

« УТВЕРЖДАЮ »
ИП АРТЕМЕНКО А.С.

 Артеменко А.С.

« ___ » _____ 2024 г.



« СОГЛАСОВАНО »
Директор ГБОУ «Гимназия № 1
имени А.С. Пушкина»

 Оганесян В.А.

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Литература-сборник рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

Справочник рецептур блюд для питания учащихся
образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Первая неделя Понедельник

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	250	10,29	13,17	64,64	419,05	173,174
I смена	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,60	15
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,80	6,60	16,80	132,90	Вне сборника
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	686 сб шк 2004
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	535	18,40	24,55	116,66	762,41	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
II смена	Плов	200	16,80	37,56	34,52	544,00	265
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	765	23,73	41,21	109,04	902,37	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
	Плов	200	16,80	37,56	34,52	544,00	265
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	765	23,73	41,21	109,04	902,37	
Полдник	Соки фруктовые	200	1,00		20,20	85,00	389
	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
	Итого	300	8,28	12,52	64,12	403,00	
	Итого за день	1600	50,41	78,28	289,82	2067,78	

Первая неделя Вторник

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Зразы "Школьные"	90	12,50	13,30	11,70	216,50	159 справ М 2003г.
I смена	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	303
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,80	6,60	16,80	132,90	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	535	22,64	25,53	99,66	717,59	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50	82
II смена	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	10,50	12,10	10,10	191,30	278,279
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	302
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,66	0,09	32,01	133,00	492
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	805	24,51	23,36	119,97	790,51	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50	82
	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	10,50	12,10	10,10	191,30	278,279
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	302
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,66	0,09	32,01	133,00	492
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	805	24,51	23,36	119,97	790,51	
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Кондитерские изделия промышленного производства	100	6,00	22,00	56,00	443,00	Вне сборника
	Итого	300	6,16	22,16	83,88	556,60	
	Итого за день	1640	53,31	71,05	303,51	2064,70	

Первая неделя Среда

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24
I смена	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86
	Итого	510	14,68	14,28	73,81	485,10

204
338

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,80	17,14	104,50
II смена	Котлеты или биточки рыбные	90	16,07	10,60	13,23	212,60
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39
	Итого	805	26,55	18,94	112,33	727,17

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,80	17,14	104,50
	Котлеты или биточки рыбные	90	16,07	10,60	13,23	212,60
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39
	Итого	805	26,55	18,94	112,33	727,17
Полдник	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Пирожки печеные с повидлом	100	5,48	1,80	55,24	258,66
	Итого	300	5,61	1,82	70,44	320,66
	Итого за день	1615	46,84	35,04	256,58	1532,93

Первая неделя Четверг

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,07	10,06	13,23	212,6	229
I смена	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	580	22,89	16,18	94,73	623,16	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
II смена	Котлеты, биточки, шницеля	90	11,09	28,70	11,72	349,54	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Овощи натурал. свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	815	27,01	39,39	116,88	929,83	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Котлеты, биточки, шницеля	90	11,09	28,70	11,72	349,54	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Овощи натурал. свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	815	27,01	39,39	116,88	929,83	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Кондитерские изделия промышленного производства	100	6,00	22,00	56,00	443,00	Вне сборника
	Итого	300	6,66	22,09	88,01	575,80	
	Итого за день	1695	56,56	77,66	299,62	2128,79	

Первая неделя Пятница

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Запеканка из творога	150	22,10	16,60	62,00	500,00	499
I смена	Повидло	15	0,01		9,40	37,60	Вне сборника
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	686 сб шк 2004
	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	117,33	Вне сборника
	Итого	515	26,01	17,43	121,42	763,93	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88
II смена	Фрикадельки из кур	90	12,34	16,76	6,63	226,72	297
	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	303
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	815	23,68	27,47	105,57	765,26	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88
	Фрикадельки из кур	90	12,34	16,76	6,63	226,72	297
	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	303
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	815	23,68	27,47	105,57	765,26	
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	283,00	422
	Итого	300	8,06	8,28	72,36	396,60	
	Итого за день	1630	57,75	53,18	299,35	1925,79	

