

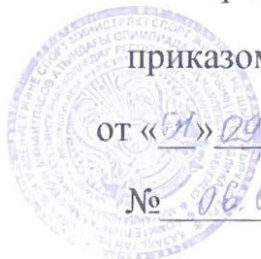
РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ-КОЛЛЕДЖ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ ХАДЖИМУКАНА МУНАЙТПАСОВА» КОМИТЕТА
ПО ДЕЛАМ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МИНИСТЕРСТВА
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Утвержден

приказом директора

от «01» 09/57 2022 года

№ 06.05.2021



**Перспективное сезонное (зима-весна)
четырёхнедельное меню на 2022 год**

Астана 2022 г.

Наименование блюд	Норма уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1. Бутерброд с маслом слив., сыром	50/20/35	13,35	24,19	25,99	365,61
2. Цикорий с молоком, сахаром	200/100/ 20	3,40	3,34	24,92	142,35
3. Сырок глазированный (Платоша)	40	1,60	9,20	17,40	158,80
II-завтрак					
1. Йогурт (Активиа) 2,9%	120	4,68	3,4,8	15,84	114,00
2. Фрикадельки с соусом	100/50	17,84	27,51	17,82	389,66
3. Рис отварной с маслом	150	4,45	7,47	42,30	249,40
4. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5. Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,96	59,81
6. Апельсин	200	1,80	0,00	16,8	76,00
Обед					
1. Салат из св. овощей (пом., огурцы)	150	1,09	9,01	4,70	103,65
2. Борщ из св. кап. со сметаной на к/б	300/20	14,92	12,46	28,29	281,97
3. Окорочёк запечённый с красным соусом	100/50	26,17	19,27	6,06	300,18
4. Макароны отварные с маслом	150	5,56	4,21	37,97	215,42
5. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6. Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,08	135,8
Полдник					
1. Печенье	65	3,95	8,50	34,10	232,00
2. Сок т/п (яблочный)	200	0,4	0,00	22,00	90,00
I-Ужин					
1. Каша манная молочная с сахаром	300	7,37	12,38	43,14	308,01
2. Жаркое по-домашнему	75/275	29,66	25,37	31,06	466,21
3. Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
4. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
II-Ужин					
1. Рогалик с курагой	100	10,06	8,14	68,95	382,63
2. Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,60	4,00	20,00	138,00
Итого:		168,79	177,49	634,56	4813,85

1 неделя

Понедельник

1 неделя

Вторник

Наименование блюд	Норма уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
1.Бутерброд с маслом слив., колбасой	50/20/30	8,06	19,5	24,76	297,3
2.Какао с молоком	200	3,82	3,76	25,82	151,13
3.Яйцо отварное	1 шт.	5,01	3,96	0,30	56,80
II-завтрак					
1.Творог со сметаной, сахаром	150	18,1	12,80	23,92	293,10
2.Котлета мясная с красным соусом	100/50	18,72	22,07	22,83	365,34
3. Гречка отварная с маслом	150	8,99	5,48	48,35	264,14
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Мандарины	200	1,40	0,00	17,2	76,00
Обед					
1.Салат морковный на раст. масле	150	2,10	8,14	11,17	124,25
2. Рассольник со сметаной	300/20	14,73	12,46	35,77	308,41
3. Сёмга запечённая в мол. соусе	125/50	35,66	20,35	7,18	351,75
4.Картофель отв. с маслом	150	3,66	6,04	18,70	137,33
5.Компот из шиповника	200	0,8	0	31,94	130,2
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Йогурт питьевой «Активиа»	270	7,56	5,67	31,86	207,90
2.Яблоко	200	1,16	0,88	21,66	99,38
I-Ужин					
1.Каша пшённая мол. с сахаром	300	10,28	13,5	56,79	374,8
2.Пельмени со сметаной	300/40	30,40	49,31	53,05	780,99
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4. Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Самса с мясом	80	10,62	8,98	30,08	236,14
2.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
Итого:					
		197,44	195,34	620,48	4978,93

