

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ "Гимназия (английская)"
О.В.Зюзина
"01" сентября_2024 г.

Примерное 15-ти дневное меню (завтрак,обед) для общеобразовательного учреждения МАОУ "Гимназия (английская)"
г. Магадана на учебные годы.

Неделя 1
День 1
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
пр. пр-во	Ряженка	200	3,8	6,4	9,4	114
пр. пр-во	Булочка "Ванильная"	50	3,00	4,10	22,10	119,00
№ 54-6к-2022	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	200	8,30	10,20	37,60	274,90
№15 с.2015	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,55
№ 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	710	27,70	32,70	93,30	764,45

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-7з	Салат из свежей капусты	60	2,60	6,10	6,30	85,70
№ 54-3с № 54-21м	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса птицы	213	5,70	9,40	14,20	126,90
№260 с.2015	Гуляш из говядины	90	15,20	14,70	3,60	208,80
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
№348с.2015	Компот из чернослива	200	0,3	0,0	29,8	122,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	773	35,70	37,10	115,70	903,90

* с 01.03 замена салата из свежей капусты

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр.пр.во	Булочка "Дорожная"	50	2,35	7,00	21,00	160,50
№ 54-2з	Огурец свежий	50	0,41	0,10	1,30	7,10
пр.пр.во	Вареники п/ф с картошкой	155	3,60	7,50	14,50	162,30
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр.во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр.во	Йогурт фруктовый	150	2,90	3,50	13,40	145,50
	Итого:	642	11,36	18,50	69,80	566,30

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 16	Томаты в с/с	60	3,01	0,14	2,80	18,20
№ 102	Суп картофельный с фасолью и птицей отварной	213	5,20	6,90	13,90	132,60
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	200	27,30	8,10	33,20	382,60
№ 348	Компот из кураги	200	0,80	0,10	20,60	78,70
пр.пр.во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр.во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	733	39,91	15,84	94,80	732,10

Неделя 1
 День 3
 Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-1з	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-1г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	215	29,70	10,70	34,50	301,20
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	11,30	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	482	38,80	19,80	58,70	499,60

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-16з	Винегрет	60	1,60	6,10	6,00	85,70
№ 54-8с	Суп картофельный с горохом из говядины	213	7,90	5,70	13,50	145,30
№ 54-9м	Жаркое по-домашнему	175	17,60	16,40	15,10	278,30
№1041	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,00	101,40
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	708	30,80	28,80	82,90	730,70

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
Акт	Яблоко	200	0,90	0,90	21,60	103,40
№ 32	Зеленый горошек	60	1,5	0,1	5,0	33,00
КО	Рыба тушеная с овощами	140	12,40	12,50	9,60	193,20
№54-6г	Рис отварной	150	3,60	0,50	36,40	163,90
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	787	20,50	14,40	92,20	584,40

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№54-163	Винегрет овощной	60	1,60	6,10	6,00	85,70
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины	213	5,00	6,40	8,70	119,40
№633	Печень тушеная в соусе	165	15,10	14,20	6,00	212,90
№ 54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
№ 948	Кисель	200	0,00	0,00	26,80	46,30
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	848	30,70	32,20	104,60	781,10

Неделя 1

День 5

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Банан	300	6,00	0,00	66,00	267,00
т.32	Кукуруза консервированная	70	3,50	0,10	5,80	38,50
№ 472	Омлет с колбасными изделиями и маслом сливочным	200	15,30	15,60	48,50	256,70
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	807	26,90	16,10	139,90	653,10

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Щевые вещества			Энергетическ
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№39	Салат картофельный с кукурузой и конс.огурцом	60	1,5	5,2	8,8	98
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями из курицы	213	10,55	2,75	18,48	140,69
№ 54-8м № № 54-3соус	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	140	10,20	8,70	9,6	208,80
№ 54-11г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,8	139,40
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,0	86,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	823	29,42	22,47	101,99	793,99

