

Согласовано:  
Руководитель территориального  
Управления Роспотребнадзора  
по Челябинской области

Семенов А.И.



Согласовано:  
Директор

\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор АО "Уральский  
комбинат питания"

Воловой И.Н.



**Примерное меню для воспитанников школьного возраста  
(7-10 лет)  
круглосуточного пребывания**

**МБОУ "С(К)ОШ № 11 г. Челябинска"**



Директор

И.И. Воловой

**Меню для детей (КРУГЛОСУТОЧНЫЕ) 7-10 лет(208,10)**

**1 день 1 неделя**

| Наименование блюд  | Выход/гр. | № с/р      | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |
|--|-----------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>   |           |            |               |              |               |                |
| Яйцо отварное  | 40        | 209/17*    | 5,08          | 4,60         | 0,28          | 63,00          |
| Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным                         | 200/5     | 181/17*    | 6,30          | 6,76         | 32,78         | 217,18         |
| Какао на молоке  | 200       | ТТК 2***   | 6,20          | 6,40         | 22,36         | 169,82         |
| Горячий бутерброд с сыром  | 50/20/10  | ТТК 218*** | 9,13          | 11,85        | 25,47         | 245,05         |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>26,71</b>  | <b>29,61</b> | <b>80,89</b>  | <b>695,05</b>  |
| <b>Обед</b>  |           |            |               |              |               |                |
| Салат из белокочанной капусты  | 100       | 45/17*     | 3,3           | 5,18         | 14,32         | 77,06          |
| Рассольник "Ленинградский" (крупа перловая) со сметаной с мясом отварным | 250/10/10 | 96/17*     | 2,29          | 4,58         | 16,94         | 117,98         |
| Рыба, тушеная с овощами (минтай)   | 75/50     | 229/17*    | 15,67         | 0,92         | 5,37          | 92,46          |
| Рис отварной   | 150       | 304/17*    | 3,78          | 0,54         | 39,96         | 179,82         |
| Напиток из смородины   | 200       | ТТК 150*** | 0,25          | 0,10         | 21,79         | 89,04          |
| Хлеб ржаной  | 80        |            | 4,88          | 0,96         | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)                                   | 180       |            | 1,62          |              | 14,58         | 64,8           |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>31,79</b>  | <b>12,28</b> | <b>144,88</b> | <b>777,00</b>  |
| <b>Полдник</b>   |           |            |               |              |               |                |
| Запеканка из творога со сгущённым молоком                                | 150/20    | 223/17*    | 30,93         | 11,42        | 24,63         | 324,73         |
| Сок фруктовый  | 200       | 389/17*    | 1,00          |              | 5,80          | 36,00          |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>31,93</b>  | <b>11,42</b> | <b>30,43</b>  | <b>360,73</b>  |
| <b>Ужин</b>  |           |            |               |              |               |                |
| Салат из свеклы с чесноком   | 100       | 22/06**    | 2,73          | 10,17        | 15,99         | 166,42         |
| Жаркое "Петушок"(грудки)   | 50/250    | ТТК 212*** | 18,58         | 13,56        | 28,96         | 312,19         |
| Компот из изюма, вит С   | 200       | 348/17*    | 0,74          | 0,16         | 36,03         | 148,49         |
| Хлеб пшеничный   | 50        |            | 3,8           | 0,4          | 24,6          | 117,2          |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>25,85</b>  | <b>24,29</b> | <b>105,58</b> | <b>744,30</b>  |
| <b>2-ой Ужин</b>   |           |            |               |              |               |                |
| Молоко кипячёное   | 200       | 385/17*    | 5,80          | 6,40         | 9,40          | 118,40         |
| <b>Итого</b>   |           |            | <b>5,80</b>   | <b>6,40</b>  | <b>9,40</b>   | <b>118,40</b>  |
| <b>Всего</b>   |           |            | <b>122,08</b> | <b>84,00</b> | <b>371,18</b> | <b>2695,48</b> |

