

А.В.Харитонов



Директор МБОУ Школа №12



**на 1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА"	210	6,51	10,51	28,15	235,32	190	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,63</b>	<b>23,61</b>	<b>75,22</b>	<b>568,40</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЦЫПЛЕНКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ*	200	4,56	5,69	16,42	135,37	82	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА*	90	10,30	25,35	3,03	281,77	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,52	5,01	20,42	144,76	414	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	25,38	106,93	394	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,95</b>	<b>39,85</b>	<b>112,21</b>	<b>920,63</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ "НАСЛАЖДЕНИЕ"	100	7,96	8,34	57,13	335,07	467	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,96</b>	<b>8,54</b>	<b>76,93</b>	<b>421,07</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1590</b>	<b>50,54</b>	<b>72,00</b>	<b>264,36</b>	<b>1 910,10</b>		

# МЕНЮ

## на 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,16	13,42	0,22	146,30	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	6,77	10,97	43,11	298,37	317	2012
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
Итого за прием пищи:	500	20,33	28,63	98,97	735,87		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,68	5,86	9,43	93,87	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ*	10/300 /10	5,75	6,50	9,32	119,40	73	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	240	12,95	15,67	45,41	375,02	304	2012
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,23	0,06	22,44	92,54	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	910	26,21	28,77	129,42	884,62		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	5,75	8,10	42,49	231,35	437	
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	435	2008
Итого за прием пищи:	300	11,75	10,10	50,89	311,35		
Всего за день:	1710	58,29	67,50	279,28	1 931,84		

## МЕНЮ

### на 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	210	8,68	9,62	41,33	287,27	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38		
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,30	66,49	431	2008
Итого за прием пищи:	500	15,90	22,72	88,57	622,34		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,73	3,11	4,35	49,00	53	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА, ЗЕЛЕНЬЮ*	200	8,38	4,82	18,87	152,68		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ*	80	11,74	8,96	10,73	170,41	314	2008
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	3,69	34,91	194,78	547	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,21	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	780	33,20	21,38	133,16	860,87		
Полдник							
УЛИТКА С САХАРОМ	100	0,80	3,40	7,88	65,19	486	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	1,80	3,60	27,68	151,19		
Всего за день:	1580	50,90	47,70	249,41	1 634,40		

# МЕНЮ

на 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порци и	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,61	33,75	3,60	396,89	214	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,12	2,40	3,13	38,45		2012
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	2008
Итого за прием пищи:	500	25,45	38,00	53,70	657,04		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,60	4,92	55,63	45	2012
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ *	200	3,76	7,13	11,29	124,58	73	2012
КУРИЦА С ОВОЩАМИ*	50/50	13,57	14,13	3,38	195,36	406	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,52	5,01	20,42	144,76	414	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	800	29,26	30,55	98,32	786,04		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,96	8,34	57,13	335,07	467	2012
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	0,00	105,92	458	
Итого за прием пищи:	300	13,59	13,19	57,13	440,99		
Всего за день:	1600	68,30	81,74	209,15	1 884,07		

# МЕНЮ

на 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	230	12,41	15,05	43,51	359,55	304	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	2008
Итого за прием пищи:	500	17,23	25,20	90,58	656,25		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ*	60	0,44	6,04	1,37	61,58	19	2008
БОРЩ С МЯСОМ*	200	3,69	5,48	9,29	101,50	62	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ*	60/30	10,64	25,51	12,44	322,40	288	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	16,73	8,43	35,00	282,93	20	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	790	38,70	46,24	132,62	1 103,20		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	321	
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	2008
Итого за прием пищи:	300	6,60	12,40	55,80	360,00		
Всего за день:	1590	62,53	83,84	279,00	2 119,45		



# МЕНЮ

на 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА *	150	23,43	19,36	32,48	401,18	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,75	1,96	5,25	41,76	351	2012
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	2,96	10,55	26,15	211,59	489	2012
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
Итого за прием пищи:	500	34,54	36,11	119,52	945,73		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	6,23	7,27	17,57	160,66	85	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70/20	15,26	38,39	6,13	431,61		
РИС ОТВАРНОЙ	150	1,96	3,34	17,38	107,59	325	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	790	31,08	53,23	114,47	1 063,26		
Всего за день:	1290	65,62	89,34	233,99	2 008,99		