1 неделя

Среда

Наименование блюд	Норма уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с джемом, маслом сл.	50/30/20	4,28	15,00	44,24	319,95
2. Цикорий с молоком, сахаром	200/100/ 20	3,40	3,34	24,92	142,35
3.Кисломолочный напиток "Актимель"с витаминами В6 и Д3	100	2,60	2,50	11,50	79,00
II-завтрак					
1.Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/30	24,52	19,25	27,09	389,63
2.Филе куриное в молочном соусе	100/50	37,82	6,40	6,57	236,55
3. Перловка отварная с маслом	150	5	4,93	38,58	212,66
4.Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Обед					
1.Винегрет	150	2,44	5,00	7,27	82,75
2.Щи из свежей капусты со сметаной	300/20	14,84	11,46	23,65	254,49
3.Биточки мясные, соус	100/50	18,72	22,07	22,83	365,34
4.Рис отварной с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Вафли арахисовые	50	5,85	15,30	25,70	261,50
2.Сок т/п (персиковый)	200	0,2	0	30,66	122,14
I-Ужин					
1.Каша 3 злака молочная с сахаром	300	9,96	14,02	51,26	364,6
2.Мясо по-деревенски	75/75	33,91	29,88	7,45	433,38
3.Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
4.Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
6.Банан	1 шт.	3	0	44,8	182
II-Ужин					
1.Булочка	80	8,16	7,78	43,67	274,21
2.Кефир	200	5,80	5,00	7,80	106,00
Итого:		204,77	176,7	650,91	4983,4

1 неделя

Четверг

Наименование блюд	Норма уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом слив., колбасой	50/20/30	8,06	19,5	24,76	297,3
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
3.Яйцо отварное	1 шт.	5,01	3,96	0,30	56,80
II-завтрак					
1.Йогурт (Активиа) 2,9%	120	4,68	3,4,8	15,84	114,00
2.Котлета рыбная с соусом белым	100/50	16,03	11,99	19,78	251,27
3.Рис отварной с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
4.Груша	1 шт.	0,80	0,00	21,4	84,00
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Обед					
1.Салат «Легенда»	150	43,28	8,63	15,44	198,15
2.Свекольник со сметаной	300/20	14,31	11,46	27,24	266,42
3.Гуляш	75/50	24,09	20,39	6,22	304,36
4.Гороховое пюре	150	14,74	5,03	34,37	239,15
5.Компот из клюквы	200	0,15	0,00	25,07	100,62
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Пряники северные	100	6,60	6,20	70,80	350,00
2.Сок фруктовый т/п (мультивит.)	200	0,4	-	21,2	98,2
I-Ужин					
1. Каша кукурузная молочная	300	9,26	13,07	67,14	402,81
2.Лагман	75/150/2 35	30,75	40,58	53,55	703,64
3.Чай с сахаром	200	0	0,00	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
5.Киви	120	1,32	0,60	12,72	58,80
II-Ужин					
1.Рюкзачок с курицей	80	11,70	13,06	39,13	315,56
2.Кумыс	200	4,4	0	11,8	84
Итого:					
		216,4	164,38	668,16	4898,5