Неделя 2

День 6

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Снежок	150	3,60	2,40	26,80	142,70
№ 54-1з	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-18к	Суп молочный с рисом	150	3,68	3,37	13,78	100,10
№382	Какао	200	4,60	4,40	12,50	107,20
пр пр-во	Булочка "Домашняя"	50	3,6	2,4	26,82	142,68
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	610	24,26	21,65	92,80	663,18

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Огурец консервированный	60	0,0	0,0	1,8	7
№ 54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,90	3,80	18,50	140,70
№ 54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	18,10	16,90	19,3	301,00
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
пр пр-во	Банан	300	6,00	0,00	66,00	267,00
	Итого:	1027	35,90	21,40	134,80	856,60

Неделя 2

День 7

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Щековые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Огурец консервированный	60	0,00	0,00	1,80	7,20
№260 с.2015	Гуляш из говядины	90	15,20	14,70	3,60	208,80
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	537	25,60	21,40	65,60	560,50

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Щековые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Лечо	60	0,70	0,80	4,10	21,50
Ко	Свекольник из говядины	213	7,90	7,80	18,50	140,70
№ 54-5м	Котлета из курицы	100	19,20	4,15	13,40	168,50
№54-6г	Рис отварной	150	3,60	0,50	36,40	163,90
пр.пр-во	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	783	35,00	13,85	116,80	698,60

Неделя 2

День 8

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Томаты в с/с	65	0,0	0,0	4,0	16,00
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	200	27,30	8,10	33,2	319,60
№ 54-2гн	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Груша	250	0,00	0,00	27,50	105,00
	Итого:	752	29,40	8,50	88,90	551,40

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Икра кабачковая	60	0,00	0,00	3,60	7,20
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	4,90	3,80	12,40	155,70
пр.пр-во	Вареники п/ф с картофелем и маслом сливочным	205	12,80	12,50	36,10	397,00
№ 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр пр-во	Яблоко	200	0,00	0,00	20,00	47,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	945	21,50	16,90	104,40	759,70

Неделя 2

День 9

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Щековые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр.пр-во	Киви	100	1,00	1,00	10,00	48,00
т.32	Огурец консервированный	60	0,00	0,00	2,10	8,40
№ 263	Рагу из свинины	250	16,40	15,70	23,90	305,60
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	647	19,50	17,10	60,20	472,80

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Щековые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 51,453	Салат ДВ с яйцом	60	1,3	5,1	10,7	106,3
№ 54-1с	№ Щи из свежей капусты с птицей отварной	213	1,92	4,56	12,40	115,70
№ 54-2р-2020	Котлета рыбная	90	17,50	6,60	8,50	163,60
№54-6г	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
№ 1041	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,0	101,40
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	773	28,15	21,66	116,38	810,52

Неделя 2
День 10
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Лечо	60	0,70	0,80	4,10	21,50
№ 54-5м	Котлета из птицы	100	12,20	4,30	13,50	168,30
№ 54-8	Капуста тушеная	150	4,9	5,90	21,50	151,30
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
Акт	Яблоко	220	0,90	0,90	21,60	103,40
	Итого:	767	20,80	12,20	84,90	555,30

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
Акт	Яблоко	220	0,90	0,90	21,60	103,40
КО	Салат из консервированных огурцов с луком	60	0,5	3,0	1,50	35,500
№ 54-6С № 54-20	Суп картофельный с клецками из говядины	213	8,89	8,34	11,15	155,02
№ 54-7М	Шницель из говядины	90	16,44	15,72	14,9	265,56
№ 54-1Г	Макаронные изделия (спагетти)отварные	150	5,40	4,90	32,8	196,80
№348 с6.2015	Компот из кураги	200	0,8	0,1	20,60	78,70
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	993	35,63	32,66	105,23	851,58

Неделя 3

День 11

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Всё блюда (г/д.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
пр. пр-во	Ряженка	200	3,8	6,4	9,4	114
т.32	Томаты в с/с	60	0,0	0,0	4,0	16,00
пром.производ	Пельмени отварные с маслом	210	20,80	21,40	53,10	398,10
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	707	26,70	28,10	90,70	638,90