| 2 день 1 неделя  |           |            |              |               |               |                |
|--|-----------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд                                      | Выход/гр. | № с/р      | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Ккал           |
| <b>Завтрак</b>   |           |            |              |               |               |                |
| Масло сливочное  | 10        | 14/17*     | 0,13         | 6,15          | 0,17          | 56,55          |
| Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным | 200/5     | 182/17*    | 6,92         | 8,36          | 30,07         | 223,22         |
| Кофейный напиток на молоке                             | 200       | ТТК 183*** | 5,18         | 5,22          | 30,04         | 187,86         |
| Батон нарезной   | 50        |            | 3,75         | 1,45          | 25,7          | 130,85         |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>15,98</b> | <b>21,18</b>  | <b>85,98</b>  | <b>598,48</b>  |
| <b>Обед</b>  |           |            |              |               |               |                |
| Салат "Степной"  | 100       | 25/04****  | 3,37         | 10,52         | 22,62         | 198,62         |
| Суп картофельный с клецками с мясом отварным           | 250/10    | 108/17*    | 3,36         | 3,95          | 23,82         | 144,26         |
| Ёжики с соусом (свинина, фарш куриный)                 | 120/50    | ТТК 308*** | 11,12        | 31,66         | 17,91         | 401,00         |
| Макаронные изделия отварные                            | 150       | 309/17*    | 5,68         | 3,89          | 36,04         | 201,92         |
| Компот из свежих яблок                                 | 200       | 342/17*    | 0,16         |               | 27,87         | 112,13         |
| Хлеб ржаной  | 80        |            | 4,88         | 0,96          | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан, мандарин)       | 140       |            | 1,26         |               | 11,34         | 50,4           |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>24,15</b> | <b>47,09</b>  | <b>135,48</b> | <b>1062,25</b> |
| <b>Полдник</b>   |           |            |              |               |               |                |
| Сосиска в тесте  | 50/50     | ТТК 143*** | 10,95        | 21,81         | 29,88         | 359,63         |
| Сок фруктовый  | 200       | 389/17*    | 1,00         |               | 5,80          | 36,00          |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>11,95</b> | <b>21,81</b>  | <b>35,68</b>  | <b>395,63</b>  |
| <b>Ужин</b>  |           |            |              |               |               |                |
| Бигус с говядиной                                      | 50/250    | ТТК 70***  | 20,81        | 20,68         | 25,51         | 371,41         |
| Кисель плодово-ягодный с вит.С                         | 200       | 247/06**   | 0,11         |               | 11,6          | 46,83          |
| Хлеб пшеничный   | 50        |            | 3,8          | 0,4           | 24,6          | 117,2          |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>24,72</b> | <b>21,08</b>  | <b>61,71</b>  | <b>535,44</b>  |
| <b>2-ой Ужин</b>                                       |           |            |              |               |               |                |
| Вафли  | 25        |            | 0,98         | 7,65          | 15,63         | 135,25         |
| Бифидок  | 200       | 386/17*    | 5,80         | 5,00          | 8,20          | 101,00         |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>6,78</b>  | <b>12,65</b>  | <b>23,83</b>  | <b>236,25</b>  |
| <b>Всего</b>   |           |            | <b>83,58</b> | <b>123,81</b> | <b>342,68</b> | <b>2828,05</b> |
|  |           |            |              |               |               |                |
|  |           |            |              |               |               |                |
|  |           |            |              |               |               |                |
|  |           |            |              |               |               |                |

| 3 день 1 неделя   |           |            |               |               |               |                |
|---|-----------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд   | Выход/гр. | № с/р      | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Ккал           |
| <b>Завтрак</b>  |           |            |               |               |               |                |
| Масло сливочное   | 10        | 14/17*     | 0,13          | 6,15          | 0,17          | 56,55          |
| Омлет натуральный с маслом сливочным                      | 160/5     | 210/17*    | 16,74         | 24,47         | 3,21          | 299,99         |
| Чай с молоком   | 200       | 378/17*    | 1,45          | 1,60          | 17,35         | 89,60          |
| Батон нарезной  | 50        |            | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 130,85         |
| <b>Итого:</b>   |           |            | <b>22,07</b>  | <b>33,67</b>  | <b>46,43</b>  | <b>576,99</b>  |
| <b>Обед</b>   |           |            |               |               |               |                |
| Салат из моркови и яблок                                  | 100       | 10/06**    | 1,71          | 10,11         | 11,36         | 143,26         |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом отварным | 250/10/10 | 82/17*     | 2,05          | 4,4           | 14,69         | 106,57         |
| Плов из грудки (без костей)                               | 50/200    | 291/17*    | 21,14         | 33,64         | 59,07         | 623,60         |
| Напиток из плодов шиповника                               | 200       | 388/17*    | 0,68          |               | 29,62         | 121,20         |
| Хлеб ржаной   | 80        |            | 4,88          | 0,96          | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)                    | 180       |            | 1,62          |               | 14,58         | 64,8           |
| <b>Итого:</b>   |           |            | <b>32,08</b>  | <b>49,11</b>  | <b>161,24</b> | <b>1215,27</b> |
| <b>Полдник</b>  |           |            |               |               |               |                |
| Булочка "Домашняя"  | 75        | 424/17*    | 5,56          | 10,10         | 46,49         | 299,05         |
| Сок фруктовый   | 200       | 389/17*    | 1,00          |               | 5,80          | 36,00          |
| <b>Итого:</b>   |           |            | <b>6,56</b>   | <b>10,10</b>  | <b>52,29</b>  | <b>335,05</b>  |
| <b>Ужин</b>   |           |            |               |               |               |                |
| Икра кабачковая   | 60        | 57/16***** | 1,14          |               | 4,62          | 23,04          |
| Биточки рыбные (горбуша)                                  | 80        | 234/17*    | 22,69         | 12,56         | 12,38         | 253,28         |
| Пюре картофельное   | 200       | 312/17*    | 14,64         | 8,00          | 113,02        | 582,66         |
| Чай с сахаром и лимоном                                   | 200/15/7  | 377/17*    | 0,06          |               | 15,21         | 61,10          |
| Хлеб пшеничный  | 50        |            | 3,8           | 0,4           | 24,6          | 117,2          |
| <b>Итого:</b>   |           |            | <b>42,33</b>  | <b>20,96</b>  | <b>169,83</b> | <b>1037,28</b> |
| <b>2-ой Ужин</b>  |           |            |               |               |               |                |
| Ряженка   | 200       | 386/17*    | 5,80          | 5,00          | 8,40          | 101,80         |
| <b>Итого:</b>   |           |            | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,40</b>   | <b>101,80</b>  |
| <b>Всего:</b>   |           |            | <b>108,84</b> | <b>118,84</b> | <b>438,19</b> | <b>3266,39</b> |
|   |           |            |               |               |               |                |
|   |           |            |               |               |               |                |
|   |           |            |               |               |               |                |
|   |           |            |               |               |               |                |