1 неделя

Пятница

Наименование блюд	Норма уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом слив., сыром	50/20/35	13,35	24,19	25,99	365,61
2.Какао с молоком, сахаром	200	3,82	3,76	25,82	151,13
II-завтрак					
1. Яйцо отварное	1 шт.	5,01	3,96	0,30	56,80
2. Биточки куриные с соусом	100/50	36,09	25,33	13,73	430,17
3.Гарнир сложный (карт. пюре/ капуста туш.)	100/100	4,38	10,22	25,36	205,49
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Обед					
1.Салат «греческий»	150	6,29	18,66	3,98	212,37
2.Мясо по-Казахски (конина)	50/60/200 / 150	36,74	27,18	90,30	751,03
3.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Курага, орех грецкий, мёд	30/30/10	6,08	19,63	31,78	324,61
Полдник					
1.Печенье	65	3,95	8,5	34,1	232
2.Сок т/п (апельсиновый)	200	1,4	0,4	20,8	90
I-Ужин					
1.Каша ячневая молочная с сахаром	300	8,96	12,64	54,41	352,71
2.Плов	300	30,03	35,13	66,52	700,79
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
5.Апельсин	200	1,80	0,00	16,80	76,00
II-Ужин					
1. Ватрушка с творогом	80	10,90	8,56	38,52	274,67
2.Напиток кисломолочный "Био-С"	200	5,6	6,4	21,0	164,0
Итого:					
		190,77	207	628,51	5111,35

1 неделя

Суббота

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом сливочным, джемом	50/20/30	4,28	15,00	44,24	319,95
2.Цикорий с молоком, сахаром	200	3,4	3,34	24,92	142,35
3.Кисломолочный напиток "Актимель" с витаминами В6 и Д3	100	2,6	2,5	11,5	79
II-завтрак					
1.Творог со сметаной, сахаром	150	18,1	12,8	23,92	293,1
2.Тефтели с соусом красным	115/50	17,99	22,45	20,14	354,16
3.Гарнир гречневый с масл.	150	8,9	5,48	48,35	264,14
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Финики, фундук	30/30	5,45	19,60	24,9	287,96
Обед					
1.Салат «витаминный»	150	2,44	5,00	7,27	82,75
2.Суп из чечевицы	300	23,54	7,69	46,61	346,50
3.Филе судака запеченное с соусом белым	125/50	23,25	13,33	6,44	220,36
4.Картофельное пюре с маслом	150	4,58	6,62	30,89	198,42
5.Компот из вишни	200	0,27	0,12	20,9	85,74
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Батончик злаковый «Fitntss»	23,5	1,4	1,03	12,31	75,0
2.Сок т/п (мультивитамин)	200	0,40	0,00	21,20	98,20
I-Ужин					
1.Каша геркулесовая мол.	300	9,40	13,13	50,30	349,27
2.Пигодии с морковью	300/50	21,9	24,9	84,15	645,7
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
5.Яблоко	200	1,16	0,88	21,66	99,38
II-Ужин					
1.Печенье	80	6,32	13,60	54,56	371,20
2. Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,60	4,00	20,00	138,00
Итого:		177,14	173,79	712,71	5091,58

1 неделя

Воскресенье

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
1. Творожная сладкая масса	100	5,00	23,00	29,50	345,00
2.Окорочек запеченный с соуом	100/50	26,17	19,27	6,06	300,18
4.Перловка отварная с маслом	150	5	4,93	38,58	212,66
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6.Гранат	340	3,06	0,00	40,12	176,80
Обед					
1.Салат из свеклы с чесноком	150	2,52	5,13	10,88	100,04
2.Суп-лапша домашняя на к/б	300	17,74	2,09	26,91	204,42
3.Бефстроганов	75/75	25,81	30,6	8,5	411,51
4.Рис отварной с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
5.Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,06	0	15,21	61,98
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Гематоген	40	2,80	1,20	33,60	152,00
2.Йогурт питьевой «Активиа»	270	7,56	5,67	31,86	207,90
I-Ужин					
1.Каша пшеничная молочная с сахаром	300	9,4	13,13	50,30	349,27
2.Запеканка картофельная со сметаной	300/30	27,74	28,99	40,61	525,16
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
5.Банан	1 шт.	3	0	44,8	182
II-Ужин					
1.Ватрушка с джемом	100	8,50	8,14	67,98	373,07
2.Кефир	200	5,80	5,00	7,80	106,00
Итого:					
		170,98	157,06	639,15	4621,55

