

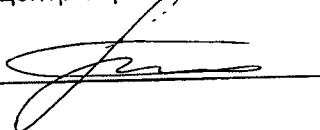
Примерное трехнедельное меню
Государственного казённого общеобразовательного
учреждения Калужской области "Областной центр образования"
на период с "01" сентября 2023 г. По "31" декабря 2023 г.

Согласовано:

Директор ГКОУ КО

"Областной центр образования"

Посполита М.Ю.



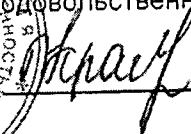
Согласовано:

Директор

"Калужская продовольственная компания"



Кривошапкина И.И.



Понедельник (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 лет	12 лет и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша пшеничная, молочная с маслом сливочным	200	200	6,76	10,42	25,96	224,66
Масло сливочное	15	20	0,12	10,87	0,2	99,15
Сыр	10	15	4,64	5,9	0	71,6
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Итого завтрак:	495	535	22,75	33,73	97,4	783,45
ЗАВТРАК 2						0
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого завтрак:	235	235	1,7	1,06	38,57	170,62
ОБЕД						0
Суп картофельный с фасолью, с мясом	200/10	200/10	3,98	3,64	7,7	79,48
Плов с мясом (рис, говядина)	150/50	150/50	18,96	20,82	40,29	424,38
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	700	720	28,3	25,43	89,19	698,83
ПОЛДНИК						0
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Ватрушка с творогом	50	50	6,16	4,53	21	149,41
Итого полдник:	250	250	6,18	4,53	49,75	264,49
УЖИН						
Биточек куриный	75	75	14	12,6	7,5	199
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого ужин:	616	666	35,04	26,76	121,62	867,08
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	0,74	0,74	18,13	82,14
Итого 2 ужин:	185	185	0,74	0,74	18,13	82,14
Итого пищевая ценность за день:			94,71	92,25	414,66	2866,61
Соль йодированная за день:	6	6				

Вторник (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Омлет натуральный	105	105	10,07	12	2,4	157,88
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	400	440	25,18	33,78	72,22	693,62
ЗАВТРАК 2						
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Булочка "Московская" с сахаром	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
Итого завтрак:	235	235	4,18	6,77	46,16	262,29
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой, с мясом	200/15	200/15	4,6	4,63	14,08	116,39
Рагу из овощей с мясом	150/50	150/50	21,04	13,2	13,4	256,56
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	700	720	30,64	18,75	67,68	562,03
ПОЛДНИК						
Йогурт питьевой 2,5%	200	200	5,6	5	26	171,4
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого полдник:	230	230	7,04	6	49,31	279,4
УЖИН						0
Рыба запеченная со сметаной	100/20	100/20	21	10,1	5,3	196,1
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого ужин:	540	590	36,96	19,66	119,14	801,34
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого 2 ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			106,69	85,56	305,12	2712
Соль йодированная за день:	6	6				

Среда (первая неделя)

ЗАВТРАК		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	200	6,68	7	30,64	212,28
Какао с молоком	200	200	3,1	3,2	11,18	85,92
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	505	22,76	30,28	94,09	739,92
ЗАВТРАК 2						
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Ватрушка с творогом	50	50	6,16	4,53	21	149,41
Итого завтрак:	350	350	6,36	5,03	36,04	214,87
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми, с птицей	200/15	200/15	7,61	5,23	15,6	139,91
Цыпленок отварной	100	100	24,75	2,03	0,12	117,75
Капуста тушеная с маслом сливочным	150	150	3,6	5,51	15,25	124,99
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	705	725	40,96	13,69	71,17	571,73
ПОЛДНИК						
Снежок м.д.ж. 2,5%	200	200	5,4	5	21,6	153
Сырники с вареньем	150	150	25,19	12,53	27,01	321,57
Итого полдник:	350	350	30,59	17,53	48,61	474,57
УЖИН						
АЗУ (тушеный картофель с мясом и овощами)	150/50	150/50	19,72	15	13,66	268,52
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	3,78	4,44	39,64	213,64
Итого ужин:	590	640	29,5	21,71	112,65	763,99
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,6	0,28	62,84
Итого ужин:	225	225	7,77	5,2	24,57	176,16
Итого пищевая ценность за день:			137,94	93,44	387,13	2941,24
Соль йодированная за день:	6	6				

