



Утверждаю  
Начальник ГБОУ НКК  
Ю.Л. Попов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ 9-11 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: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,33	11,43	62,60	394,05	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>15,68</b>	<b>30,68</b>	<b>104,36</b>	<b>755,65</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
	Плоды свежие (апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>600</b>	<b>18,20</b>	<b>18,45</b>	<b>70,47</b>	<b>529,36</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	300	11,73	9,27	18,09	202,41	143
	Птица отварная	120	28,19	28,28	0,62	373,9	404
	Рис, припущенный с томатом	250	6,58	7,80	66,13	361,25	416
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1170</b>	<b>60,49</b>	<b>55,40</b>	<b>182,92</b>	<b>1463,38</b>
<b>УЖИН</b>	Салат из свежих помидоров	150	1,50	15,30	5,25	165	22
	Картофельная запеканка с мясом	300	36,72	37,41	40,65	645,9	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	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>875</b>	<b>50,35</b>	<b>62,33</b>	<b>132,71</b>	<b>1284,08</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3415</b>	<b>153,47</b>	<b>174,21</b>	<b>535,96</b>	<b>4315,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3415</b>	<b>153,47</b>	<b>174,21</b>	<b>535,96</b>	<b>4315,47</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3415</b>	<b>153,47</b>	<b>174,21</b>	<b>535,96</b>	<b>4315,47</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша манная молочная жидкая	280	8,68	10,44	43,20	301,56	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>690</b>	<b>27,89</b>	<b>57,76</b>	<b>83,18</b>	<b>942,5</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>535</b>	<b>12,88</b>	<b>8,88</b>	<b>59,99</b>	<b>377,16</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	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	300	9,03	12,63	15,81	213,63	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	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1200</b>	<b>53,02</b>	<b>35,86</b>	<b>130,10</b>	<b>1020,68</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	150	2,85	13,35	11,55	178,5	115
	Плов из отварной говядины	300	26,07	14,46	63,63	489,6	370
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>800</b>	<b>39,87</b>	<b>29,51</b>	<b>162,23</b>	<b>1077,85</b>	
<b>УЖИН 2</b>							
	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>13,80</b>	<b>11,33</b>	<b>60,33</b>	<b>398,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3525</b>	<b>147,46</b>	<b>143,34</b>	<b>495,83</b>	<b>3816,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3525</b>	<b>147,46</b>	<b>143,34</b>	<b>495,83</b>	<b>3816,52</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3525</b>	<b>147,46</b>	<b>143,34</b>	<b>495,83</b>	<b>3816,52</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	105	9,05	14,05	2,43	171,23	301
	суп молочный с крупой гречневой	280	8,51	8,74	24,64	212,35	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>25,37</b>	<b>36,81</b>	<b>77,00</b>	<b>740,52</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>9,00</b>	<b>9,24</b>	<b>66,57</b>	<b>387,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	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)	150	24,70	14,25	6,48	253,77	368
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	237
	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	16,44	65,64	507
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1200</b>	<b>64,05</b>	<b>58,52</b>	<b>168,54</b>	<b>1460,83</b>	
<b>УЖИН</b>	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	250	9,42	1,12	48,40	241,5	291
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>855</b>	<b>25,23</b>	<b>28,45</b>	<b>131,72</b>	<b>999,21</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>240</b>	<b>6,92</b>	<b>6,32</b>	<b>38,92</b>	<b>240</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3480</b>	<b>130,57</b>	<b>139,34</b>	<b>482,75</b>	<b>3828,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3480</b>	<b>130,57</b>	<b>139,34</b>	<b>482,75</b>	<b>3828,22</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3480</b>	<b>130,57</b>	<b>139,34</b>	<b>482,75</b>	<b>3828,22</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>25,79</b>	<b>61,89</b>	<b>71,30</b>	<b>923,69</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>9,25</b>	<b>6,21</b>	<b>93,24</b>	<b>467,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Сельдь с луком	120	11,52	19,20	4,56	283,2	353
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	300	12,54	8,70	29,73	246,72	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	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1070</b>	<b>69,39</b>	<b>45,83</b>	<b>123,62</b>	<b>1364,23</b>	
<b>УЖИН</b>	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	250	40,00	42,00	39,83	708,32	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	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>900</b>	<b>60,52</b>	<b>71,45</b>	<b>150,01</b>	<b>1507,2</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Булочка молочная	100	9,60	2,20	56,20	284	566