## МЕНЮ на 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	11,74	14,54	10,87	221,10	287	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
Итого за прием пищи:	500	22,74	23,38	104,21	718,30		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,55	1,39	39,13		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ *	200	5,12	3,60	14,88	112,81	99	2008
ПЛОВ С МЯСОМ *	240	27,66	27,49	40,52	520,99	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	790	40,43	35,42	131,31	1 007,72		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,96	8,34	57,13	335,07	467	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	321	
Итого за прием пищи:	300	7,96	8,34	57,13	335,07		
Всего за день:	1590	71,13	67,14	292,65	2 061,09		

## МЕНЮ на 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	210	6,51	10,51	28,15	235,32	190	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,22	64,86	430	2008
Итого за прием пищи:	500	13,63	23,61	75,31	568,76		
Обед							
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,62	0,05	3,31	16,80		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ*	200	6,81	8,35	14,86	163,09	73	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ*	90	9,54	3,40	9,92	108,54	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,19	21,37	145,35	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,21	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	790	27,01	17,79	113,76	727,78		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	321	
Итого за прием пищи:	300	7,50	9,80	74,40	417,00		
Всего за день:	1590	48,14	51,20	263,47	1 713,54		



# МЕНЮ

на 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с мясом 200 г.*	200	7,80	15,60	28,60	286,00	133	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	431	2008
Итого за прием пищи:	500	17,72	22,05	76,17	573,23		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,73	3,11	4,35	49,01	53	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА, ЗЕЛЕНЬЮ*	250	10,49	6,02	23,61	190,85		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	12,06	14,13	11,52	221,17	286	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	8,85	34,96	241,58	317	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	25,38	106,93	394	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	840	36,39	32,85	142,64	1 013,33		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	5,76	8,01	42,50	230,53	437	
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	0,00	105,92	458	
Итого за прием пищи:	300	11,39	12,86	42,50	336,45		
Всего за день:	1640	65,50	67,76	261,31	1 923,01		

# МЕНЮ

## на 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	210	8,68	9,62	41,33	287,27	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38		
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	2008
Итого за прием пищи:	500	15,80	22,72	88,40	620,35		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	60	0,96	3,06	4,14	48,00	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, МЯСЕМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ*	200	3,45	4,77	10,36	98,25	86	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ*	90	12,62	14,58	4,87	201,42	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,52	5,01	20,42	144,76	414	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,47	0,24	27,27	115,83	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	790	28,62	28,34	109,88	812,05		
Полдник							
ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00		2008
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	435	2008
Итого за прием пищи:	300	11,90	4,90	83,00	428,00		
Всего за день:	1290	56,32	55,96	281,28	1 860,40		

# МЕНЮ

## на 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ*	60/20	8,41	11,23	8,34	168,26	308	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	1,96	3,34	17,38	107,59	325	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	2008
Итого за прием пищи:	500	17,87	27,11	81,46	642,05		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙКАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ*	200	3,69	5,48	9,29	101,50	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ*	240	15,05	15,11	28,89	312,51	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	790	26,42	21,43	113,72	756,60		
Полдник							
РУЛЕТИК С САХАРОМ	100	7,77	2,89	50,25	257,71	482	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,30	66,49	431	2008
Итого за прием пищи:	300	8,09	3,00	66,55	324,20		
Всего за день:	1590	52,38	51,54	261,73	1 722,85		

# МЕНЮ

## на 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОЛАДЬИ	120	5,30	10,32	32,96	245,74	449	2012
СГУЩЁННОЕ МОЛОКО (ПОР)	30	2,10	2,47	16,15	95,45		
ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	70,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	2008
Итого за прием пищи:	500	8,22	13,50	79,94	476,19		
Обед							
САЛАТ СТЕПНОЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,84	8,84	4,71	102,07	33	2012
УХА "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" *	200	7,12	4,16	13,92	122,41	97	2008
КУРИЦА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ*	60/50	14,92	15,52	3,71	214,80	406	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	335	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		2008
Итого за прием пищи:	810	32,78	34,60	111,16	889,07		
Всего за день:	1310	41,00	48,10	191,10	1 365,26		