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1. Бутерброд с маслом сливочным, сыром	50/20/35	13,35	24,19	25,99	365,61
2. Какао с молоком, сахаром	200	3,82	3,76	25,82	151,13
3. Сырок глазированный (Платоша)	40	1,60	9,20	17,40	158,80
II-завтрак					
1. Каша манная молочная	300	7,37	12,38	43,14	308,01
2. Филе куриное в томатном соусе	100/50	37,82	6,4	6,57	236,55
3. Гречка отварная с маслом	150	8,99	5,48	48,35	264,14
4. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6. Киви	120	1,32	0,6	12,72	58,8
Обед					
1. Салат овощной (капуста, морковь, свекла)	150	2,47	7,01	15,97	135,24
2. Суп гороховый на к/б	300	19,94	8,10	39,95	308,48
3. Бифштекс н/р с соусом	100/50	23,60	31,32	4,43	395,88
4. Спагетти отварные с маслом	150	5,56	4,21	37,97	215,42
5. Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,08	135,8
6. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1. Печенье	65	3,95	8,50	34,10	232,00
2. Сок т/п (абрикосовый)	200	0	0	25,7	104
I-Ужин					
1. Суп молочный рисовый	300	8,23	11,52	36,55	279,17
2. Сёмга запечённая с соусом	125/50	35,66	20,35	7,18	351,75
3. Картофель отв. с маслом	150	3,66	6,04	18,70	137,33
4. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5. Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1. Уч-пучмак с мясом	100	11,59	13,32	38,38	314,17
2. Напиток кисломолочный "Био-С"	200	5,6	6,4	21,0	164,0
Итого:					
		211,42	181,22	637,14	4980,44

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с казы, свеж. огурцом	50/30/20	10,17	2,59	25,09	164,43
2.Чай с сахаром. молоком	200	2,80	3,20	19,66	117,81
3.Яйцо отварное	1 шт.	5,01	3,96	0,30	56,80
II-завтрак					
1.Творог со сметаной, сахаром	150	18,10	12,80	23,92	293,10
2.Тефтели мясные с соусом красным	115/50	17,99	22,45	20,14	354,16
3.Овощной гарнир (цветная капуста ,брокколи, перец сл., морковь, лук)	200	5,36	10,34	13,38	166,01
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6.Курага, орех грецкий, мёд	30/30/10	6,08	19,63	31,78	324,61
Обед					
1.Салат морковный с фасолью на масле растительном	150	3,50	3,22	12,95	94,80
2.Солянка из индейкой со смет.	300/20	31,39	17,59	24,91	382,47
3.Мясо тушеное	75/75	24,09	20,39	6,22	304,36
4.Гарнир рисовый с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
5.Компот из шиповника	200	0,8	0	31,94	130,2
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Пряники	50	3,30	3,10	35,4	175,00
1.Йогурт питьевой "Активиа"	270	7,56	5,67	31,86	207,9
I-Ужин					
1.Каша пшённая молочная	300	10,28	13,5	56,79	374,80
2.Вареники картоф. со сметаной	300/20	28,31	15,28	55,52	478,59
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
6. Апельсин	200	1,80	0,00	16,8	76,00
II-Ужин					
1.Расстегай с курицей	80	15,62	18,55	33,73	356,56
2. Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,60	4,00	20,00	138,00
Итого:		218,58	186,18	646,83	5109,2