| 4 день 1 неделя  |           |            |               |              |               |                |
|--|-----------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд  | Выход/гр. | № с/р      | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |
| <b>Завтрак</b>   |           |            |               |              |               |                |
| Масло сливочное  | 10        | 14/17*     | 0,13          | 6,15         | 0,17          | 56,55          |
| Сыр порционный   | 15        | 15/17*     | 3,9           | 3,98         | 0,53          | 53,48          |
| Суп молочный с макаронными изделиями                             | 250       | 120/17*    | 5,85          | 5,49         | 22,01         | 160,83         |
| Какао на молоке  | 200       | ТТК 2***   | 6,20          | 6,40         | 22,36         | 169,82         |
| Батон нарезной   | 50        |            | 3,75          | 1,45         | 25,7          | 130,85         |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>19,83</b>  | <b>23,47</b> | <b>70,77</b>  | <b>571,53</b>  |
| <b>Обед</b>  |           |            |               |              |               |                |
| Маринад овощной с томатом  | 100       | 612/04**** | 1,99          | 10,14        | 12,71         | 150,06         |
| Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушёной консервированной | 250       | 102/17*    | 5,87          | 4,75         | 19,28         | 143,31         |
| Печень по-строгановски   | 100/50    | ТТК 204*** | 27,05         | 20,63        | 11,14         | 338,45         |
| Каша гречневая рассыпчатая                                       | 150       | 302/17*    | 8,80          | 5,52         | 39,66         | 243,48         |
| Напиток "Лимонад"(апельсины)                                     | 200       | ТТК 324*** | 0,14          |              | 25,17         | 101,21         |
| Хлеб ржаной  | 80        |            | 4,88          | 0,96         | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)                           | 190       |            | 1,71          |              | 15,39         | 68,4           |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>50,44</b>  | <b>42,00</b> | <b>155,27</b> | <b>1200,75</b> |
| <b>Полдник</b>   |           |            |               |              |               |                |
| Пудинг из творога с молоком сгущённым                            | 150/20    | 222/17*    | 25,67         | 9,74         | 36,92         | 337,83         |
| Сок фруктовый  | 200       | 389/17*    | 1,00          |              | 5,80          | 36,00          |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>26,67</b>  | <b>9,74</b>  | <b>42,72</b>  | <b>373,83</b>  |
| <b>Ужин</b>  |           |            |               |              |               |                |
| Биточки особые   | 80        | 269/17*    | 14,39         | 11,23        | 11,24         | 203,58         |
| Капуста тушёная  | 200       | 321/17*    | 4,76          | 0,28         | 20,24         | 102,57         |
| Чай с сахаром  | 200       | 376/17*    |               |              | 15            | 60             |
| Хлеб пшеничный   | 50        |            | 3,8           | 0,4          | 24,6          | 117,2          |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>22,95</b>  | <b>11,91</b> | <b>71,08</b>  | <b>483,35</b>  |
| <b>2-ой Ужин</b>   |           |            |               |              |               |                |
| Молоко кипячёное   | 200       | 385/17*    | 5,80          | 6,40         | 9,40          | 118,40         |
| <b>Итого</b>   |           |            | <b>5,80</b>   | <b>6,40</b>  | <b>9,40</b>   | <b>118,40</b>  |
| <b>Всего:</b>  |           |            | <b>125,69</b> | <b>93,52</b> | <b>349,24</b> | <b>2747,86</b> |
|  |           |            |               |              |               |                |
|  |           |            |               |              |               |                |
|  |           |            |               |              |               |                |

| 5 день 1 неделя                                   |           |            |              |              |               |                |
|---|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд                                 | Выход/гр. | № с/р      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |
| <b>Завтрак</b>                                    |           |            |              |              |               |                |
| Масло сливочное                                   | 10        | 14/17*     | 0,13         | 6,15         | 0,17          | 56,55          |
| Сыр порционный                                    | 15        | 15/17*     | 3,9          | 3,98         | 0,53          | 53,48          |
| Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом сливочным | 200/5     | 182/17*    | 7,59         | 7,63         | 37,42         | 248,58         |
| Кофейный напиток на молоке                        | 200       | ТТК 183*** | 5,18         | 5,22         | 30,04         | 187,86         |
| Батон нарезной                                    | 50        |            | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 130,85         |
| <b>Итого:</b>                                     |           |            | <b>20,55</b> | <b>24,43</b> | <b>93,86</b>  | <b>677,32</b>  |
| <b>Обед</b>                                       |           |            |              |              |               |                |
| Сельдь с луком                                    | 40/20/5   | 76/17*     | 7,08         | 8,44         | 1,64          | 110,80         |
| Свекольник со сметаной с мясом отварным           | 250/10/10 | 35/06**    | 2,13         | 5,26         | 15,89         | 119,44         |
| Гуляш (свинина)                                   | 40/40     | 260/17*    | 7,67         | 29,60        | 2,76          | 308,12         |
| Картофель отварной                                | 200       | 310/17*    | 4,09         | 5,11         | 32,72         | 193,19         |
| Компот из кураги с вит.С                          | 200       | 348/17*    | 1,92         | 0,11         | 38,83         | 164,02         |
| Хлеб ржаной                                       | 80        |            | 4,88         | 0,96         | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)            | 200       |            | 1,8          |              | 16,2          | 72             |
| <b>Итого:</b>                                     |           |            | <b>29,57</b> | <b>49,48</b> | <b>139,96</b> | <b>1123,41</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |           |            |              |              |               |                |
| Сок фруктовый                                     | 200       | 389/17*    | 1,00         |              | 5,80          | 36,00          |
| Пряники   | 40        |            | 1,92         | 1,12         | 31,08         | 142,08         |
| <b>Итого:</b>                                     |           |            | <b>2,92</b>  | <b>1,12</b>  | <b>36,88</b>  | <b>178,08</b>  |
| <b>Ужин</b>                                       |           |            |              |              |               |                |
| Котлета рубленая куриная                          | 80        | 295/17*    | 9,65         | 13,02        | 12,54         | 205,89         |
| Рагу из овощей                                    | 200       | 143/17*    | 7,8          | 1,22         | 54            | 258,15         |
| Кисель плодово-ягодный                            | 200       | 247/06**   | 0,11         |              | 11,6          | 46,83          |
| Хлеб пшеничный                                    | 50        |            | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 117,2          |
| <b>Итого</b>                                      |           |            | <b>21,36</b> | <b>14,64</b> | <b>102,74</b> | <b>628,07</b>  |
| <b>2-ой Ужин</b>                                  |           |            |              |              |               |                |
| Кефир   | 200       | 386/17*    | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 100,20         |
| <b>Итого</b>                                      |           |            | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>100,20</b>  |
| <b>Всего:</b>                                     |           |            | <b>80,20</b> | <b>94,67</b> | <b>381,44</b> | <b>2707,08</b> |
|   |           |            |              |              |               |                |
|   |           |            |              |              |               |                |
|   |           |            |              |              |               |                |