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>19,60</b>	<b>8,60</b>	<b>73,20</b>	<b>458</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3460</b>	<b>184,55</b>	<b>193,98</b>	<b>511,37</b>	<b>4720,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3460</b>	<b>184,55</b>	<b>193,98</b>	<b>511,37</b>	<b>4720,68</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3460</b>	<b>184,55</b>	<b>193,98</b>	<b>511,37</b>	<b>4720,68</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша пшеничная молочная жидкая	280	10,92	13,24	50,12	397,04	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>23,83</b>	<b>31,86</b>	<b>100,35</b>	<b>816,98</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>615</b>	<b>13,10</b>	<b>12,94</b>	<b>112,58</b>	<b>621,27</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,65	17,10	14,70	231	65
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	300	10,38	10,74	18,21	211,65	134
	Котлеты или биточки рыбные	150	20,85	3,15	14,40	169,5	345
	Капуста, тушеная с морковью в молоке	250	5,00	7,00	11,50	130	424
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1200</b>	<b>51,83</b>	<b>39,69</b>	<b>145,86</b>	<b>1151,9</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	150	4,20	0,00	1,95	24,15	107
	Жаркое по-домашнему	350	40,04	18,93	32,76	462,35	369
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>850</b>	<b>56,29</b>	<b>20,63</b>	<b>96,86</b>	<b>913,25</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3505</b>	<b>154,60</b>	<b>115,02</b>	<b>500,85</b>	<b>3811,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3505</b>	<b>154,60</b>	<b>115,02</b>	<b>500,85</b>	<b>3811,9</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3505</b>	<b>154,60</b>	<b>115,02</b>	<b>500,85</b>	<b>3811,9</b>	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая с сахаром	280	12,24	17,36	59,53	441,53	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>22,69</b>	<b>41,21</b>	<b>101,59</b>	<b>866,13</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>550</b>	<b>13,95</b>	<b>10,25</b>	<b>93,82</b>	<b>528,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	1,95	9,15	15,60	153	14
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	300/35	2,64	3,54	17,64	113,1	149
	Макаронник с мясом	300	67,47	40,23	153,12	1243,41	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	75	5,93	0,75	36,22	160,2	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1125</b>	<b>85,59</b>	<b>54,87</b>	<b>255,98</b>	<b>1953,71</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	150	1,80	15,60	9,75	186	53
	Курица в соусе томатном	150	1,17	7,61	4,93	93,63	405
	Рис отварной	250	6,15	10,13	56,35	341	414
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>925</b>	<b>22,27</b>	<b>35,44</b>	<b>169,48</b>	<b>1067,73</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3440</b>	<b>153,25</b>	<b>149,12</b>	<b>666,37</b>	<b>4698,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3440</b>	<b>153,25</b>	<b>149,12</b>	<b>666,37</b>	<b>4698,83</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3440</b>	<b>153,25</b>	<b>149,12</b>	<b>666,37</b>	<b>4698,83</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория:

9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>805</b>	<b>35,46</b>	<b>82,92</b>	<b>78,16</b>	<b>1178,19</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>12,63</b>	<b>10,03</b>	<b>66,47</b>	<b>410,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3,45	16,50	5,85	186	5
	Солянка сборная мясная	300	14,88	22,20	4,05	287,13	135
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	200	20,56	11,54	9,48	223,68	343
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	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	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1275</b>	<b>66,44</b>	<b>65,32</b>	<b>151,68</b>	<b>1560,81</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	2,40	9,60	20,55	178,5	57
	Голубцы с мясом и рисом с соусом	150/75	12,77	13,58	12,09	224,22	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	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	213,6	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>925</b>	<b>35,97</b>	<b>35,66</b>	<b>160,93</b>	<b>1092,46</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Кекс "Творожный"	75	7,50	16,50	52,40	388	584
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>275</b>	<b>13,30</b>	<b>21,50</b>	<b>60,40</b>	<b>488</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3810</b>	<b>163,80</b>	<b>215,43</b>	<b>517,64</b>	<b>4729,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3810</b>	<b>163,80</b>	<b>215,43</b>	<b>517,64</b>	<b>4729,62</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3810</b>	<b>163,80</b>	<b>215,43</b>	<b>517,64</b>	<b>4729,62</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	11,22	8,77	47,55	314,62	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>18,27</b>	<b>29,42</b>	<b>89,31</b>	<b>674,22</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>330</b>	<b>7,55</b>	<b>5,46</b>	<b>45,97</b>	<b>276,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,20	10,65	14,85	172,5	74
	суп харчо	300	6,21	5,85	13,23	130,56	109
	бигус	250	30,10	30,75	11,83	446,45	329
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1050</b>	<b>52,16</b>	<b>48,75</b>	<b>101,86</b>	<b>1166,26</b>
<b>УЖИН</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,35	7,65	5,40	96	19
