

Категория: Школьники 1-4 классов

Примерное циклическое меню\*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 1</b>				
260	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	250	281,65
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	10	56,60
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр полутвердый	20	66,40
944	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	200	56,82
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	70,50
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (бананы)	205	196,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>715</b>	<b>728,77</b>
53	<b>ОБЕД</b>	Салат зеленый с огурцами	80	35,13
205	<b>ОБЕД</b>	Суп полевой	200	335,06
317	<b>ОБЕД</b>	Тефтели (рец, №1) (говядина или телятина)	80	154,81
661	<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	150	179,55
415	<b>ОБЕД</b>	Компот из смородины черной	200	71,88
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	70,50
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>881,73</b>
473	<b>ПОЛДНИК</b>	Оладьи	80	193,47
387	<b>ПОЛДНИК</b>	Соус сметанный	20	32,75
966	<b>ПОЛДНИК</b>	Сок клубнично-яблочный	200	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>344,22</b>
83	<b>УЖИН</b>	Салат витаминный (2 вариант)	80	51,42
279	<b>УЖИН</b>	Котлеты или биточки рыбные	80	117,94
682	<b>УЖИН</b>	Рис отварной	150	242,7
430	<b>УЖИН</b>	Фиточай	200	54,06
878/1	<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	20	34,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>571,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2335</b>	<b>2526,14</b>
<b>День 2</b>				
254	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с сыром запеченный	150	299,01

149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	10	56,60
167	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с цикорием	200	103,54
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
504	<b>ЗАВТРАК</b>	Конфеты с желевыми корпусами витаминизированные	30	107,70
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (груши)	150	70,50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>778,35</b>
59	<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	36,93
90	<b>ОБЕД</b>	Борщ с фасолью (рец, №1)	200	204,62
258	<b>ОБЕД</b>	Шницель рыбный натуральный	80	89,00
362	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное (рец, №2)	150	145,06
407	<b>ОБЕД</b>	Сок виноградный	200	105,56
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный(4)	30	70,50
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>686,47</b>
269	<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле творожное паровое	140	364,77
456	<b>ПОЛДНИК</b>	Джем фруктовый витаминизированный (смородиновый)	20	55,20
464	<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	200	180,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>360</b>	<b>599,97</b>
22	<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	80	98,70
465	<b>УЖИН</b>	Блины (с джемом яблочным) (рец, №1)	200	556,66
942	<b>УЖИН</b>	Сок яблочный	200	15,28
879/1	<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	40	69,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>740,24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2240</b>	<b>2805,03</b>

<b>День 3</b>				
1139	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	250	184,83
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	10	56,60
42	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями) полутвердый	20	72,80
432	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	68,96
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	70,50
509	<b>ЗАВТРАК</b>	Печенье типа "сэндвич", обогащенное витаминно-минеральным премиксом	20	83,42
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (апельсины)	160	68,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>690</b>	<b>605,91</b>
51	<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками (рец, №1) (с йогуртом)	80	37,46
363	<b>ОБЕД</b>	Солянка овощная	250	254,23
1114	<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему	250	453,30
867	<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	200	102,12
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный(4)	30	70,50
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>952,41</b>
465	<b>ПОЛДНИК</b>	Блины (с молоком сгущенным) (рец, №1)	80/20	223,73
438	<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток молочный, коктейль промышленного производства	200	158
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			280	381,73
33	<b>УЖИН</b>	Салат зеленый (рец, №1)	80	118,89
373	<b>УЖИН</b>	Перец, фаршированный овощами и рисом	250	406,75
431	<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	41,34
878/1	<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			580	672,28
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2380</b>	<b>2612,33</b>
<b>День 4</b>				
266	<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога запеченный (рец, №1) (с соусом вишневым)	100	363,25
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (мягкий)	20	66,40
433	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток кофейный на молоке	200	113,82
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие ( мандарины)	160	60,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>745,27</b>
57	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром (рец, №2)	80	47,13
104	<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский (рец, №1)	200	209,30

660	<b>ОБЕД</b>	Котлеты из филе птицы или дичи панированные жареные	80	214,91
175	<b>ОБЕД</b>	Рагу из овощей (рец, №1) (соус красный или томатный)	150	142,68
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов (рец, №2)	200	65,70
878/3	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>855,52</b>
1	<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный с капустой	60	151,73
418	<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) (рец,	200	84,22
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			260	235,95
45	<b>УЖИН</b>	Салат из капусты белокочанной (рец, №1)	80	104,38
347	<b>УЖИН</b>	Котлеты рубленые из птицы (без масла или соуса)	80	184,62
1126	<b>УЖИН</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	219,92
135	<b>УЖИН</b>	Фиточай	200	15,44
878/3	<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	60	141
879	<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			590	700,16
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2180</b>	<b>2536,9</b>
<b>День 5</b>				
137	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный овсяный с яйцами	250	179,78
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	10	56,60
959	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	241,92
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	70,50
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (бананы)	205	196,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>745,6</b>
69	<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кальмарами (рец, №2)	80	50,95
284	<b>ОБЕД</b>	Щи зеленые с мясом	200	84,96
333	<b>ОБЕД</b>	Запеканка из печени с рисом (с соусом сметанным)	250	611,00
409	<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов свежих (яблоки) (рец, №1)	200	73,68
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный(4)	30	70,50
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>780</b>	<b>925,89</b>
238	<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг манный (рец, №1)	80	225,64
407	<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый тыквенный	200	105,56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			280	331,2

36	УЖИН	Салат из огурцов свежих (рец, №1)	80	117,51
342	УЖИН	Рагу из птицы (куры)	250	351,85
271	УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Вита	200	7,64
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	582,3
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2335</b>	<b>2584,99</b>

<b>День 6</b>				
256	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с яблоками запеченный	200	291,88
244	<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек зеленый консервированный	80	45,58
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр сычужный твердый	20	66,40
431	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	41,34
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
507	<b>ЗАВТРАК</b>	Зефир, обогащенный витаминно-минеральным премиксом	40	130,40
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (сливы)	180	81,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>780</b>	<b>797,6</b>
72	<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной (рец, №1)	80	104,41
119	<b>ОБЕД</b>	Уха ростовская (рец, №1)	200	137,50
588	<b>ОБЕД</b>	Мясо духовое (из говядины)	250	448,47
862	<b>ОБЕД</b>	Компот из крыжовника и вишни	200	142,80
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>810</b>	<b>1008,98</b>
476	<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из теста дрожжевого (с повидлом)	80	174,49
435	<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко пастеризованное (3,2% жирности)	200	120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>294,49</b>
26	<b>УЖИН</b>	Салат из моркови с орехами и медом	80	104,34
267	<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога (рец, №1) (с соусом смородиновым)	120	383,59
431	<b>УЖИН</b>	Чай с яблоком	200	60,7
878/1	<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>653,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2320</b>	<b>2755</b>
<b>День 7</b>				
1141	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная вязкая	250	233,70
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	10	56,60
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (мягкий)	20	66,40
960	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком сгущенным	200	291,56
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	70,50
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (яблоки)	180	84,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>690</b>	<b>803,36</b>
664	<b>ОБЕД</b>	Салат столичный	80	259,08
110	<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей с фасолью (рец, №1)	200	201,14
510	<b>ОБЕД</b>	Биточки рыбные	80	126,16

355	ОБЕД	Рис отварной (рец, №2)	150	205,29
1008	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	100,42
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	70,50
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>997,39</b>
251	ПОЛДНИК	Лепешки с творогом запеченный (рец. №1)	80	165,87
408	ПОЛДНИК	Отвар из шиповника	200	51,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	217,07
64	УЖИН	Салат из капусты белокочанной и морской (рец, №1)	80	69,62
337	УЖИН	Кабачки фаршированные мясом и рисом	200	323,3
287	УЖИН	Напиток чайный "Витаминный" рец, №287	200	17,66
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	515,88
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2260</b>	<b>2533,70</b>

<b>День 8</b>				
269	<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле творожное паровое	140	364,77
294	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	236,76
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр сычужный твердый	20	66,40
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (апельсины)	160	68,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>877,73</b>
56	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с маслом растительным (рец, №2)	80	122,86
96	<b>ОБЕД</b>	Щи из капусты свежей с картофелем (рец, №3)	200	188,00
72	<b>ОБЕД</b>	Котлета "Здоровье"	80	148,72
661	<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	150	179,55
421	<b>ОБЕД</b>	Кисель из клюквы	200	101,16
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>916,09</b>
495	<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка «Школьная»	60	186,89
966	<b>ПОЛДНИК</b>	Сок персик-яблоко	200	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>260</b>	<b>304,89</b>
35	<b>УЖИН</b>	Салат зеленый с огурцами и помидорами (рец, №1)	80	112,23
615	<b>УЖИН</b>	Зразы из говядины фаршированные рисом (паровые) (с соусом)	250	454,28
431	<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	41,34
508	<b>УЖИН</b>	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральными веществами	20	68,42
878/1	<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>781,57</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2230</b>	<b>2880,28</b>
<b>День 9</b>				
1134	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная вязкая	200	171,00
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	20	56,60
135	<b>ЗАВТРАК</b>	Фиточай	200	15,44
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (груши)	150	70,50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>454,54</b>
18	<b>ОБЕД</b>	Салат из сырых овощей (рец, №2) (с маслом)	80	87,39
128	<b>ОБЕД</b>	Суп с изделиями макаронными (рец, №1) (на бульоне)	200	229,86



2/9	ОБЕД	Мясо кур отварное в соусе	80	216,94
373	ОБЕД	Кабачки или тыква, тушенные в сметане (рец, №2)	150	114,90
407	ОБЕД	Сок плодовый апельсиновый	200	105,56
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>930,45</b>
477	ПОЛДНИК	Ватрушки (с джемом)	100	332,73
464	ПОЛДНИК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	200	180
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	512,73
57	УЖИН	Салат из свеклы с сыром (рец, №1)	80	48,14
324	УЖИН	Фрикадельки в соусе (телятина)	80	131,46
338	УЖИН	Капуста жареная	150	100,53
136	УЖИН	Чай с сахаром	200	28,18
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
509	УЖИН	Печенье типа "сэндвич", обогащенное витаминно-минеральн	20	83,42
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	497,03
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2290</b>	<b>2394,75</b>

<b>День 10</b>				
256	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с яблоками запеченный	200	291,88
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (мягкий)	20	66,40
433	<b>ЗАВТРАК</b>	Напиток кофейный на молоке	200	113,82
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (алыча)	180	81,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>694,1</b>
19	<b>ОБЕД</b>	Салат «Летний» (рец. №1)	80	35,12
140	<b>ОБЕД</b>	Суп-пюре из разных овощей (рец, №1)	200	222,30
300	<b>ОБЕД</b>	Азу из мяса отварного	80	226,46
1130	<b>ОБЕД</b>	Каша ячневая рассыпчатая	150	156,35
412	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов (рец, №2)	200	65,70
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>881,73</b>
235	<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка рисовая с творогом (рец, №1) (с маслом)	120	258,04
456	<b>ПОЛДНИК</b>	Пюре фруктовое (грушевое) витаминизированное в индиви	20	55,2
418	<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из вишни (рец, №1)	200	90,28
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>340</b>	<b>403,52</b>
68	<b>УЖИН</b>	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	80	80,42
486	<b>УЖИН</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	250	296,42
942	<b>УЖИН</b>	Сок вишневый	200	15,28
878/1	<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
506	<b>УЖИН</b>	Ирис тираженный, обогащенный витаминно-минеральным п	40	163,2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>660,62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2410</b>	<b>2639,97</b>
<b>День 11</b>				
15	<b>ЗАВТРАК</b>	Колбаса вареная для дошкольного и школьного питания порциями	30	49,50
261	<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	62,80
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	10	56,60
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр полутвердый	20	66,40
432	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	68,96
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (бананы)	205	196,80

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>565</b>	<b>642,06</b>
62	<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с капустой морской и свеклой (рец, №1)	80	92,46
205	<b>ОБЕД</b>	Суп полевой	200	335,06
660	<b>ОБЕД</b>	Котлеты из филе птицы или дичи панированные жареные	80	214,91
369	<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная (рец, №1) (капуста белокочанная) (с маслом сливочным)	150	110,06
867	<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	200	102,12
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>1030,41</b>
263	ПОЛДНИК	Сырники из творога (рец, №1) (с соусом молочным)	100	312,09
438	ПОЛДНИК	Напиток молочный, промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	158
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>470,09</b>
244	УЖИН	Горошек зеленый консервированный	80	45,58
617	УЖИН	Рулет с луком и яйцом	250	406,53
271	УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200	7,64
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	60	141
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
508	УЖИН	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральными веществами	20	68,42
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>630</b>	<b>703,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2285</b>	<b>2846,53</b>

День 12				
270	ЗАВТРАК	Изделия творожные промышленного производства в индивидуальной упаковке	100	155,30
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	56,60
960	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным (молоко сгущенное стерилизованное)	200	291,56
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	141,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	160	68,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>713,26</b>
51	ОБЕД	Салат из моркови и финиками (с йогуртом)	80	37,46
210	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	261,54
626	ОБЕД	Запеканка картофельная картофельный с мясом	250	425,18
859	ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	109,76
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>810</b>	<b>1009,74</b>
926	ПОЛДНИК	Шарлотка с яблоками	80	170,9
408	ПОЛДНИК	Отвар из шиповника	200	51,2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>222,1</b>
44	УЖИН	Салат картофельный	80	121,14
336	УЖИН	Голубцы с мясом и рисом тушеные	250	383,65
431	УЖИН	Чай с яблоком	200	60,7
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
879/1	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	40	69,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>705,59</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2220</b>	<b>2650,69</b>
День 13				
386	ЗАВТРАК	Каша вязкая с черносливом (рисовая)	200	336,48
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	56,60
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	41,34
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	70,50
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (киви)	180	84,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>589,52</b>
72	ОБЕД	Салат картофельный с сельдью	80	70,83
114	ОБЕД	Суп картофельный с пшеном (рец, №1)	200	197,10

93	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	236,78
661	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	179,55
862	ОБЕД	Компот из крыжовника и смородины черной	200	117,66
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	70,50
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>907,22</b>
489	ПОЛДНИК	Булочка «Янтарная»	60	198,43
407	ПОЛДНИК	Сок ягодный вишня с черноплодной рябиной	200	105,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	303,99
34	УЖИН	Салат зеленый с огурцами (рец, №2)	80	82,85
183	УЖИН	Котлеты из кабачков с творогом	250	453,68
433	УЖИН	Напиток кофейный на молоке	200	113,82
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	755,65
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2220</b>	<b>2556,38</b>

День 14				
253	ЗАВТРАК	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару (рец, №2)	150	256,29
245	ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная	80	55,46
13	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый	20	66,40
959	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	241,92
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	70,50
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (абрикосы)	140	61,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>752,17</b>
61	ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	89,76
177	ОБЕД	Борщ сибирский	200	324,50
645	ОБЕД	Плов из птицы (курица) (1-й вариант)	250	623,77
885	ОБЕД	Кисель из кураги	200	172,28
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>810</b>	<b>1386,11</b>
262	ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с соусом сметанным)	80	197,88
398	ПОЛДНИК	Соус земляничный	20	49,66
435	ПОЛДНИК	Молоко пастеризованное (3,2% жирности)	200	120
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>367,54</b>
54	УЖИН	Салат из моркови, яблок, апельсинов (рец, №1) (с йогуртом)	80	41,29
332	УЖИН	Запеканка картофельная с мясом	250	417,92
388	УЖИН	Соус сметанный с томатом	20	32,75
287	УЖИН	Напиток чайный "Витаминный" рец, №287	200	17,66
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	60	141
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>630</b>	<b>685,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2360</b>	<b>3191,24</b>
День 15				
421	ЗАВТРАК	Макаронны запеченные с сыром	200	398,46
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	56,60
294	ЗАВТРАК	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	236,76
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	70,50
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	180	84,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>846,92</b>
81	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	80	67,62

209	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	260,82
502	<b>ОБЕД</b>	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	271,70
1008	<b>ОБЕД</b>	Напиток апельсиновый	200	100,42
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	30	70,50
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>780</b>	<b>805,86</b>
492	ПОЛДНИК	Булочка «Творожная»	90	306,21
966	ПОЛДНИК	Напиток брусничный	200	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	424,21
58	УЖИН	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным (рец, №1)	80	80,1
622	УЖИН	Оладьи из печени	80	150,75
702	УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150	105,85
943	УЖИН	Чай с джемом	200	72,44
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	514,44
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2250</b>	<b>2591,43</b>

<b>День 16</b>				
237	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с тыквой и крупой	250	124,67
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	10	56,60
432	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	68,96
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
507	<b>ЗАВТРАК</b>	Зефир, обогащенный витаминно-минеральным премиксом	40	130,40
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (груши)	150	70,50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>710</b>	<b>592,13</b>
20	<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (вариант № 1)	80	27,50
213	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	263,18
299	<b>ОБЕД</b>	Гуляш из мяса отварного (говядина) (с маслом растительным)	80	234,02
1127	<b>ОБЕД</b>	Каша пшенная рассыпчатая	150	205,20
407	<b>ОБЕД</b>	Сок (морковный)	200	105,56
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>1011,26</b>
925	<b>ПОЛДНИК</b>	Яблоки в слойке	80	180,22
463	<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт молочный натуральный	200	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			280	294,22
37	<b>УЖИН</b>	Салат из помидоров свежих (рец, №1)	80	118,4
491	<b>УЖИН</b>	Рыба жареная с луком по-ленинградски	250	464,28
135	<b>УЖИН</b>	Фиточай	200	15,44
878/1	<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	20	34,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			580	703,42
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2360</b>	<b>2601,03</b>
<b>День 17</b>				
394	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка пшеничная с тыквой (со сметаной)	120	183,05
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (мягкий)	20	66,40
149	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	10	56,60
167	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с цикорием	200	103,54
878/1	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	70,50
458	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (киви)	180	84,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>564,69</b>
29	<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с яблоками (рец. №1) (с маслом)	80	139,32



218	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	380,32
258	ОБЕД	Шницель рыбный натуральный	80	89,00
355	ОБЕД	Рис отварной (рец, №2)	150	205,29
867	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	102,12
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>1091,85</b>
490	ПОЛДНИК	Булочка «Полезная»	70	226,25
418	ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) (рец,	200	84,22
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>270</b>	<b>310,47</b>
55	УЖИН	Салат из свежих огурцов	80	34,51
621	УЖИН	Биточки паровые	80	179,14
363	УЖИН	Овощи отварные с маслом сливочным (рец, №2) (капуста цв	150	81,98
431	УЖИН	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	41,34
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
510	УЖИН	Пряники, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	20	67,16
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>509,43</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2190</b>	<b>2476,44</b>

День 18				
1135	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	250	184,83
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	56,60
13	ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	20	66,40
960	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным (молоко сгущенное стерилизованное)	200	291,56
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	70,50
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарины)	160	60,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>670</b>	<b>730,69</b>
77	ОБЕД	Икра свекольная (рец, №1)	80	71,08
103	ОБЕД	Рассольник домашний (рец, №1)	200	193,68
302	ОБЕД	Печень по-строгановски	80	173,92
362	ОБЕД	Пюре картофельное (рец, №2)	150	145,06
409	ОБЕД	Компот из плодов свежих (груши) (рец. №1)	200	73,68
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>833,22</b>
465	ПОЛДНИК	Блины (с джемом сливовым) (рец, №2)	60	139,44
438	ПОЛДНИК	Напиток молочный, коктейль промышленного производства	200	158
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>260</b>	<b>297,44</b>
57	УЖИН	Салат из свеклы с сыром (рец, №1)	80	48,14
645	УЖИН	Плов из кролика (1-й вариант)	250	623,77
271	УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Вита"	200	7,64
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>784,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2300</b>	<b>2646,2</b>
День 19				
201	ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом (рец, №2) (с соусом молочным)	200	395,18
13	ЗАВТРАК	Сыр (мягкий)	40	132,80
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	56,60
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	70,50
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	113,82
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (бананы)	205	196,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>685</b>	<b>965,7</b>
23	ОБЕД	Салат сезонный (рец. №2)	80	29,22

203	ОБЕД	Суп картофельный со щавелем	200	239,68
675	ОБЕД	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	80	160,62
164	ОБЕД	Фасоль овощная отварная	150	81,78
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов (рец, №2)	200	65,70
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>752,8</b>
476	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из теста дрожжевого (фарши фруктовые)	80	209,32
407	ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный (промышленного производства) черноплодная рябина, вишня, яблоко	200	105,56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>314,88</b>
48	УЖИН	Салат картофельный с редькой	80	41,62
296	УЖИН	Говядина, тушенная с черносливом	80	190,78
701	УЖИН	Овощи, припущенные	150	109,17
431	УЖИН	Чай с яблоком	200	60,7
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>507,57</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2285</b>	<b>2540,95</b>

День 20				
1138	ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	230	196,65
13	ЗАВТРАК	Сыр мягкий порциями	20	66,40
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	56,60
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	41,34
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	70,50
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	180	84,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>670</b>	<b>516,09</b>
41	ОБЕД	Салат «Степной» из различных овощей	80	104,44
109	ОБЕД	Суп из овощей (рец, №1)	200	176,98
504	ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	187,32
360	ОБЕД	Картофель отварной (рец, №1) (с маслом растительным)	150	180,50
425	ОБЕД	Кисель из малины	200	89,28
878/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	70,50
879	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>843,82</b>
476	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из теста дрожжевого (фарши мясные)	80	269,78
866	ПОЛДНИК	Компот - ассорти (яблоки, сливы, черная смородина)	200	122,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>391,88</b>
97	УЖИН	Салат мясной	80	182,68
202	УЖИН	Запеканка овощная (рец, №1) (с маслом)	250	298,5
294	УЖИН	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	236,76
878/1	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	70,5
879	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	20	34,8
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>823,24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2290</b>	<b>2575,03</b>
День 21				
1134	ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	171,00
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	56,60
15	ЗАВТРАК	Колбаса вареная для дошкольного и школьного питания порциями	30	49,50
959	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	241,92
878/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	141,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (персики)	140	61,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>721,62</b>
68	ОБЕД	Салат рыбный с капустой морской (рец, №1)	80	33,78
66	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	200	136,26
292	ОБЕД	Мясо тушеное (говядина)	80	121,98

314	<b>ОБЕД</b>	Овощи припущенные в молочном или сметанном соусе	150	135,93
1009	<b>ОБЕД</b>	Напиток клюквенный	200	97,96
878/1	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	60	141,00
879	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	20	34,80
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>790</b>	<b>701,71</b>
397	ПОЛДНИК	Пудинг (рисовый с вареньем из черной смородины)	80	184,8
408	ПОЛДНИК	Отвар из шиповника	200	51,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	236
100	УЖИН	Винегрет овощной	80	96,66
1044	УЖИН	Блинчики с мясным фаршем	250	786,4
287	УЖИН	Напиток чайный "Витаминный" рец, №287	200	17,66
879/1	УЖИН	Хлеб ржаной витаминизированный	40	69,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	970,32
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2280</b>	<b>2629,65</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>48020</b>	<b>55395,06</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>2286,66</b>	<b>2637,86</b>

\* Меню рассчитано с учётом дневной нормы потребления. В ШДО ФРЦ МГППУ в соответствии с графиком обучения школьников с ОВЗ организовано двухразовое питание: завтраки, обеды.