Четверг (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	50/15/10	70/20/15	11,06	15,84	28,3	300
Итого завтрак:	475	505	17,83	25,46	72,49	590,42
ЗАВТРАК 2						
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Булочка Дорожная	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
Итого завтрак :	250	250	4,12	7,21	45,94	265,13
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/10/10	200/10/10	4,48	8,66	7,69	126,62
Котлеты рыбные	100	100	13,98	7,42	19,94	202,46
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи по сезону	50	50	0,6	0	3,8	17,6
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	790	810	27,96	22,39	98,03	705,47
ПОЛДНИК						
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого полдник :	230	230	1,46	1	52,06	223,08
УЖИН						
Печень по-строгановски	125	125	13,94	11,25	6,96	184,85
Рис отварной с маслом сливочным	150	150	3,78	4,44	39,64	213,64
Овощи (по сезону)	50	50	0,6	0	3,8	17,6
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	2,35	0,35	24,9	112,15
Хлеб пшеничный	50	70	3,78	4,44	39,64	213,64
Фрукты	185	185	0,74	0,74	18,13	82,14
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,84
Итого ужин:	840	880	30,47	26,32	148,39	952,32
2 УЖИН						
Йогурт порционный	100	100	4,82	3,6	3,38	65,2
Итого ужин:	100	100	4,82	3,6	3,38	65,2
Итого пищевая ценность за день:			86,66	85,98	420,29	2801,62
Соль йодированная за день:	6	6				

Пятница (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 лет	12 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	535	21,35	31,64	98,75	765,16
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Булочка Дорожная с изюмом	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
Итого завтрак:	255	255	4,18	6,77	46,16	262,29
ОБЕД						0
Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/10/10	200/10/10	4,76	7,69	11,44	134,01
Гуляш из мяса птицы	50/75	50/75	15	12,56	2	181,04
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	120	120	3,72	0,48	27,6	129,6
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого обед:	755	775	28,84	21,7	82,24	639,62
ПОЛДНИК						0
Йогурт питьевой 2,5%	200	200	5,6	5	26	171,4
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого полдник:	230	230	7,04	6	49,31	279,4
УЖИН						0
Шницель рыбный натуральный	100	100	10,2	9,73	10,37	169,85
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,84
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб пшеничный	70	100	4	0,72	20	102,48
Итого ужин:	630	680	30,88	23,84	123,49	832,04
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	0,74	0,74	18,13	82,14
Итого ужин:	185	185	0,74	0,74	18,13	82,14
Итого пищевая ценность за день:			93,03	90,69	418,08	2860,65
Соль йодированная за день:	6	6				

Суббота (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	200	14,02	12,27	30,61	288,95
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	535	29,13	34,05	100,43	824,69
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	200/10/10	200/10/10	2,24	4,33	7,69	78,69
Картофель тушеный с мясом	200/50	200/50	15,75	12,25	24,25	270,25
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	5,3	1	26,6	136,6
Итого обед:	740	760	24,65	17,83	79,74	578,03
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	200	200	5,51	6,08	8,93	112,48
Кондитерские изделия	30	30	2,25	3,54	22,47	130,74
Итого полдник:	230	230	7,76	9,62	31,4	243,22
УЖИН						
Овощи по сезону	100	100	0,72	0,96	2	19,52
Печень по-строгановски	50/75	50/75	17,42	14,06	8,7	231,02
Макароны с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	2,35	0,35	24,9	112,15
Хлеб пшеничный	50	70	3,78	4,44	39,64	213,64
Фрукты	185	185	0,9	0	30,6	126
Итого ужин:	725	765	31,18	24,89	157,94	980,49
2 УЖИН						
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,9	65,32
Итого ужин:	40	40	5,08	4,6	0,9	65,32
Итого пищевая ценность за день:			97,8	90,99	370,41	2691,75
Соль йодированная за день:	6	6				



Воскресенье (первая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	200	6,68	7	30,64	212,28
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	535	23,39	30,72	102,75	781,04
ОБЕД						
Суп-Лапша с курицей	200/15	200/15	2,13	3,36	12,94	90,52
Рыба запеченная	100	100	17,2	8,22	0,92	146,46
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	5,3	1	26,6	136,6
Итого обед:	785	805	29,89	18,22	88,06	635,78
ПОЛДНИК						
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,09	0	27,15	108,96
Кондитерские изделия	30	30	2,2	3	22,86	127,24
Итого полдник:	230	230	2,29	3	50,01	236,2
УЖИН						
Гуляш из говядины	50/75	50/75	17,42	14,06	8,7	231,02
Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб пшеничный	70	100	4	0,72	20	102,48
Итого ужин:	635	685	35,29	22,81	133,2	879,25
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			93,55	75,35	398,31	2645,59
Соль йодированная за день:	6	6				

Понедельник (вторая неделя)

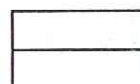
ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Калорийнос ть, ккал
Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром	150/10/10	150/10/10	11,59	9,49	55,5	353,77
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,84
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным.	70/15	100/20	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	530	31,78	35,87	125,6	952,35
ЗАВТРАК 2						
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого завтрак:	235	235	1,7	1,06	38,57	170,62
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой, с мясом	200/10	200/10	4,6	4,63	14,08	116,39
Капуста тушеная с мясом по-домашнему	100/50	150/50	5	9,2	20,6	185,2
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого обед:	650	720	18,46	16,98	107,28	655,78
ПОЛДНИК						0
Молоко кипяченое	200	200	5,51	6,08	8,93	112,48
Булочка Дорожная.	45	45	2,25	3,54	22,47	130,74
Итого полдник:	245	245	7,76	9,62	31,4	243,22
УЖИН						0
Биточек куриный рубленый	75	75	20,69	24,13	10,41	341,57
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого ужин:	615	665	36,65	33,69	124,25	946,81
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			99,04	97,82	451,39	3082,1
Соль йодированная за день:	6	6				

Вторник (вторая неделя)

ЗАВТРАК		Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	200	6,32	8,96	34,08	242,24
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	70/15	100/20	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	485	520	21,43	30,74	103,9	777,98
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Бутерброд с сыром	50/10	50/15	7,78	5,56	26,24	186,12
Итого завтрак:	260	265	7,98	6,06	41,28	251,58
ОБЕД						
Суп Харчо с мясом	200/10	200/10	5,6	4	14,4	116
Рыба запеченая	100	100	17,2	8,22	0,92	146,46
сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	5,3	1	26,6	136,6
Итого обед:	780	800	33,36	18,86	89,52	661,26
ПОЛДНИК						
Снежок м.д.ж.2,5%	200	200	5,4	5	21,6	153
Запеканка творожная с сухофруктами	150	150	11,6	9,94	23	227,86
Итого полдник:	350	350	17	14,94	44,6	380,86
УЖИН						0
Котлеты мясные	75	75	11,86	14,66	9,9	218,98
Макароны отварные с соусом	150/100	150/100	4,26	20,15	30,1	318,79
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	685	735	28,18	38,98	127,44	973,3
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			110,64	110,18	431,03	3158,3
Соль йодированная за день:	6	6				

Среда (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным	50/15/10	70/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	475	505	21,35	31,64	98,75	765,16
ЗАВТРАК 2						0
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Булочка	45	45	3,53	6,03	27,8	179,59
Итого завтрак:	250	250	3,79	6,09	43,06	242,21
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/10/10	200/10/10	4,76	7,69	11,44	134,01
Гуляш из говядины	50/75	50/75	17,42	14,06	8,7	231,02
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	5,3	1	26,6	136,6
Итого обед:	815	835	32,74	28,39	94,34	763,83
ПОЛДНИК						0
Йогурт питьевой 2,5%	200	200	5,6	5	26	171,4
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого полдник:	230	230	7,04	6	49,31	279,4
УЖИН						
Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	100/50	12,43	3,2	2,38	88,04
Рис отварной с маслом сливочным	150	150	3,78	4,44	39,64	213,64
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,84
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	50	70	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	680	720	33,35	16,41	129,74	800,05
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	102,56
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	102,56
Итого пищевая ценность за день:			100,96	89,13	439,49	2953,21
Соль йодированная за день:	6	6				



Четверг (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	200	6,2	7,2	39,2	246,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным , с сыром.	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	535	21,31	28,98	109,02	782,14
ЗАВТРАК 2						
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Булочка Дорожная с изюмом.	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
Итого завтрак:	250	250	4,12	7,21	45,94	265,13
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/10	200/10	2,13	3,36	12,94	90,52
Тефтели мясные из говядины в соусе	115/75	115/75	13,8	16,4	13,1	255,2
Гречка отварная с маслом сливочным	120	120	9,11	6,28	41,16	257,6
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	810	830	30,4	27,01	108,4	798,29
ПОЛДНИК						
Кефир м.д.ж.3,2%	200	200	5,79	6,39	7,99	112,63
Запеканка творожная	150	150	21,36	12,77	35,27	341,45
Итого полдник:	350	350	27,15	19,16	43,26	454,08
УЖИН						
Биточек куриный рубленый	75	75	20,69	24,13	10,41	341,57
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	50	70	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	595	635	36,65	33,69	124,25	946,81
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			122,32	116,65	455,16	3359,77
Соль йодированная за день:	6	6				

Пятница (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200	200	4,97	5,1	16,5	131,78
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	335	21,68	28,82	88,61	700,54
ЗАВТРАК 2						
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Плюшка Московская	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
Итого завтрак:	250	250	4,12	7,21	45,94	265,13
ОБЕД						
Рассольник "Ленинградский", с мясом, со сметаной	200/10/10	200/10/10	4,96	7,86	13,96	146,42
Биточки мясные	75	75	11,86	14,66	9,9	218,98
Макароны отварные с соусом	150/50	150/50	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	785	805	27,99	28,07	102,12	773,07
ПОЛДНИК						
Кефир м.д.ж. 3,2%	200	200	5,79	6,39	7,99	112,63
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	1,45	25,7	130,85
Итого полдник:	250	250	9,54	7,84	33,69	243,48
УЖИН						
Печень по-строгановски	50/75	50/75	17,42	14,06	8,7	231,02
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	665	715	33,38	23,62	122,54	836,26
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			99,4	96,16	417,19	2931,8
Соль йодированная за день:	6	6				

Суббота (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша рисовая, молочная с маслом сливочным	200	200	6,1	10,3	24,1	213,5
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром.	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	335	21,21	32,08	93,92	749,24
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с мясом	200/10	200/10	4,95	8,53	9,27	133,65
Картофель отвар с маслом сливочным	200	200	3,14	4,52	25,36	154,68
Биточек рыбный	100	100	13,98	7,42	19,94	202,46
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1.	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	800	820	27,43	21,44	95,77	685,76
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	200	200	5,51	6,08	8,93	112,48
Кондитерские изделия	30	30	1,44	2	23,31	117
Итого полдник:	230	230	6,95	8,08	32,24	229,48
УЖИН						
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Котлета мясная	75	75	11,86	14,66	9,9	218,98
Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	2,35	0,35	24,9	112,15
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	1,45	25,7	130,85
фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	750	770	27,02	22,19	137,89	859,35
2 УЖИН						
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,84
Итого ужин:	40	40	5,08	4,6	0,28	62,84
Итого пищевая ценность за день:			87,69	88,39	360,1	2586,67
Соль йодированная за день:	6	6				

Воскресенье (вторая неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	200	6,76	10,42	25,96	224,66
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	335	21,87	32,2	95,78	760,4
ОБЕД						0
Свекольник с мясом	200/10	200/10	6,2	8,8	9,8	143,2
Печень запеченная	50	50	17,43	11,64	7,1	202,88
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	730	750	31,91	26,6	93,05	739,24
ПОЛДНИК						
Йогурт порционный	100	100	4,82	3,6	3,38	65,2
Кондитерские изделия	30	30	2,2	3	22,86	127,24
Итого полдник:	130	130	7,02	6,6	26,24	192,44
УЖИН						
Гуляш из говядины	50/75	50/75	15,55	16,7	4,44	230,26
Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	635	685	33,42	25,45	128,94	878,49
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			96,91	91,45	368,3	2683,89
Соль йодированная за день:	6	6				

Понедельник (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Калорийнос ть, ккал
Каша молочная манная с маслом сливочным	200	200	6,68	7	30,64	212,28
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с сыром	70/10	100/15	11,53	7,01	51,94	316,97
Итого завтрак:	480	515	20,34	15,71	100,13	623,27
ЗАВТРАК 2						
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого завтрак:	235	235	1,7	1,06	38,57	170,62
ОБЕД						
Борщ из св капусты с мясом птицы	200/15	200/15	4,76	7,69	11,44	134,01
Биточки из мяса птицы в соусе	75/100	75/100	17,01	11,68	13,76	228,2
Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	830	850	32,94	24,92	103,46	769,88
ПОЛДНИК						
Снежок м.д.ж.2,5%	200	200	5,4	5	21,6	153
Оладьи	75	75	4,86	5,1	31,1	189,74
Итого полдник:	275	275	10,26	10,1	52,7	342,74
УЖИН						
Жаркое по-домашнему	200/50	200/50	23,5	17,87	32,25	383,75
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	4	0,72	20	102,48
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	610	660	35,56	22,04	119,69	819,28
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			103,49	74,43	438,84	2839,11
Соль йодированная за день:	6	6				

Вторник (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Омлет натуральный	105	105	10,07	12	2,4	157,88
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	400	440	25,18	33,78	72,22	693,62
ЗАВТРАК 2						0
Чай с лимоном, с сахаром	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Ватрушка с повидлом	50	50	6,16	4,53	21	149,41
Итого завтрак:	255	255	6,42	4,59	36,26	212,03
ОБЕД						0
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/10	200/10	7,61	5,23	15,6	139,91
Печень по-строгановски	125	125	13,94	11,25	6,96	184,85
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	805	825	30,81	22,84	90,16	689,44
ПОЛДНИК						
Йогурт питьевой м.д.ж.2,5%	200	200	5,6	5	26	171,4
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого полдник:	230	230	7,04	6	49,31	279,4
УЖИН						
Котлеты из мяса птицы	75	75	16,55	19,3	8,23	272,82
Гречка отварная с соусом	120/50	120/50	9,11	6,28	41,16	257,6
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб пшеничный	70	100	4	0,72	20	102,48
Хлеб ржаной	40	60	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	635	655	37,72	29,75	136,83	965,95
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			109,86	97,56	409,07	2953,76
Соль йодированная за день:	6	6				

Среда (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным	70/15	100/20	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	485	520	21,35	31,64	98,75	765,16
ЗАВТРАК 2						
Чай с сахаром, с лимоном	200/5	200/5	0,26	0,06	15,26	62,62
Булочка Дорожная с изюмом	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
Итого завтрак:	255	255	4,18	6,77	46,16	262,29
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/10	200/10	3,13	4,36	14,5	109,76
Биточек мясной	75	75	11,86	14,66	9,9	218,98
Капуста тушеная с маслом сливочным	100	100	3,22	2,06	12,31	80,66
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	625	645	23,21	22	76,91	598,48
ПОЛДНИК						
Кефир м.д.ж.3,2%	200	200	5,79	6,39	7,99	112,63
Кондитерские изделия	30	30	1,44	1	23,31	108
Итого полдник:	230	230	7,23	7,39	31,3	220,63
УЖИН						
Рыба запеченная с сыром	100/10	100/10	15,5	7,15	3,2	139,15
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	180	3,9	5,39	26,4	169,71
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,84
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	690	740	36,54	21,31	117,32	807,23
2 УЖИН						
Фрукты	185	200	2,9	0,65	26	121,45
Итого ужин:	185	200	2,9	0,65	26	121,45
Итого пищевая ценность за день:			95,41	89,76	396,44	2775,24
Соль йодированная за день:	6	6				

Четверг (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с сыром	70/10	100/15	11,53	7,01	51,94	316,97
Итого завтрак:	480	515	18,3	16,63	96,13	607,39
ЗАВТРАК 2						
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Плюшка московская	50	50	3,92	6,71	30,9	199,67
Итого завтрак:	250	250	4,12	7,21	45,94	265,13
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/10/10	200/10/10	4,48	8,66	7,69	126,62
Картофель тушеный с мясом	200/50	200/50	15,75	12,25	24,25	270,25
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	760	780	25,59	21,88	73,14	591,84
ПОЛДНИК						
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Хлеб пшеничный	50	50	5,25	2,03	35,98	183,19
Итого полдник:	250	250	5,27	2,03	64,73	298,27
УЖИН						
Биточки из мяса птицы в соусе	100	120	16,55	19,3	8,23	272,82
Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,81	4,58	37,06	212,7
Овощи по сезону	50	50	0,6	0	3,8	17,6
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	50	70	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого Ужин:	590	650	34,66	28	135,53	932,76
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			90,63	76,35	439,76	2808,71
Соль йодированная за день:	6	6				

Пятница (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Омлет натуральный	105	105	7,79	10,83	27,27	237,71
Какао с молоком	200	200	3,73	3,64	19,84	127,04
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	40	440	24,5	34,55	99,38	806,47
ЗАВТРАК 2						
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Булочка с изюмом	50	50	3,75	6,6	30,45	196,2
Итого завтрак:	250	250	3,95	7,1	45,49	261,66
ОБЕД						
Рассольник "Ленинградский" с мясом	200/10	200/10	6,93	5,02	17,64	143,46
Котлета мясная с гречкой соусом	75/120/50	75/120/50	20,97	20,94	51,06	476,58
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	745	765	33,26	26,93	109,9	815,01
ПОЛДНИК						
Снежок м.д.ж.3,2%	200	200	5,4	5	21,6	153
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	1,45	25,7	130,85
Итого полдник:	250	250	9,15	6,45	47,3	283,85
УЖИН						
Цыплята запеченные	100	100	30,94	2,54	0,15	147,22
Картофель отварной с маслом сливочным	200	200	4,18	5,15	33,74	198,03
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	50	70	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	640	680	47,18	11,86	121,33	780,78
2 УЖИН						0
Кондитерское изделие	30	30	1,44	1	23,31	108
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	215	215	4,13	1,6	47,6	221,32
Итого пищевая ценность за день:			122,17	88,49	471	3169,09
Соль йодированная за день:	6	6				

Суббота (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	200	6,2	7,2	39,2	246,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	535	21,31	28,98	109,02	782,14
ОБЕД						0
Суп крестьянский с мясом	200/10	200/10	1,82	4,1	4,87	63,66
Рыба припущенная в молоке	100/50	100/50	14,3	10	4,16	163,84
Рис отварной с маслом сливочным	150	150	3,65	5,37	36,68	209,65
Овощи по сезону	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	800	820	25,13	20,44	86,91	632,12
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	200	200	5,51	6,08	8,93	112,48
Оладьи	75	75	4,86	5,1	31,1	189,74
Итого полдник:	275	275	10,37	11,18	40,03	302,22
УЖИН						
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Жаркое по-домашнему	200/50	200/50	15,25	20,8	53,65	462,8
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,5	15,04	65,46
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого ужин:	610	660	27,31	24,97	141,09	898,33
2 УЖИН						
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			86,81	86,17	401,34	2728,13
Соль йодированная за день:	6	6				

Воскресенье (третья неделя)

ЗАВТРАК	7-11 ЛЕТ	12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийн ость, ккал
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	200	4,64	7,92	26,64	196,4
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,13	1,7	17,55	94,02
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15/10	100/20/15	12,98	20,08	52,27	441,72
Итого завтрак:	495	535	19,75	29,7	96,46	732,14
ОБЕД						0
Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/10/10	200/10/10	4,48	8,66	7,69	126,62
Плов с мясом птицы	200/50	200/50	23,7	26	50,3	530
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,02	0	28,75	115,08
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Итого обед:	750	780	32,56	35,43	107,74	880,07
ПОЛДНИК						0
Сок	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Кондитерские изделия	30	30	2,2	3	22,86	127,24
Итого полдник:	230	230	3,2	3,2	43,06	213,84
УЖИН						0
Гуляш из рыбы	100/100	100/100	27,45	17,9	1,1	275,3
Картофель отварной с маслом сливочным	200	200	4,18	5,15	33,74	198,03
Овощи (по сезону)	50	50	0,36	0,05	1	5,89
Чай с сахаром	40	60	0,02	0	0,2	0,5
Хлеб ржаной	40	60	4	0,72	20	102,48
Хлеб пшеничный	70	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Итого Ужин:	600	670	43,51	26,72	107,44	843,9
2 УЖИН						0
Фрукты	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого Ужин:	185	185	2,69	0,6	24,29	113,32
Итого пищевая ценность за день:			101,71	95,65	378,99	2783,27
Соль йодированная за день:	6	6				