| 1 день 2 неделя  |           |            |               |              |               |                |
|--|-----------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд  | Выход/гр. | № с/р      | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |
| <b>Завтрак</b>   |           |            |               |              |               |                |
| Масло сливочное  | 10        | 14/17*     | 0,13          | 6,15         | 0,17          | 56,55          |
| Сыр порционный   | 15        | 15/17*     | 3,9           | 3,98         | 0,53          | 53,48          |
| Каша "Дружба" с маслом сливочным                               | 200/5     | 93/06**    | 7,25          | 7,20         | 43,80         | 269,00         |
| Чай с молоком  | 200       | 378/17*    | 1,45          | 1,60         | 17,35         | 89,60          |
| Батон нарезной   | 50        |            | 3,75          | 1,45         | 25,7          | 130,85         |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>16,48</b>  | <b>20,38</b> | <b>87,55</b>  | <b>599,48</b>  |
| <b>Обед</b>  |           |            |               |              |               |                |
| Салат из моркови с сахаром                                     | 100       | 62/17*     | 2,50          | 0,19         | 18,24         | 84,66          |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом отварным | 250/10/10 | 88/17*     | 1,81          | 4,40         | 8,87          | 82,26          |
| Биточки куриные "Солнышко"                                     | 80        | ТТК 46***  | 10,03         | 14,79        | 7,68          | 203,92         |
| Пюре гороховое   | 150       | 306/17*    | 16,28         | 4,36         | 34,00         | 240,34         |
| Сок фруктовый  | 200       | 389/17*    | 1,00          |              | 5,80          | 36,00          |
| Хлеб ржаной  | 80        |            | 4,88          | 0,96         | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)                         | 190       |            | 1,71          |              | 15,39         | 68,4           |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>38,21</b>  | <b>24,70</b> | <b>121,90</b> | <b>871,42</b>  |
| <b>Полдник</b>   |           |            |               |              |               |                |
| Ватрушка королевская с молоком сгущённым                       | 150/20    | ТТК 364*** | 14,92         | 15,52        | 51,64         | 405,92         |
| Напиток из смородины   | 200       | ТТК 150*** | 0,25          | 0,10         | 21,79         | 89,04          |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>15,17</b>  | <b>15,62</b> | <b>73,43</b>  | <b>494,96</b>  |
| <b>Ужин</b>  |           |            |               |              |               |                |
| Салат из свеклы с курагой                                      | 100       | ТТК 119*** | 3,19          | 0,2          | 32,78         | 145,71         |
| Жаркое по-домашнему (говядина)                                 | 50/250    | 259/17*    | 31,15         | 15,88        | 132,61        | 797,93         |
| Чай с сахаром и лимоном  | 200/15/7  | 377/17*    | 0,06          |              | 15,21         | 61,10          |
| Хлеб пшеничный   | 100       |            | 7,6           | 0,8          | 49,2          | 234,4          |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>42,00</b>  | <b>16,88</b> | <b>229,80</b> | <b>1239,14</b> |
| <b>2-ой Ужин</b>   |           |            |               |              |               |                |
| Печенье  | 24        |            | 1,80          | 2,83         | 17,98         | 104,59         |
| Ряженка  | 200       | 386/17*    | 5,80          | 5,00         | 8,40          | 101,80         |
| <b>Итого:</b>  |           |            | <b>7,60</b>   | <b>7,83</b>  | <b>26,38</b>  | <b>206,39</b>  |
| <b>Всего:</b>  |           |            | <b>119,46</b> | <b>85,41</b> | <b>539,06</b> | <b>3411,39</b> |