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	120	18,88	17,62	12,22	278,28	412
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	6,32	14,50	22,50	281,67	202
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,74	100,42	646
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>870</b>	<b>37,40</b>	<b>41,31</b>	<b>127,81</b>	<b>1063,12</b>
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>240</b>	<b>11,12</b>	<b>7,72</b>	<b>47,92</b>	<b>314</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3010</b>	<b>126,50</b>	<b>132,66</b>	<b>412,87</b>	<b>3493,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3010</b>	<b>126,50</b>	<b>132,66</b>	<b>412,87</b>	<b>3493,9</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3010</b>	<b>126,50</b>	<b>132,66</b>	<b>412,87</b>	<b>3493,9</b>	

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша рисовая молочная жидкая	280	7,76	12,07	45,36	321,16	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,91</b>	<b>37,32</b>	<b>87,42</b>	<b>743,76</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>10,00</b>	<b>8,99</b>	<b>59,57</b>	<b>365,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	150	1,95	16,20	10,20	195	76
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) с мясом	300	13,83	7,02	26,28	224,01	144
	Говядина, тушеная с черносливом	150	25,88	12,41	8,61	247,83	361
	Картофельное пюре	250	5,25	11,00	27,25	230	429
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1200</b>	<b>58,56</b>	<b>48,33</b>	<b>134,49</b>	<b>1295,59</b>	
<b>УЖИН</b>	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	150	20,85	3,15	14,40	169,5	345
	Макаронные изделия отварные	250	9,42	1,12	48,40	241,5	291
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>975</b>	<b>45,72</b>	<b>30,34</b>	<b>154,64</b>	<b>1077,23</b>	
<b>УЖИН 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>15,80</b>	<b>11,50</b>	<b>90,33</b>	<b>528,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3595</b>	<b>149,99</b>	<b>136,48</b>	<b>526,45</b>	<b>4010,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3595</b>	<b>149,99</b>	<b>136,48</b>	<b>526,45</b>	<b>4010,07</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3595</b>	<b>149,99</b>	<b>136,48</b>	<b>526,45</b>	<b>4010,07</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная  
категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша манная молочная жидкая с изюмом	280	8,99	16,32	61,88	430,36	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>690</b>	<b>27,54</b>	<b>70,57</b>	<b>109,49</b>	<b>1182,96</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
	Плоды свежие (груши)	250	1,00	0,75	25,75	117,5	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>615</b>	<b>13,10</b>	<b>12,94</b>	<b>112,58</b>	<b>621,27</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	300	10,41	7,80	16,44	177,78	154
	Котлеты из говядины с овощами	150	27,33	22,26	6,73	337,89	380
	Картофель отварной	250	4,75	10,25	31,75	237,5	173
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1320</b>	<b>67,11</b>	<b>77,41</b>	<b>153,83</b>	<b>1631,12</b>
<b>УЖИН</b>	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	250	40,00	42,00	39,83	708,32	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	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>900</b>	<b>61,52</b>	<b>77,65</b>	<b>127,56</b>	<b>1589,2</b>
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>45,20</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3775</b>	<b>178,82</b>	<b>248,47</b>	<b>548,66</b>	<b>5333,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3775</b>	<b>178,82</b>	<b>248,47</b>	<b>548,66</b>	<b>5333,05</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3775</b>	<b>178,82</b>	<b>248,47</b>	<b>548,66</b>	<b>5333,05</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория:

9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет с сыром	120	16,28	24,52	2,57	296,57	309
	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	300	13,32	11,01	54,57	371,94	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>690</b>	<b>38,45</b>	<b>57,88</b>	<b>114,70</b>	<b>1135,11</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	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
	Фрукты свежие (бананы)	250	3,75	1,25	52,50	240	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>550</b>	<b>13,95</b>	<b>10,25</b>	<b>93,82</b>	<b>528,26</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	кукуруза сахарная консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29	02
	суп картофельный с крупой с птицей	300	23,67	20,07	29,34	393,72	03
	Котлеты рыбные любительские	150	18,30	5,40	9,30	159	346
	Капуста тушеная	250	9,25	9,00	9,75	157,5	423
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,60	0,20	0,20	136	518
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1100</b>	<b>63,57</b>	<b>36,37</b>	<b>116,14</b>	<b>1181,97</b>	
<b>УЖИН</b>							
	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	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>820</b>	<b>43,49</b>	<b>26,80</b>	<b>135,49</b>	<b>961,48</b>	
<b>УЖИН 2</b>							
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Булочка "Веснушка"	100	8,00	6,33	52,33	298,33	648
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>18,00</b>	<b>12,73</b>	<b>69,33</b>	<b>472,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3460</b>	<b>177,46</b>	<b>144,03</b>	<b>529,48</b>	<b>4279,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3460</b>	<b>177,46</b>	<b>144,03</b>	<b>529,48</b>	<b>4279,15</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3460</b>	<b>177,46</b>	<b>144,03</b>	<b>529,48</b>	<b>4279,15</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: 9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша борская (пшеничная с изюмом)	280	12,88	39,42	55,75	629,44	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>25,03</b>	<b>64,67</b>	<b>97,81</b>	<b>1052,04</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>535</b>	<b>11,88</b>	<b>9,38</b>	<b>65,74</b>	<b>399,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	150	2,40	15,15	4,50	163,5	48
	Солянка рыбная	300	86,43	20,46	29,40	711,45	137
	Суфле из кур с рисом	105	2,11	10,48	5,27	123,96	409
	Картофельное пюре	250	5,25	11,00	27,25	230	429
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1155</b>	<b>108,24</b>	<b>58,79</b>	<b>128,57</b>	<b>1655,66</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат витаминный	150	1,65	15,15	15,90	207	2
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	150	24,70	14,25	6,48	253,77	368
	Рис припущенный	250	5,90	10,08	54,00	330,25	415
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>900</b>	<b>43,40</b>	<b>40,98</b>	<b>165,33</b>	<b>1207,77</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	589
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>	<b>283</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3430</b>	<b>197,30</b>	<b>181,17</b>	<b>502,95</b>	<b>4598,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3430</b>	<b>197,30</b>	<b>181,17</b>	<b>502,95</b>	<b>4598,13</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3430</b>	<b>197,30</b>	<b>181,17</b>	<b>502,95</b>	<b>4598,13</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная  
категория:

9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая с сахаром	280	12,24	17,36	59,53	441,53	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>27,39</b>	<b>68,41</b>	<b>106,84</b>	<b>1129,13</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
	Фрукты свежие (апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>7,75</b>	<b>5,46</b>	<b>60,99</b>	<b>335,06</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	150	1,05	15,15	3,00	153	17
	Суп картофельный с фрикадельками (рыбными)	300/25	9,69	3,87	22,17	162,66	149
	Оладьи из печени по-кунцевски	150	25,95	17,55	17,70	333	399
	Макаронные изделия отварные	250	9,42	1,12	48,40	241,5	291
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1200</b>	<b>57,76</b>	<b>39,39</b>	<b>153,42</b>	<b>1288,91</b>	
<b>УЖИН</b>	Икра свекольная или морковная (свекольная)	150	3,60	10,65	15,60	172,5	119
	Суфле рыбное	150	24,00	7,20	3,90	177	335
	Картофель отварной	250	4,75	10,25	31,75	237,5	173
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	520
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>900</b>	<b>43,10</b>	<b>29,60</b>	<b>133,90</b>	<b>976,75</b>	
<b>УЖИН 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>300</b>	<b>13,30</b>	<b>18,00</b>	<b>68,33</b>	<b>488,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3580</b>	<b>149,30</b>	<b>160,86</b>	<b>523,48</b>	<b>4218,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3580</b>	<b>149,30</b>	<b>160,86</b>	<b>523,48</b>	<b>4218,18</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3580</b>	<b>149,30</b>	<b>160,86</b>	<b>523,48</b>	<b>4218,18</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная  
категория:

9-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая с сахаром	280	12,24	17,36	59,53	441,53	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>24,39</b>	<b>42,61</b>	<b>101,59</b>	<b>864,13</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>530</b>	<b>9,00</b>	<b>9,24</b>	<b>66,57</b>	<b>387,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	150	2,10	15,15	9,00	180	3
	Свекольник	300	10,23	8,67	20,70	201,48	131
	Тефтели из говядины в молочном соусе	200	24,08	17,64	19,16	328,9	388
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	237
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1250</b>	<b>61,81</b>	<b>56,24</b>	<b>195,71</b>	<b>1534,88</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	150	2,85	15,15	8,85	183	61
	Курица в соусе томатном	150	1,17	7,61	4,93	93,63	405
	Картофель отварной в молоке	250	7,75	10,50	38,50	280	174
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,74	100,42	646
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	130,5	109
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>900</b>	<b>22,62</b>	<b>34,80</b>	<b>139,97</b>	<b>963,8</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>240</b>	<b>11,12</b>	<b>7,72</b>	<b>47,92</b>	<b>314</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3510</b>	<b>128,94</b>	<b>150,61</b>	<b>551,76</b>	<b>4064,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>3510</b>	<b>128,94</b>	<b>150,61</b>	<b>551,76</b>	<b>4064,47</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>3510</b>	<b>128,94</b>	<b>150,61</b>	<b>551,76</b>	<b>4064,47</b>	