0,80	19,60	94,00	
Итого за день				120,41914	130,9208	667,3856	4283,688

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
12	Завтрак	Пудинг творожно рисовый с соусом молочным	220	30,93	22,64	114,60	636,40
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/15	5,79	12,64	13,46	195,34
		Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,08
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	1,57	3,90	7,76	102,48
		Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	350	8,88	18,60	17,96	279,45
		Плов из отварной курицы	350	34,10	19,73	65,18	556,15
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3,28	8,48	11,46	135,24
		Азу	350	24,60	59,06	33,16	614,92
		Чай с сахаром, лимоном	200	0,14	0,02	15,80	66,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
	Итого за день				168,64975	175,2704	650,62258

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
13	Завтрак	Каша Дружба с маслом сливочным	275	7,81	16,24	57,58	407,65
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,30	0,13	66,00
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из свежих овощей	120	1,92	12,12	11,52	163,20
		Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	350	8,53	18,40	12,25	254,95
		Птица тушеная в соусе	160(120/40)	21,25	24,69	10,24	307,20
		Каша гречневая рассыпчатая	250	14,59	10,16	64,94	410,50
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Кукуруза конс. Отварная	100	3,10	0,20	6,50	40,00
		Рыба запеченная с картофелем по-русски, соус	350	27,84	11,96	38,70	373,17
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,40	0,00	31,00	122,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
	Итого за день				150,93	151,48	584,07

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
14	Завтрак	Пудинг творожно рисовый с соусом молочным	220	30,93	22,64	114,60	636,40
		Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00
		Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,60	0,26	132,00
		Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,08
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00
		Молоко кипяченое	150	4,49	4,05	7,35	84,75
	Обед	Сельдь соленая с луком, с маслом растительным	70/37/3	7,08	9,37	2,30	121,80
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	9,08	7,42	21,78	207,28
		Капуста тушеная с мясом	350	23,36	52,06	34,40	606,90
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Конфеты	15	0,50	4,58	24,38	79,05
		Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50
	Ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
		Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,10	7,42	11,10	119,64
		Рагу овощное с мясом птицы	300	21,53	20,09	26,06	372,00
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
	Итого за день				160,93	188,68	631,62

5-8 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Итого за 14 дней				2097,773	2344,388	8766,257	61235,15
Среднесуточная				149,84093	167,45629	626,16121	4373,9393
Нормы				119	134	550	3500
% удовлетворения				125,91675	124,96738	113,84749	124,96969

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1	Завтрак	Пудинг творожено рисовый с соусом молочным	250	35,06	25,70	126,51	707,68
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/20	7,15	15,12	13,46	213,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
	Обед	Салат из свеклы с чесноком	150	2,11	9,02	12,41	139,35
		Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом	350	13,48	17,66	24,32	322,45
		Биточки рыбные с соусом сметанным	180(140/40)	15,64	13,19	22,43	270,00
		Картофельное пюре	250	5,12	8,02	39,23	243,75
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	59,67	229,60
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,10	7,42	11,10	119,64
		Плов из отварной курицы	350	34,10	19,73	65,18	556,15
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
	Итого за день				168,1573	140,9069	718,9502

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
2	Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	10,03	15,13	77,22	485,38
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/20	7,15	15,12	13,46	213,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Пряники	60	3,59	2,94	45,42	220,20
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,97	4,87	9,70	128,10
		Борщ с капустой и картофелем, с мясом, сметаной	350	8,32	16,92	16,20	259,10
		Котлеты из кур с соусом сметанным	160(120/40)	19,87	32,30	23,09	381,00
		Макароны отварные с маслом	250	9,10	9,69	60,85	333,50
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,24
		Картофельная запеканка с мясом, соусом томатным	350	25,26	61,30	29,97	601,26
		Чай с сахаром, лимоном	200	0,14	0,02	15,80	66,00
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
Итого за день				141,52768	194,38588	628,9627	4509,165

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	
3	Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	275	8,22	13,62	76,20	460,45	
		Сыр (порциями)	20	4,64	5,92	0,00	72,00	
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,30	0,13	66,00	
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00	
		Напиток из пшоповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	
	Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	
		Суп картофельный с клецками с мясом курицы	350	7,65	13,92	38,12	352,63	
		Печень по-строгановски	160(120/40)	30,67	22,26	7,75	376,80	
		Каша гречневая рассыпчатая	250	14,59	10,16	64,94	410,50	
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	
	Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,10	5,26	55,92	188,84	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Ужин	Салат из свеклы с чесноком	150	2,11	9,02	12,41	139,35	
		Рыба запеченная с картофелем по-русски, соус	380	30,23	12,98	42,02	405,16	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день				153,32	115,93	662,76	4214,34

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	
4	Завтрак	Каша Дружба с маслом сливочным	275	7,81	16,24	57,58	407,65	
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,30	0,13	66,00	
		Сыр (порциями)	20	4,64	5,92	0,00	72,00	
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50	
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00	
	Обед	Салат из свежих овощей	150	2,40	15,15	14,40	204,00	
		Суп из овощей с мясом, сметаной	350	11,20	17,63	22,58	291,00	
		Тефтели мясные с рисом Ежик, с соусом	160(120/40)	19,16	22,71	18,69	360,73	
		Овощное рагу	350	5,90	36,98	28,68	474,39	
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50	
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Ужин	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,10	7,42	11,10	119,64	
		Биточки рыбные с соусом сметанным	180(140/40)	15,64	13,19	22,43	270,00	
		Картофельное шоре	250	5,12	8,02	39,23	243,75	
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,40	0,00	31,00	122,00	
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день				139,42	196,85	616,70	4704,21

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
5	Завтрак	Пудинг творожно рисовый с соусом молочным	250	35,06	25,70	126,51	707,68
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/20	7,15	15,12	13,46	213,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Пряники	60	3,59	2,94	45,42	220,20
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из свеклы с чесноком	150	2,11	9,02	12,41	139,35
		Суп картофельный с мак. изделиями, курицей	350	3,77	9,04	24,55	229,75
		Котлета "Полтавская"	120	14,79	38,27	15,62	397,08
		Соус сметанный	40	0,79	2,35	3,19	37,80
		Каша гречневая рассыпчатая	250	14,59	10,16	64,94	410,50
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	59,67	229,60
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3,28	8,48	11,46	135,24
		Биточки из кур с соусом	160(120/40)	21,95	32,69	12,96	435,20
		Макароны отварные с маслом	250	9,10	9,69	60,85	333,50
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	2,14	0,80	19,60	94,00	
Итого за день				170,94806	188,68079	746,43012	5054,24

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	
6	Завтрак	Омлет натуральный	250	23,23	42,48	4,67	489,34	
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/20	7,15	15,12	13,46	213,34	
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00	
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00	
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,97	4,87	9,70	128,10	
		Свекольник с мясом, сметаной	350	9,10	17,70	18,03	265,10	
		Тефтели рыбные	210	21,55	20,69	26,80	362,25	
		Соус сметанный	40	0,79	2,35	3,19	37,80	
		Рис отварной	250	6,07	7,17	61,13	333,25	
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50	
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Ужин	Кукуруза конс. Отварная	100	3,10	0,20	6,50	40,00	
		Капуста тушеная с мясом	350	23,36	52,06	34,40	606,90	
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день				159,127	206,03225	588,44174	4621,226

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	
7	Завтрак	Пудинг творожно рисовый с соусом молочным	250	35,06	25,70	126,51	707,68	
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/20	7,15	15,12	13,46	213,34	
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50	
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00	
	Обед	Сельдь соленая с луком, с маслом растительным	70/37/3	7,08	9,37	2,30	121,80	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	9,08	7,42	21,78	207,28	
		Птица тушеная в соусе	160(120/40)	21,25	24,69	10,24	307,20	
		Картофельное пюре	250	5,12	8,02	39,23	243,75	
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	
		Конфеты	15	0,50	4,58	24,38	79,05	
	Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,10	5,26	55,92	188,84	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50	
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Ужин	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,24	
		Рыба запеченная с картофелем по-русски, соус	380	30,23	12,98	42,02	405,16	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день				184,89173	166,28356	685,69477	4608,7429

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
8	Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	10,03	15,13	77,22	485,38
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/20	7,15	15,12	13,46	213,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Пряники	60	3,59	2,94	45,42	220,20
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Зеленый горошек конс. Отварной	100	2,98	5,19	6,25	83,60
		Суп картофельный с рыбными консервами	350	12,92	10,12	22,47	232,75
		Азу	350	24,60	59,06	33,16	614,92
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,10	7,42	11,10	119,64
		Котлеты из кур с соусом сметанным	160(120/40)	19,08	29,95	19,90	343,20
		Макароны отварные с маслом	250	9,10	9,69	60,85	333,50
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
Итого за день				143,99915	178,4539	625,73168	4336,173

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
9	Завтрак	Омлет натуральный	250	23,23	42,48	4,67	489,34
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/20	7,15	15,12	13,46	213,34
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
	Обед	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,24
		Суп-лапша домашняя с курицей	350	6,03	13,59	27,28	292,67
		Рыба запеченная с картофелем по-русски, соус	380	30,23	12,98	42,02	405,16
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,10	5,26	55,92	188,84
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат из свежих овощей	150	2,40	15,15	14,40	204,00
		Тефтели мясные с рисом Ежик, с соусом	160(120/40)	19,16	22,71	18,69	360,73
		Овощное рагу	350	5,90	36,98	28,68	474,39
		Чай с сахаром, лимоном	200	0,14	0,02	15,80	66,00
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	2,14	0,80	19,60	94,00	
Итого за день				154,839	208,65827	574,73045	4672,4524

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
10	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	275	9,98	14,86	81,97	502,89
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,30	0,13	66,00
		Сыр (порциями)	20	4,64	5,92	0,00	72,00
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из свеклы с чесноком	150	2,11	9,02	12,41	139,35
		Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом	350	13,48	17,66	24,32	322,45
		Печень по-строгановски	160(120/40)	30,67	22,26	7,75	376,80
		Макароны отварные с маслом	250	9,10	9,69	60,85	333,50
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка дорожная	80	5,42	11,17	57,92	256,80
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,97	4,87	9,70	128,10
		Картофельная запеканка с мясом, соусом томатным	350	25,26	61,30	29,97	601,26
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,40	0,00	31,00	122,00
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
Итого за день				155,10	187,34	626,91	4594,24

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	
11	Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	10,03	15,13	77,22	485,38	
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/20	7,15	15,12	13,46	213,34	
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
	Второй завтрак	Пряники	60	3,59	2,94	45,42	220,20	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	
	Обед	Зеленый горошек конс. Отварной	100	2,98	5,19	6,25	83,60	
		Суп картофельный с клецками с мясом курицы	350	7,65	13,92	38,12	352,63	
		Голубцы ленивые с соусом сметанным	250(210/40)	17,85	17,43	8,40	262,50	
		Картофельное пюре	250	5,12	8,02	39,23	243,75	
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	
	Полдник	Булочка Молочная	80	7,70	1,58	62,32	193,60	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50	
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Ужин	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,24	
		Биточки рыбные с соусом сметанным	180(140/40)	15,64	13,19	22,43	270,00	
		Рис отварной	250	6,07	7,17	61,13	333,25	
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день				134,20664	142,6558	693,1581	4542,188

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
12	Завтрак	Пудинг творожно рисовый с соусом молочным	250	35,06	25,70	126,51	707,68
		Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	25/10/20	7,15	15,12	13,46	213,34
		Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,08
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	150	1,97	4,87	9,70	128,10
		Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	350	8,88	18,60	17,96	279,45
		Плов из отварной курицы	350	34,10	19,73	65,18	556,15
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3,28	8,48	11,46	135,24
		Азу	350	24,60	59,06	33,16	614,92
		Чай с сахаром, лимоном	200	0,14	0,02	15,80	66,00
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
	Итого за день				176,80835	182,0197	679,23988

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
13	Завтрак	Каша Дружба с маслом сливочным	275	7,81	16,24	57,58	407,65
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,30	0,13	66,00
		Сыр (порциями)	20	4,64	5,92	0,00	72,00
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
	Второй завтрак	Печенье	50	3,95	4,95	38,30	208,50
		Молоко кипяченое	200	5,98	5,40	9,80	113,00
	Обед	Салат из свежих овощей	150	2,40	15,15	14,40	204,00
		Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	350	8,53	18,40	12,25	254,95
		Птица тушеная в соусе	160(120/40)	21,25	24,69	10,24	307,20
		Каша гречневая рассыпчатая	250	14,59	10,16	64,94	410,50
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Полдник	Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50
		Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Ужин	Кукуруза конс. Отварная	100	3,10	0,20	6,50	40,00
		Рыба запеченная с картофелем по-русски, соус	380	30,23	12,98	42,02	405,16
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,40	0,00	31,00	122,00
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25
Итого за день				158,00	157,34	609,95	4362,51

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	
14	Завтрак	Пудинг творожно рисовый с соусом молочным	250	35,06	25,70	126,51	707,68	
		Сыр (порциями)	20	4,64	5,92	0,00	72,00	
		Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,60	0,26	132,00	
		Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,08	
		Какао на молоке	200	3,69	2,68	25,11	139,20	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
	Второй завтрак	Вафли	50	1,44	1,65	53,88	175,00	
		Молоко кипяченое	150	4,49	4,05	7,35	84,75	
	Обед	Сельдь соленая с луком, с маслом растительным	70/37/3	7,08	9,37	2,30	121,80	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	9,08	7,42	21,78	207,28	
		Капуста тушеная с мясом	350	23,36	52,06	34,40	606,90	
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	
		Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	
	Полдник	Конфеты	15	0,50	4,58	24,38	79,05	
		Булочка Веснушка	80	6,32	5,38	63,76	223,20	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
		Сухофрукты, орехи	30	5,61	17,31	4,08	193,50	
	Ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
		Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,10	7,42	11,10	119,64	
		Рагу овощное с мясом птицы	350	25,12	23,44	30,40	434,00	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
		Чеснок (для профилактики)	5	0,33	0,03	1,50	7,25	
		Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	2,14	0,80	19,60	94,00	
	Итого за день				172,85	196,88	667,56	4679,13

9-11 класс

Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Итого за 14 дней				2213,185	2462,417	9125,216	64076,68
Среднесуточная				158,08464	175,88693	651,80114	4576,9057
Нормы				142	157	646	4000
% удовлетворения				111,32721	112,02989	100,89801	114,42264