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Всё блюда (г/д.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 75 с6.2015	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40
№ 101 с.2015	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,90	3,80	12,40	115,70
№ 274 с6.2015	Зразы рубленые из свинины	90	13,55	14,00	15,90	249,50
№304 с 2015	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	11,400	57,00
	Итого:	767	30,35	27,40	107,20	807,90

Неделя 3
 День 12
 Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30
№ 268	Котлета домашняя	90	12,00	16,00	13,70	271,00
№ 125	Картофель отварной	150	3,06	5,37	17,93	133,97
№ 377	Чай с лимоном	207	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Зефир	50	0,40	0,00	39,15	149,50
	Итого:	587	18,72	21,90	101,04	696,56

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 39	Салат из картофеля, кукурузы консервированной,огурца конс. и моркови	60	1,50	5,23	8,78	98,20
№ 101	Суп картофельный гречкой из говядины	213	5,20	6,90	13,90	117,60
№ 54-7М	Шницель из говядины	90	16,44	15,72	14,9	265,56
№ 54-8	Капуста тушеная	150	4,90	5,90	21,50	151,30
пр.пр-во	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	773	31,64	34,35	103,46	836,66

Неделя3

День 13

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр.пр-во	Яблоко	200	0,00	0,00	9,70	40,00
т.32	Огурец консервированный	60	0,00	0,00	2,10	8,40
№633	Печень тушеная в соусе	165	15,10	14,20	6,00	212,90
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
№ 377	Чай с лимоном	207	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	812	25,46	20,83	77,96	605,79

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№54-123	Икра морковная	60	4,8	0,3	12,9	60,00
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины	213	5,20	6,90	13,90	117,60
№ 54-5м	Котлета из курицы	90	17,28	3,74	12,12	151,68
№ 202 с 2015	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,8	196,80
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,0	86,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	773	26,95	27,65	117,25	732,98

Неделя 3

День 14

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Апельсин	300	3,00	0,00	32,00	108,00
т.32	Икра кабачковая	60	0,1	2,4	5,7	45,00
№ 268 с.2015	Котлета из свинины	90	16,40	16,30	14,60	271,20
№ 125	Картофель отварной	150	3,06	5,37	17,93	133,97
№ 377	Чай с лимоном	207	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	837	25	24	94	669,0

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-7з	Салат из свежей капусты	60	2,60	6,10	6,30	85,70
№ 101 с.2015	Суп карт.с крупой гречневой и говядиной	213	5,10	4,60	11,60	125,00
пр.пр-во	Сосиска отварная	90	15,20	14,70	3,60	208,80
№304 с 2015	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
№ 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	773	25,8	23,2	110,7	769,8

Неделя 3

День 15

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Банан	300	6,00	0,00	66,00	267,00
т. № 32	Лечо	60	0,7	0,8	41,0	22
пр.пр-во	Сосиска отварная	90	15,20	14,70	3,60	208,80
№304 с 2015	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
№ 377	Чай с лимоном	207	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	837	27,66	20,63	171,26	811,59

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
пр пр-во	Банан	300	6,00	0,00	66,00	267,00
№ 54-16з	Винегрет	60	1,60	6,10	6,00	85,70
№ 54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	220	6,60	5,98	14,89	139,92
КО	Рыба тушеная с овощами	140	12,40	12,50	9,60	193,20
№ 125	Картофель отварной	150	3,06	5,37	17,93	133,97
№ 948	Кисель	200	0,00	0,00	7,3	15,95
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	1100	3,60	30,55	146,02	955,74

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУ "Гимназия (английская)"
 _____ О.В.Зюзина
 "01" сентября 2024 г.