Вторая неделя Понедельник

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	250	10,29	13,17	64,64	419,05	173,174
I смена	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,60	15
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,80	6,60	16,80	132,90	Вне сборника
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	686 сб шк 2004
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	535	18,40	24,55	116,66	762,41	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,80	17,14	104,50	101
II смена	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	302
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,66	0,09	32,01	133,00	492
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	805	24,46	34,52	117,09	879,31	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,80	17,14	104,50	101
	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	302
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,66	0,09	32,01	133,00	492
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	805	24,46	34,52	117,09	879,31	
Полдник	Соки фруктовые	200	1,00		20,20	85,00	389
	Булочка "Школьная"	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Итого	300	9,35	3,20	65,05	326,67	
	Итого за день	1640	52,21	62,27	298,80	1968,39	

Вторая неделя Вторник

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Фрикадельки из кур	90	12,34	16,76	6,63	226,72	297
I смена	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,00	5,00	29,00	159,00	171
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,80	6,60	16,80	132,90	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	510	22,91	28,71	87,45	672,48	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	96
II смена	Зразы "Школьные"	90	12,50	13,30	11,70	216,50	159 справ М 2003г.
	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	303
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	815	24,09	24,23	119,08	792,04	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	96
	Зразы "Школьные"	90	12,50	13,30	11,70	216,50	159 справ М 2003г.
	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	303
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	815	24,09	24,23	119,08	792,04	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	686 сб шк 2004
	Кондитерские изделия промышленного производства	100	6,00	22,00	56,00	443,00	Вне сборника
	Итого	300	6,13	22,02	71,20	505,00	
	Итого за день	1625	53,13	74,96	277,73	1969,52	

Вторая неделя Четверг

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Плов	200	16,80	37,56	34,52	544,00	265
I смена	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	686 сб шк 2004
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	565	21,42	38,59	91,74	803,69	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
II смена	Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,07	10,06	13,23	212,6	229
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	805	26,56	18,44	112,33	727,42	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	16,07	10,06	13,23	212,6	229
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	805	26,56	18,44	112,33	727,42	
Полдник	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	71,20	123
	Булочка "Школьная"	100	8,35	3,20	44,85	241,66	428
	Итого	300	8,55	3,28	62,27	312,86	
	Итого за день	1670	56,53	60,31	266,34	1843,97	

Вторая неделя Среда

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	90	18,1	12,6	12,2	237	178, справ М
I смена	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	303
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	580	29,46	21,87	83,54	653,96	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50	82
II смена	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	10,50	12,10	10,10	191,30	278,279
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	815	20,87	23,27	121,68	780,59	

ГПД1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50	82
	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	90	10,50	12,10	10,10	191,30	278,279
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Овощи натурал.свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
Итого	815	20,87	23,27	121,68	780,59		
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Ватрушка с повидлом	100	5,94	3,97	58,82	296,00	410
	Итого	300	6,60	4,06	90,83	428,80	
Итого за день		1695	56,93	49,20	296,05	1863,35	

Вторая неделя Пятница

1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24	204
I смена	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,86	Вне сборника
	Итого	510	18,69	17,80	76,39	543,70	

2 смена 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
II смена	Котлеты, биточки, шницеля	90	11,09	28,70	11,72	349,54	268
	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	303
	Овощи натурал. свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,66	0,09	32,01	133,00	492
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	805	25,50	39,72	113,50	914,81	

ГПД 1-4 класс возраст с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Котлеты, биточки, шницеля	90	11,09	28,70	11,72	349,54	268
	Каша вязкая	150	4,18	5,00	23,94	157,50	303
	Овощи натурал. свежие или овощи натур. соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,80	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,66	0,09	32,01	133,00	492
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	805	25,50	39,72	113,50	914,81	
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Кондитерские изделия промышленного производства	100	6,00	22,00	56,00	443,00	Вне сборника
	Итого	300	6,16	22,16	83,88	556,60	
	Итого за день	1615	50,35	79,68	273,77	2015,11	

Прошито и пронумеровано 10 страниц

Индивидуальный предприниматель

б/п Артеменко А.С. Артеменко