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом сл., колбасой	50/20/30	8,06	19,5	24,76	297,3
2. Цикорий с молоком, сахаром	200/100/20	3,40	3,34	24,92	142,35
3.Кисломолочный напиток "Актимель"с витаминами В6 и Д3	100	2,60	2,50	11,50	79,00
II-завтрак					
1.Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/30	23,50	23,69	43,45	484,09
2.Сардельки отварные соусом кр.	100/50	11,00	22,13	5,08	263,04
3.Гарнир гречневый с маслом	150	8,99	5,48	48,35	264,14
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
Обед					
1.Салат из фунчозы с овощами	150	3,14	5,03	22,73	108,33
2.Суп-харчо с мясом	300/25	36,27	18,14	20,27	390,34
3.Филе куриное туш. с овощами	100/75	38,37	13,03	4,55	287,89
4.Гороховое пюре	150	14,74	5,03	34,37	239,15
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Компот из чёрной смородины	200	0,39	0,06	26,03	106,02
Полдник					
1.Био-йогурт"Активиа питьевая"	270	7,56	5,67	31,86	207,9
2.Яблоки	200	1,16	0,88	21,66	99,38
I-Ужин					
1.Каша ячневая молочная с сахаром	300	9,96	14,02	51,26	364,6
2. Гуляш	75/50	24,09	20,39	6,22	304,36
3.Макаронны отварные с маслом	150	5,56	4,21	37,97	215,42
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
II-Ужин					
1.Булочка	80	8,16	7,78	43,67	274,21
2 .Шубат	200	8,20	11,06	10,90	173,10
Итого:					
		231,52	184,38	613,69	4964,78

2 неделя

Четверг

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом сливочным, джемом	50/20/30	4,28	15,00	44,24	319,95
2.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
3.Сырок глазированный (Платоша)	40	1,60	9,20	17,40	158,80
II-завтрак					
1.Яйцо отварное	1 шт.	5,01	3,96	0,30	56,80
2.Окорочек запеченный с соусом	100/50	26,17	19,27	6,06	300,18
3.Перловка отварная с маслом	150	5	4,93	38,58	212,66
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6.Банан	200	3,00	0,00	44,80	182,00
Обед					
1.Салат "Зимний"	150	15,54	18,97	3,52	247,17
2.Суп овощной со сметаной	300/20	15,54	11,85	23,83	263,80
3.Судак(филе) запеченное с помидором, сыром	100/20/20	28,22	16,62	4,60	280,82
4.Картофель отв. с маслом	150	3,66	6,04	18,70	137,33
5.Компот из клюквы	200	0,15	0	25,07	100,62
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Батончик злаковый	25	1,75	3,25	15,18	99,25
2. Сок апельсиновый т/п	200	1,4	0,4	20,8	90
I-Ужин					
1.Каша кукурузная молочная с сахаром	300	9,26	13,07	67,14	402,81
2.Лагман	75/150/23 5	30,75	40,58	53,55	703,64
3.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
II-Ужин					
1.Сочник с творогом	100	16,81	22,44	69,49	539,80
2."Био-С иммун +"	200	5,6	6,4	21,0	164,0
Итого:					
		190,11	194,42	633,36	4983,6

2 неделя

Пятница

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1. Бутерброд с маслом сливочным, сыром	50/20/35	13,35	24,19	25,99	365,61
2. Какао с молоком, сахаром	200	3,82	3,76	25,82	151,13
II-завтрак					
1. Творожная сладкая масса	100	5,00	23,00	29,50	345,00
2. Фрикаделька с соусом	100/50	17,92	12,53	18,17	256,61
3. Капуста тушеная	150	3,9	8,7	14,7	149,0
4. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
Обед					
1. Салат из свеклы с чесноком, смет	150	2,52	5,13	10,88	100,04
2. Суп вермишелевый	300	15,61	7,99	31,38	260,52
3. Плов с мясом баранины	300	40,34	54,65	66,25	917,78
4. Компот из шиповника	200	0,8	0	31,94	130,2
5. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1. Вафли	50	5,85	15,3	25,7	261,5
2. Яблоки	200	1,16	0,88	21,66	99,38
I-Ужин					
1. Каша гречневая мол. с сахаром	300	10,58	13,35	52,14	372,31
2. Шницель мясной, соус	100/50	21,97	30	15,62	421,49
3. Картофельное пюре	150	4,58	6,62	30,89	198,42
4. Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
5. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6. