



Утверждаю
Начальник ГБОУ НКК
Ю.Л. Попов
2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ 7-8 КЛАССОВ
НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ИМЕНИ
ГЕНЕРАЛА АРМИИ МАРГЕЛОВА В.Ф.»**

г.Балахна

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,26	9,14	50,08	315,24	296
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	13,61	28,39	91,84	676,84	
ЗАВТРАК 2	сырок творожный	100	12,00	16,50	9,50	232,1	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Фрукты свежие (апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		600	18,20	18,45	70,47	529,36	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	150	2,81	8,40	16,71	154,12	66
	суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной	250	9,78	7,72	15,08	168,68	143
	Птица отварная	100	23,49	23,57	0,52	311,58	404
	Рис, припущенный с томатом	230	6,05	7,18	60,84	332,35	416
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	50,34	48,09	157,44	1258,93	
УЖИН	Салат из свежих помидоров	150	1,50	15,30	5,25	165	22
	Картофельная запеканка с мясом	250	30,60	31,18	33,88	538,25	377
	Соус сметанный	75	1,15	7,97	2,54	86,48	442
	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96	502
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
ИТОГО ЗА УЖИН		785	41,26	55,67	108,86	1096,93	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	8,75	7,35	45,50	283	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3145	132,16	157,95	474,11	3845,06	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3145	132,16	157,95	474,11	3845,06	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3145	132,16	157,95	474,11	3845,06	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	70	2,81	9,62	18,23	170,94	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	орехи грецкие	100	8,10	30,40	5,55	328	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	26,96	56,65	78,56	910,19	
ЗАВТРАК 2	Сыр сычужный мягкий порциями	35	6,93	6,93	0,52	92,4	101
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Плоды свежие (мандарин)	250	2,00	0,50	18,75	95	112
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		535	12,88	8,88	59,99	377,16	
ОБЕД	Салат из моркови и кураги с йогуртом	150	3,30	1,05	21,90	115,5	13
	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	7,52	10,53	13,17	178,02	128
	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	400	29,04	20,68	30,44	274,8	339
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	48,62	33,38	110,15	900,22	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	150	2,85	13,35	11,55	178,5	115
	Плов из отварной говядины	250	21,72	12,05	53,02	408	370
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		710	32,63	26,72	134,31	911,4	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка "Веснушка"	100	8,00	6,33	52,33	298,33	648
ИТОГО ЗА УЖИН 2		300	13,80	11,33	60,33	398,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3315	134,89	136,96	443,34	3497,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3315	134,89	136,96	443,34	3497,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3315	134,89	136,96	443,34	3497,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	9,05	14,05	2,43	171,23	301
	суп молочный с крупой гречневой	250	7,60	7,80	22,00	189,6	164
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	70	2,81	9,62	18,23	170,94	93
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	24,46	35,87	74,36	717,77	
ЗАВТРАК 2	бутерброд горячий с колбасой	80	7,80	8,49	25,80	211,4	8
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Плоды свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		530	9,00	9,24	66,57	387,66	
ОБЕД	Винегрет овощной	150	1,95	16,20	10,20	195	76
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	300	12,30	13,41	11,67	217,92	142
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	120	19,76	11,40	5,18	203,02	368
	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,11	12,03	56,86	388,01	237
	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	55,08	54,24	144,99	1291,49	
УЖИН	Салат витаминный	150	1,65	15,15	15,90	207	2
	Суфле из кур с рисом	105	2,11	10,48	5,27	123,96	409
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,2	291
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		765	20,46	27,85	104,73	866,06	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	6,92	6,32	38,92	240	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3270	115,92	133,52	429,57	3502,98	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3270	115,92	133,52	429,57	3502,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3270	115,92	133,52	429,57	3502,98	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	70	2,81	9,62	18,23	170,94	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	орехи грецкие	100	8,10	30,40	5,55	328	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	25,79	61,89	71,30	923,69	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	250	3,75	1,25	52,50	240	112
	колбаса п/к	30	1,55	3,51	0,02	37,8	25
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		530	9,25	6,21	93,24	467,56	
ОБЕД	Сельдь с луком	120	11,52	19,20	4,56	283,2	353
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250	10,45	7,25	24,77	205,6	147
	Жаркое по-домашнему	300	34,08	16,23	27,18	391,56	369
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,60	0,20	0,20	136	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	64,41	44,00	101,35	1238,26	
УЖИН	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	1,95	9,15	15,60	153	14
	Колбаса вареная (отварная)	75	7,80	14,03	0,15	158,25	102
	Запеканка из творога	230	36,80	38,64	36,64	651,66	313
	Соус молочный сладкий	75	0,02	4,77	11,78	97,88	440
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	520
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		840	54,43	67,71	129,51	1365,69	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Булочка молочная	100	9,60	2,20	56,20	284	566
ИТОГО ЗА УЖИН 2		300	19,60	8,60	73,20	458	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3310	173,48	188,41	468,60	4453,2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3310	173,48	188,41	468,60	4453,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3310	173,48	188,41	468,60	4453,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	70	2,81	9,62	18,23	170,94	93
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,66	30,45	94,98	774,44	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
	Оладьи с джемом	165	11,90	12,19	71,81	445,01	537
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		615	13,10	12,94	112,58	621,27	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,65	17,10	14,70	231	65
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250	8,65	8,95	15,18	176,38	134
	Котлеты или биточки рыбные	120	16,68	2,52	11,52	135,6	345
	Капуста, тушеная с морковью в молоке	230	4,60	6,44	10,58	119,6	424
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	42,64	36,33	121,72	987,48	
УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2,80	0,00	1,30	16,1	107
	Жаркое по-домашнему	300	34,32	16,23	28,08	396,3	369
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		710	46,28	17,55	74,22	754,3	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	9,55	9,90	45,20	308,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3195	134,23	107,17	448,70	3445,99	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3195	134,23	107,17	448,70	3445,99	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3195	134,23	107,17	448,70	3445,99	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая с сахаром	250	10,92	15,50	53,15	394,23	247
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,37	39,35	95,21	818,83	
ЗАВТРАК 2	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	колбаса вареная (отварная)	50	6,25	7,55	0,60	98,5	102
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Плоды свежие (бананы)	250	3,75	1,25	52,50	240	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		550	13,95	10,25	93,82	528,26	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	1,95	9,15	15,60	153	14
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/35	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Макаронник с мясом	240	53,98	32,18	122,50	994,73	293
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	109
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	69,68	45,98	210,35	1632,78	
УЖИН	Салат из свеклы с солеными огурцами	150	1,80	15,60	9,75	186	53
	Курица в соусе томатном	120	0,94	6,08	3,95	74,9	405
	Рис отварной	230	5,66	9,32	51,84	313,72	414
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	213,6	108
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
ИТОГО ЗА УЖИН		860	20,56	32,92	158,98	995,62	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	8,75	7,35	45,50	283	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3210	134,31	135,85	603,86	4258,49	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3210	134,31	135,85	603,86	4258,49	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3210	134,31	135,85	603,86	4258,49	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой	135	11,76	23,98	2,38	271,59	305
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,55	7,89	28,47	219	165
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	орехи грецкие	100	8,10	30,40	5,55	328	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		805	35,46	82,92	78,16	1178,19	
ЗАВТРАК 2	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	100
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Плоды свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		530	12,63	10,03	66,47	410,16	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3,45	16,50	5,85	186	5
	Солянка сборная мясная	250	12,40	18,50	3,38	239,27	135
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	150	15,42	8,65	7,11	167,76	343
	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,11	12,03	56,86	388,01	237
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1130	55,78	57,48	131,40	1364,54	
УЖИН	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	2,40	9,60	20,55	178,5	57
	Голубцы с мясом и рисом с соусом	120/75	10,21	10,86	9,67	179,38	373
	Картофель отварной в молоке	250	7,75	10,50	38,50	280	174
	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	213,6	108
ИТОГО ЗА УЖИН		880	32,42	32,76	153,50	1021,52	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Кекс "Творожный"	75	7,50	16,50	52,40	388	584
ИТОГО ЗА УЖИН 2		275	13,30	21,50	60,40	488	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3620	149,59	204,69	489,93	4462,41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3620	149,59	204,69	489,93	4462,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3620	149,59	204,69	489,93	4462,41	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,98	7,02	38,04	251,7	296
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	16,03	27,67	79,80	611,3	
ЗАВТРАК 2	колбаса п/к	30	1,55	3,51	0,02	37,8	25
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Фрукты свежие (апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		330	7,55	5,46	45,97	276,3	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,20	10,65	14,85	172,5	74
	суп харчо	250	5,17	4,88	11,02	108,8	109
	бигус	200	24,08	24,60	9,46	357,16	329
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	42,21	41,25	79,97	970,36	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,40	96	19
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,73	14,68	10,18	231,9	412
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	230	5,82	13,34	20,70	259,14	202
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,74	100,42	646
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	ИТОГО ЗА УЖИН		790	30,86	36,83	106,66	909,36
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	11,12	7,72	47,92	314	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2740	107,77	118,93	360,32	3081,32	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2740	107,77	118,93	360,32	3081,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2740	107,77	118,93	360,32	3081,32	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,07	36,02	82,56	709,35	
ЗАВТРАК 2	бутерброд горячий с колбасой	80	7,80	8,49	25,80	211,4	8
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Плоды свежие (мандарин)	250	2,00	0,50	18,75	95	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		530	10,00	8,99	59,57	365,16	
ОБЕД	Винегрет овощной	150	1,95	16,20	10,20	195	76
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) с мясом	250	11,53	5,85	21,90	186,67	144
	Говядина, тушеная с черносливом	120	20,70	9,92	6,89	198,26	361
	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,6	429
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	47,77	43,41	108,90	1105,43	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3,45	16,50	5,85	186	5
	Соус сметанный	75	1,15	7,97	2,54	86,48	442
	Котлеты или биточки рыбные	120	16,68	2,52	11,52	135,6	345
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,2	291
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		855	36,78	29,11	124,77	910,18	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	10,00	6,50	82,33	428,33	573
ИТОГО ЗА УЖИН 2		300	15,80	11,50	90,33	528,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3305	129,42	129,03	466,13	3618,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3305	129,42	129,03	466,13	3618,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3305	129,42	129,03	466,13	3618,45	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша манная молочная жидкая с изюмом	250	8,03	14,57	55,25	384,25	263
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	орехи грецкие	100	8,10	30,40	5,55	328	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	26,58	68,82	102,86	1136,85	
ЗАВТРАК 2	Оладьи с джемом	165	11,90	12,19	71,81	445,01	537
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Фрукты свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		615	13,10	12,94	112,58	621,27	
ОБЕД	Сельдь с луком	120	11,52	19,20	4,56	283,2	353
	Винегрет овощной	150	1,95	16,20	10,20	195	76
	Суп крестьянский с крупой с мясом	250	8,68	6,50	13,70	148,15	154
	Котлеты из говядины с овощами	120	21,86	17,81	5,39	270,31	380
	Картофель отварной	230	4,37	9,43	29,21	218,5	173
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1180	56,64	70,46	129,90	1430,06	
УЖИН	Салат из моркови	150	1,65	15,15	13,65	198	7
	Колбаса вареная (отварная)	75	7,80	14,03	0,15	158,25	102
	Запеканка из творога	230	36,80	38,64	36,64	651,66	313
	Соус молочный сладкий	75	0,02	4,77	11,78	97,88	440
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	ИТОГО ЗА УЖИН		840	55,43	73,91	107,06	1447,69
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	9,55	9,90	45,20	308,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3545	161,30	236,03	497,60	4944,37	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3545	161,30	236,03	497,60	4944,37	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3545	161,30	236,03	497,60	4944,37	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	120	16,28	24,52	2,57	296,57	309
	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	250	11,10	9,18	45,48	309,95	164
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186	497
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	36,23	56,05	105,61	1073,12	
ЗАВТРАК 2	колбаса вареная (отварная)	50	6,25	7,55	0,60	98,5	102
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Плоды свежие (бананы)	250	3,75	1,25	52,50	240	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		550	13,95	10,25	93,82	528,26	
ОБЕД	кукуруза сахарная консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29	02
	суп картофельный с крупой с птицей	250	19,72	16,73	24,45	328,1	03
	Котлеты рыбные любительские	120	14,64	4,32	7,44	127,2	346
	Капуста тушеная	230	8,51	8,28	8,97	144,9	423
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,60	0,20	0,20	136	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	ИТОГО ЗА ОБЕД		960	52,33	30,85	91,30	987,1
УЖИН	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,55	9,45	10,95	139,5	58
	Азу	320	29,79	15,65	39,49	419,23	364
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	ИТОГО ЗА УЖИН		780	40,60	26,42	118,18	876,63
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Булочка "Веснушка"	100	8,00	6,33	52,33	298,33	648
ИТОГО ЗА УЖИН 2		300	18,00	12,73	69,33	472,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3230	161,11	136,30	478,24	3937,44	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3230	161,11	136,30	478,24	3937,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3230	161,11	136,30	478,24	3937,44	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая с сахаром	250	10,92	15,50	53,15	394,23	247
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,07	40,75	95,21	816,83	
ЗАВТРАК 2	бутерброд горячий с колбасой	80	7,80	8,49	25,80	211,4	8
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Фрукты свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		530	9,00	9,24	66,57	387,66	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	150	2,10	15,15	9,00	180	3
	Свекольник	250	8,53	7,23	17,25	167,9	131
	Тефтели из говядины в молочном соусе	150	18,06	13,23	14,37	246,67	388
	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,11	12,03	56,86	388,01	237
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	50,06	48,96	165,22	1300,48	
УЖИН	Салат из моркови с зеленым горошком	150	2,85	15,15	8,85	183	61
	Курица в соусе томатном	120	0,94	6,08	3,95	74,9	405
	Картофель отварной в молоке	230	7,13	9,66	35,42	257,6	174
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,74	100,42	646
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		810	18,88	32,05	118,60	837,82	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	11,12	7,72	47,92	314	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3230	112,13	138,72	493,52	3656,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3230	112,13	138,72	493,52	3656,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3230	112,13	138,72	493,52	3656,79	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша борская (пшеничная с изюмом)	250	11,50	35,20	49,77	562	261
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,65	60,45	91,83	984,6	
ЗАВТРАК 2	Сыр сычужный мягкий порциями	35	6,93	6,93	0,52	92,4	101
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Плоды свежие (яблоки)	250	1,00	1,00	24,50	117,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		535	11,88	9,38	65,74	399,66	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	150	2,40	15,15	4,50	163,5	48
	Солянка рыбная	250	72,02	17,05	24,50	592,87	137
	Суфле из кур с рисом	105	2,11	10,48	5,27	123,96	409
	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,6	429
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	90,52	54,12	104,18	1433,83	
УЖИН	Салат витаминный	150	1,65	15,15	15,90	207	2
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	120	19,76	11,40	5,18	203,02	368
	Рис припущенный	230	5,43	9,27	49,68	303,83	415
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
ИТОГО ЗА УЖИН		810	35,10	36,94	142,40	1045,75	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	8,75	7,35	45,50	283	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3200	169,90	168,24	449,65	4146,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3200	169,90	168,24	449,65	4146,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3200	169,90	168,24	449,65	4146,84	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

7-8 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая с сахаром	250	10,92	15,50	53,15	394,23	247
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,6	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	орехи грецкие	100	8,10	30,40	5,55	328	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	26,07	66,55	100,46	1081,83	
ЗАВТРАК 2	колбаса п/к	30	1,55	3,51	0,02	37,8	25
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Плоды свежие (апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		530	7,75	5,46	60,99	335,06	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	150	1,05	15,15	3,00	153	17
	Суп картофельный с фрикадельками (рыбными)	250/25	8,08	3,22	18,47	135,55	149
	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,76	14,04	14,16	266,4	399
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,2	291
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	46,19	34,63	119,19	1062,05	
УЖИН	Икра свекольная или морковная (свекольная)	150	3,60	10,65	15,60	172,5	119
	Суфле рыбное	120	19,20	5,76	3,12	141,6	335
	Картофель отварной	230	4,37	9,43	29,21	218,5	173
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	520
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		810	35,03	26,96	113,27	837,5	
УЖИН 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка домашняя	100	7,50	13,00	60,33	388,33	564
ИТОГО ЗА УЖИН 2		300	13,30	18,00	68,33	488,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3290	128,34	151,60	462,24	3804,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		3290	128,34	151,60	462,24	3804,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		3290	128,34	151,60	462,24	3804,77	