**Примерное 15-ти дневное меню (завтрак,обед) для общеобразовательного учреждения МАОУ "Гимназия (английская)"
 г. Магадана на учебные годы.**

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
пр. пр-во	Ряженка	200	3,8	6,4	9,4	114
пр. пр-во	Булочка "Ванильная"	50	3,00	4,10	22,10	119,00
№ 54-6к-2022	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	250	10,37	12,75	47,00	343,62
№15 с.2015	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,55
№ 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	760	29,77	35,25	102,70	833,17

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>ОБЕД</i>					
№ 54-7з	Салат из свежей капусты	60	2,60	6,10	6,30	85,70
№ 54-3с № 54-21м	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса птицы	263	11,16	8,64	20,37	219,33
№260 с.2015	Гуляш из говядины	90	15,20	14,70	3,60	208,80
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	8,40	48,00	311,60
№ 54-6хн	Компот из св.мор. вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	873	43,92	38,54	112,87	988,23

* с 01.03 замена салата из свежей капусты

Неделя 1
День 2

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр.пр.во	Булочка "Дорожная"	50	2,35	7,00	21,00	160,50
№ 54-2з	Огурец свежий	100	0,83	0,16	2,50	14,16
пр.пр.во	Вареники п/ф с капустой	205	4,74	9,9	19,17	214,60
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр.во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр.во	Йогурт фруктовый	150	2,90	3,50	13,40	145,50
	Итого:	742	12,92	20,96	75,67	625,66

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 16	Томаты в с/с	100	4,30	0,20	4,00	26,00
№ 102	Суп картофельный с фасолью и птицей отварной	263	7,50	3,10	14,60	131,70
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	200	17,60	17,92	26,24	335,20
№ 348	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,90	114,80
пр.пр.во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр.во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	823	33,00	21,82	70,04	727,70

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-1з	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-1г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	215	29,70	10,70	34,50	301,20
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	11,30	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	482	38,80	19,80	58,70	499,60

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-16з	Винегрет	100	1,00	8,82	6,82	111,82
№ 54-8с	Суп картофельный с горохом из говядины	263	13,23	11,38	18,78	230,43
№ 54-9м	Жаркое по-домашнему	200	15,10	14,00	12,80	238,40
№1041	Напиток лимонный	200	0,30	0,00	12,60	88,2
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	823	33,23	34,80	75,30	700,65

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
Акт	Яблоко	200	0,90	0,90	21,60	103,40
№ 32	Зеленый горошек	50	1,3	0,1	4,2	27,50
КО	Рыба тушеная с овощами	140	12,40	12,50	9,60	193,20
№ 54-6г	Рис отварной	200	4,90	0,66	48,50	218,50
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	827,00	21,55	14,54	103,47	633,50

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№54-163	Винегрет овощной	60	1,60	6,10	6,00	85,70
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины	263	6,17	7,90	10,74	147,43
№633	Печень тушеная в соусе	175	16,00	15,06	6,30	225,80
№ 54-1г	Макароны отварные	200	7,20	6,50	43,70	262,40
№ 948	Кисель	200	0,00	0,00	26,80	46,30
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	958	34,57	36,16	117,84	887,63

Неделя 1

День5

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Банан	300	6,00	0,00	66,00	267,00
т.32	Кукуруза консервированная	70	3,50	0,10	5,80	38,50
№ 472	Омлет с колбасными изделиями	250	20,20	20,60	64,10	339,50
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	857	31,80	21,10	155,50	735,90

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№39	Салат картофельный с кукурузой и конс.огурцом	100	0,3	8,7	14,7	164
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями из курицы	263	13,03	3,40	22,82	173,72
№ 54-8м № № 54-3сauce	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	150	19,38	18,12	20,7	322,45
№ 54-11г	Картофельное пюре	200	4,26	6,93	26,4	185,86
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,0	86,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	973	40,89	37,73	129,86	1052,59

Неделя 2

День 6

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Снежок	150	3,60	2,40	26,80	142,70
№ 54-1з	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-18к	Суп молочный с рисом	200	4,90	4,49	18,37	133,46
№382	Какао	200	4,60	4,40	12,50	107,20
пр пр-во	Булочка "Домашняя"	50	3,6	2,4	26,82	142,68
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	660	25,48	22,77	97,39	696,54

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Огурец консервированный	60	0,0	0,0	1,8	7
№ 54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,85	5,28	17,09	159,03
№ 54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21,00	10,25	13,0	228,62
№ 54-11г	Кисель	200	0,00	0,00	26,8	46,30
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
пр пр-во	Банан	300	6,00	0,00	66,00	267,00
	Итого:	1120	41,45	16,13	148,99	828,15

Неделя 2

День 7

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Сырые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Огурец консервированный	50	0,00	0,00	1,50	6,00
№260 с.2015	Гуляш из говядины	100	16,12	15,59	3,81	221,45
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	8,40	48,00	311,60
№ 377	Чай с лимоном	207	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	587	29,24	24,32	77,47	649,84

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Сырые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Лечо	50	0,60	0,60	1,50	6,00
КО	Свекольник из говядины	275	10,86	12,22	13,21	206,11
№ 54-5м	Котлета из курицы	100	19,20	4,15	13,46	168,53
№54-6г	Рис отварной	150	3,60	0,50	36,40	163,90
пр.пр-во	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	835	37,86	18,07	108,97	748,54

Неделя 2

День 8

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание питательных веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Томаты в с/с	50	4,3	0,1	4,0	26,00
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	250	34,12	10,12	41,5	393,25
№ 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Груша	250	0,00	0,00	27,50	105,00
	Итого:	780	40,40	10,56	92,40	614,05

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание питательных веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Икра кабачковая	60	0,00	0,00	3,60	7,20
№104	Суп из овощей с мясными фрикадельками	270	8,10	7,33	18,27	159,00
пр.пр-во	Вареники п/ф с картофелем и маслом сливочным	255	15,92	15,55	44,90	493,83
№ 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр пр-во	Яблоко	200	0,00	0,00	20,00	47,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	1045	27,82	23,48	117,57	853,83

Неделя 2

День 9

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание питательных веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр.пр-во	Киви	100	1,00	1,00	10,00	48,00
т.32	Огурец консервированный	50	0,00	0,00	1,50	6,00
№ 263	Рагу из свинины	250	16,68	17,13	24,56	540,00
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	637	19,78	18,53	60,26	704,80

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание питательных веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 51,453	Салат ДВ с яйцом	100	3,2	10,2	17,8	177,2
№ 54-1с	Щи из свежей капусты с птицей отварной	263	2,37	5,63	15,31	142,86
№ 54-2р-2020	Котлета рыбная	100	19,44	7,33	9,44	181,78
№ 54-6г	Рис отварной	200	4,90	0,66	48,50	218,50
№ 1041	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,0	101,40
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	923	33,62	24,42	139,36	884,74

Неделя 2
 День 10
 Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание питательных веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Лечо	50	0,60	0,60	1,50	6,00
№ 54-5м	Котлета из птицы	100	12,20	4,30	13,50	168,30
№ 54-8	Капуста тушеная	200	6,53	7,87	28,67	201,73
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
Акт	Яблоко	220	0,90	0,90	21,60	103,40
	Итого:	807	22,33	13,97	89,47	590,23

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание питательных веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
Акт	Яблоко	220	0,90	0,90	21,60	103,40
№ 21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,0	2,58	118,100
№ 54-6С № 54-20	Суп картофельный с клецками из говядины	275	10,86	2,75	13,62	189,46
№ 54-7М	Шницель из говядины	100	18,26	17,46	16,6	295,06
№ 54-1Г	Макаронные изделия (спагетти)отварные	200	7,20	6,53	43,7	262,40
№348 с6.2015	Компот из кураги	200	0,0	0,0	9,80	114,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	1155	41,62	33,24	132,18	1203,22

Неделя 3
 День 11
 Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
пр. пр-во	Ряженка	200	3,8	6,4	9,4	114
т.32	Томаты в с/с	100	0,0	0,0	6,7	26,67
пром.производ	Пельмени отварные с маслом	260	25,75	26,50	53,10	492,89
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	797	31,65	33,20	93,37	744,35