| 2 день 2 неделя                                |           |            |               |               |               |                |
|--|-----------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд                              | Выход/гр. | № с/р      | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Ккал           |
| <b>Завтрак</b>                                 |           |            |               |               |               |                |
| Масло сливочное                                | 10        | 14/17*     | 0,13          | 6,15          | 0,17          | 56,55          |
| Сыр порционный                                 | 15        | 15/17*     | 3,9           | 3,98          | 0,53          | 53,48          |
| Омлет натуральный с маслом сливочным           | 160/5     | 210/17*    | 16,74         | 24,47         | 3,21          | 299,99         |
| Какао на молоке                                | 200       | ТТК 2***   | 6,20          | 6,40          | 22,36         | 169,82         |
| Батон нарезной                                 | 50        |            | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 130,85         |
| <b>Итого:</b>                                  |           |            | <b>30,72</b>  | <b>42,45</b>  | <b>51,97</b>  | <b>710,69</b>  |
| <b>Обед</b>                                    |           |            |               |               |               |                |
| Икра кабачковая                                | 60        | 57/16***** | 1,14          |               | 4,62          | 23,04          |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250       | 63/06**    | 11,18         | 7,39          | 54,8          | 330,39         |
| Сосиска отварная                               | 100       | 243/17*    | 11,00         | 23,90         | 0,40          | 260,70         |
| Пюре картофельное                              | 200       | 312/17*    | 14,64         | 8,00          | 113,02        | 582,66         |
| Компот из изюма с вит.С                        | 200       | 348/17*    | 0,74          | 0,16          | 36,03         | 148,49         |
| Хлеб ржаной                                    | 80        |            | 4,88          | 0,96          | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)         | 200       |            | 1,8           |               | 16,2          | 72             |
| <b>Итого:</b>                                  |           |            | <b>45,38</b>  | <b>40,41</b>  | <b>256,99</b> | <b>1573,12</b> |
| <b>Полдник</b>                                 |           |            |               |               |               |                |
| Шаньга домашняя                                | 75        | ТТК 280*** | 6,35          | 5,62          | 44,44         | 253,64         |
| Сок фруктовый                                  | 200       | 389/17*    | 1,00          |               | 5,80          | 36,00          |
| <b>Итого:</b>                                  |           |            | <b>7,35</b>   | <b>5,62</b>   | <b>50,24</b>  | <b>289,64</b>  |
| <b>Ужин</b>                                    |           |            |               |               |               |                |
| Салат картофельный с зелёным горошком          | 100       | 23/06**    | 6,34          | 12,06         | 37,35         | 283,33         |
| Бигус с говядиной                              | 50/250    | ТТК 70***  | 20,81         | 20,68         | 25,51         | 371,41         |
| Чай с сахаром                                  | 200       | 376/17*    |               |               | 15            | 60             |
| Хлеб пшеничный                                 | 100       |            | 7,6           | 0,8           | 49,2          | 234,4          |
| <b>Итого:</b>                                  |           |            | <b>34,75</b>  | <b>33,54</b>  | <b>127,06</b> | <b>949,14</b>  |
| <b>2-ой Ужин</b>                               |           |            |               |               |               |                |
| Бифидок  | 200       | 386/17*    | 5,80          | 5,00          | 8,20          | 101,00         |
| <b>Итого:</b>                                  |           |            | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,20</b>   | <b>101,00</b>  |
| <b>Всего:</b>                                  |           |            | <b>124,00</b> | <b>127,02</b> | <b>494,46</b> | <b>3623,59</b> |
|  |           |            |               |               |               |                |
|  |           |            |               |               |               |                |
|  |           |            |               |               |               |                |



| 3 день 2 неделя                                   |           |            |               |              |               |                |
|---|-----------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд                                 | Выход/гр. | № с/р      | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |
| <b>Завтрак</b>                                    |           |            |               |              |               |                |
| Масло сливочное                                   | 10        | 14/17*     | 0,13          | 6,15         | 0,17          | 56,55          |
| Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным | 200/10    | 182/17*    | 5,35          | 9,84         | 33,91         | 245,58         |
| Кофейный напиток на молоке                        | 200       | ТТК 183*** | 5,18          | 5,22         | 30,04         | 187,86         |
| Батон нарезной                                    | 50        |            | 3,75          | 1,45         | 25,7          | 130,85         |
| <b>Итого:</b>                                     |           |            | <b>14,41</b>  | <b>22,66</b> | <b>89,82</b>  | <b>620,84</b>  |
| <b>Обед</b>                                       |           |            |               |              |               |                |
| Овощи натуральные солёные (огурец)                | 60        | 70/17*     | 0,48          |              | 1,02          | 6,00           |
| Борщ "Сибирский" со сметаной с мясом отварным     | 250/10/10 | 111/04**** | 2,21          | 3,56         | 12,68         | 91,60          |
| Рыба припущенная (горбуша)                        | 100       | 227/17*    | 25,13         | 7,94         | 0,73          | 174,87         |
| Картофель отварной                                | 200       | 310/17*    | 4,09          | 5,11         | 32,72         | 193,19         |
| Напиток из плодов шиповника                       | 200       | 388/17*    | 0,68          |              | 29,62         | 121,20         |
| Хлеб ржаной                                       | 80        |            | 4,88          | 0,96         | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)            | 200       |            | 1,8           |              | 16,2          | 72             |
| <b>Итого:</b>                                     |           |            | <b>39,27</b>  | <b>17,57</b> | <b>124,89</b> | <b>814,70</b>  |
| <b>Полдник</b>                                    |           |            |               |              |               |                |
| Запеканка из творога со сгущённым молоком         | 200/20    | 223/17*    | 41,24         | 15,22        | 32,84         | 432,98         |
| Сок фруктовый                                     | 200       | 389/17*    | 1,00          |              | 5,80          | 36,00          |
| <b>Итого:</b>                                     |           |            | <b>42,24</b>  | <b>15,22</b> | <b>38,64</b>  | <b>468,98</b>  |
| <b>Ужин</b>                                       |           |            |               |              |               |                |
| Салат из зеленого горошка с луком                 | 60        | 10/16***** | 1,85          | 3,12         | 4,20          | 52,30          |
| Тефтели с соусом (фарш Новый: говядина, свинина)  | 60/50     | 278/17*    | 9,35          | 10,90        | 11,78         | 182,65         |
| Макаронные изделия отварные                       | 150       | 309/17*    | 5,68          | 3,89         | 36,04         | 201,92         |
| Кисель плодово-ягодный с вит.С                    | 200       | 247/06**   | 0,11          |              | 11,6          | 46,83          |
| Хлеб пшеничный                                    | 100       |            | 7,6           | 0,8          | 49,2          | 234,4          |
| <b>Итого:</b>                                     |           |            | <b>24,59</b>  | <b>18,71</b> | <b>112,82</b> | <b>718,10</b>  |
| <b>2-ой Ужин</b>                                  |           |            |               |              |               |                |
| Вафли   | 25        |            | 0,98          | 7,65         | 15,63         | 135,25         |
| Молоко кипячёное                                  | 200       | 385/17*    | 5,80          | 6,40         | 9,40          | 118,40         |
| <b>Итого</b>                                      |           |            | <b>6,78</b>   | <b>14,05</b> | <b>25,03</b>  | <b>253,65</b>  |
| <b>Всего:</b>                                     |           |            | <b>127,29</b> | <b>88,21</b> | <b>391,20</b> | <b>2876,27</b> |

| 4 день 2 неделя                                  |           |            |               |               |               |                |
|--|-----------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд                                | Выход/гр. | № с/р      | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Ккал           |
| <b>Завтрак</b>                                   |           |            |               |               |               |                |
| Масло сливочное                                  | 15        | 14/17*     | 0,13          | 6,15          | 0,17          | 56,55          |
| Сыр порционный                                   | 15        | 15/17*     | 3,9           | 3,98          | 0,53          | 53,48          |
| Яйцо отварное                                    | 40        | 209/17*    | 5,08          | 4,60          | 0,28          | 63,00          |
| Каша молочная "Ароматная" с маслом сливочным     | 200/10    | ТТК 106*** | 5,87          | 10,24         | 24,59         | 214,01         |
| Чай с молоком                                    | 200       | 378/17*    | 1,45          | 1,60          | 17,35         | 89,60          |
| Батон нарезной                                   | 50        |            | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 130,85         |
| <b>Итого:</b>                                    |           |            | <b>20,18</b>  | <b>28,02</b>  | <b>68,62</b>  | <b>607,49</b>  |
| <b>Обед</b>                                      |           |            |               |               |               |                |
| Сельдь с луком                                   | 40/20/5   | 76/17*     | 7,08          | 8,44          | 1,64          | 110,80         |
| Суп-лапша домашняя с птицей отварной             | 250/20    | 113/17*    | 9,76          | 12,39         | 2,00          | 158,52         |
| Котлета домашняя                                 | 80        | 271/17*    | 13,71         | 10,78         | 9,50          | 189,89         |
| Сложный гарнир:                                  | 100/100   |            |               |               |               |                |
| пюре картофельное                                | 100       | 312/17*    | 2,20          | 2,97          | 14,71         | 94,33          |
| Капуста тушёная                                  | 100       | 321/17*    | 2,38          | 0,14          | 10,12         | 51,29          |
| Компот из свежих яблок                           | 200       | 342/17*    | 0,16          |               | 27,87         | 112,13         |
| Хлеб ржаной                                      | 80        |            | 4,88          | 0,96          | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан, мандарин) | 140       |            | 1,26          |               | 11,34         | 50,4           |
| <b>Итого:</b>                                    |           |            | <b>41,43</b>  | <b>35,68</b>  | <b>109,10</b> | <b>923,20</b>  |
| <b>Полдник</b>                                   |           |            |               |               |               |                |
| Сок фруктовый                                    | 200       | 389/17*    | 1,00          |               | 5,80          | 36,00          |
| Язычок слоеный                                   | 50        | ТТК 109*** | 3,54          | 11,10         | 30,07         | 234,33         |
| <b>Итого:</b>                                    |           |            | <b>4,54</b>   | <b>11,10</b>  | <b>35,87</b>  | <b>270,33</b>  |
| <b>Ужин</b>                                      |           |            |               |               |               |                |
| Винегрет овощной (без капусты)                   | 100       | 1/06**     | 2,92          | 10,42         | 20,1          | 185,89         |
| Плов из грудки (без костей)                      | 50/200    | 291/17*    | 21,14         | 33,64         | 59,07         | 623,60         |
| Чай с сахаром и лимоном                          | 200/15/7  | 377/17*    | 0,06          |               | 15,21         | 61,10          |
| Хлеб пшеничный                                   | 100       |            | 7,6           | 0,8           | 49,2          | 234,4          |
| <b>Итого:</b>                                    |           |            | <b>31,72</b>  | <b>44,86</b>  | <b>143,58</b> | <b>1104,99</b> |
| <b>2-ой Ужин</b>                                 |           |            |               |               |               |                |
| Ряженка  | 200       | 386/17*    | 5,80          | 5,00          | 8,40          | 101,80         |
| <b>Итого:</b>                                    |           |            | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,40</b>   | <b>101,80</b>  |
| <b>Всего:</b>                                    |           |            | <b>103,67</b> | <b>124,66</b> | <b>365,57</b> | <b>3007,81</b> |

| 5 день 2 неделя                              |           |            |              |               |               |                |
|--|-----------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Наименование блюд                            | Выход/гр. | № с/р      | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Ккал           |
| <b>Завтрак</b>                               |           |            |              |               |               |                |
| Масло сливочное                              | 15        | 14/17*     | 0,13         | 6,15          | 0,17          | 56,55          |
| Каша молочная пять злаков с маслом сливочным | 200/10    | 311/04**** | 5,71         | 10,22         | 30,77         | 237,89         |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200       | 379/17*    | 1,99         | 1,7           | 24,87         | 122,74         |
| Батон нарезной                               | 50        |            | 3,75         | 1,45          | 25,7          | 130,85         |
| <b>Итого:</b>                                |           |            | <b>11,58</b> | <b>19,52</b>  | <b>81,51</b>  | <b>548,03</b>  |
| <b>Обед</b>                                  |           |            |              |               |               |                |
| Салат из свеклы                              | 100       | 52/17*     | 2,65         | 10,17         | 18,53         | 176,23         |
| Суп из овощей со сметаной с мясом отварным   | 250/10/10 | 99/17*     | 5,15         | 8,56          | 11,48         | 143,51         |
| Гуляш (свинина)                              | 40/40     | 260/17*    | 7,67         | 29,60         | 2,76          | 308,12         |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 150       | 302/17*    | 8,80         | 5,52          | 39,66         | 243,48         |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С          | 200       | 349/17*    | 1,15         |               | 20,01         | 84,60          |
| Хлеб ржаной                                  | 80        |            | 4,88         | 0,96          | 31,92         | 155,84         |
| Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)       | 200       |            | 1,8          |               | 16,2          | 72             |
| <b>Итого:</b>                                |           |            | <b>32,10</b> | <b>54,81</b>  | <b>140,56</b> | <b>1183,78</b> |
| <b>Полдник</b>                               |           |            |              |               |               |                |
| Сок фруктовый                                | 200       | 389/17*    | 1,00         |               | 5,80          | 36,00          |
| Корж молочный                                | 75        | 456/17*    | 5,06         | 5,97          | 51,49         | 279,93         |
| <b>Итого:</b>                                |           |            | <b>6,06</b>  | <b>5,97</b>   | <b>57,29</b>  | <b>315,93</b>  |
| <b>Ужин</b>                                  |           |            |              |               |               |                |
| Маринад овощной                              | 100       | 612/04**** | 1,99         | 10,14         | 12,71         | 150,06         |
| Палочки рыбные "Лисичкины"(минтай)           | 80        | ТТК 118*** | 9,99         | 6,31          | 7,87          | 128,12         |
| Картофель тушёный по-домашнему               | 200       | ТТК 94***  | 13,69        | 11,05         | 109,27        | 591,26         |
| Чай с сахаром                                | 200       | 376/17*    |              |               | 15            | 60             |
| Хлеб пшеничный                               | 100       |            | 7,6          | 0,8           | 49,2          | 234,4          |
| <b>Итого</b>                                 |           |            | <b>33,27</b> | <b>28,30</b>  | <b>194,05</b> | <b>1163,84</b> |
| <b>2-ой Ужин</b>                             |           |            |              |               |               |                |
| Кефир  | 200       | 386/17*    | 5,80         | 5,00          | 8,00          | 100,20         |
| <b>Итого</b>                                 |           |            | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>   | <b>8,00</b>   | <b>100,20</b>  |
| <b>Всего</b>                                 |           |            | <b>88,81</b> | <b>113,60</b> | <b>481,41</b> | <b>3311,78</b> |

\*Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.

\*\*Сборник технолог. нормативов, рецептов блюд и кулинарных изд. для школьных образовател. учрежд., школ-интернатов, детских домов и дет оздоровител. учреждений/Составители Л. С. Коровка, И. И. Добросердова.- Пермь.:Урал регионал центр питания, 2006.-234с.

\*\*\* Техничко-технологические карты, разработанные организацией общественного питания

\*\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", под редакцией В. Т. Лапшиной, Москва, 2004.

\*\*\*\*\*Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016.-640 с.