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 75 с6.2015	Икра свекольная	100	1,71	1,85	9,57	50,00
№ 101 с.2015	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,88	4,75	15,50	144,63
№ 274 с6.2015	Зразы рубленые	100	16,93	17,50	22,71	311,87
№304 с 2015	Рис отварной	200	2,93	3,20	23,40	146,00
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	11,400	57,00
	Итого:	935	35,35	27,90	106,78	820,30

Неделя 2

День 12

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30
№ 268	Котлета домашняя	100	20,03	17,76	15,16	301,08
№ 125	Картофель отварной	200	4,08	7,16	23,90	178,62
№ 377	Чай с лимоном	207	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Зефир	50	0,40	0,00	39,15	149,50
	Итого:	647	27,77	25,45	108,47	771,29

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 39	Салат из картофеля, кукурузы конс., огурца соленого и моркови	100	2,50	8,71	14,63	163,60
№ 101	Суп картофельный гречкой из говядины	263	6,42	8,52	17,16	145,21
№ 54-7М	Шницель из говядины	100	18,26	17,46	16,6	295,06
№ 54-8	Капуста тушеная	200	4,92	5,85	19,45	151,32
пр.пр-во	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	923	35,70	41,14	112,19	959,19

Неделя3

День 13

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр.пр-во	Яблоко	200	0,00	0,00	9,70	40,00
№ 32	Огурец консервированный	50	2,30	0,50	0,00	11,00
№633	Печень тушеная в соусе	165	15,10	14,20	6,00	212,90
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,40	48,00	311,60
№ 377	Чай с лимоном	207	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	852	28,727	23,130	74,960	623,29

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Содержание веществ			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№54-123	Икра морковная	100	8,0	0,5	21,5	100,00
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины	263	6,42	8,52	17,16	145,21
№ 54-5м	Котлета из курицы	100	19,20	4,15	13,46	168,53
№ 202 с 2015	Макаронные изделия отварные	200	3,46	3,46	19,1	245,60
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,0	86,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	923	26,95	27,65	117,25	866,24

Неделя 3

День 14

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр.пр-во	Апельсин	300	3,00	0,00	32,00	108,00
т.32	Икра кабачковая	50	0,6	0,6	3,4	17,90
№ 268 с.2015	Котлета из свинины	100	15,36	16,65	38,17	245,73
№ 125	Картофель отварной	200	4,08	7,16	23,90	178,62
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	207	0,0	0,0	0,90	35,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	887	25	25	111	648,3

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-7з	Салат из свежей капусты	60	2,60	6,10	6,30	85,70
№ 101 с.2015	Суп картофельный с крупой и говядиной	263	6,30	5,68	14,32	154,34
пр.пр-во	Сосиска отварная	90	15,20	14,70	3,60	208,80
№304 с 2015	Рис отварной	200	2,93	3,20	23,40	146,00
№ 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	873	30,8	30,3	78,4	741,6

Неделя 3
 День 15
 Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Банан	300	6,00	0,00	66,00	267,00
т. № 32	Лечо	60	0,7	0,8	41,0	22
пр.пр-во	Сосиска отварная	90	15,20	14,70	3,60	208,80
№304 с 2015	Рис отварной	200	2,93	3,20	23,40	146,00
№ 377	Чай с лимоном	207	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	887	26,89	19,03	158,16	754,09

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
пр пр-во	Банан	300	6,00	0,00	66,00	267,00
№ 54-16з	Винегрет	100	1,00	8,82	6,82	111,82
№ 54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	270	8,10	7,33	18,27	171,72
КО	Рыба тушеная с овощами	140	12,40	12,50	9,60	193,20
№ 125	Картофель отварной	200	4,08	7,16	23,90	178,62
№ 948	Кисель	200	0,00	0,00	7,3	15,95
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	1270	3,60	36,41	156,19	1058,31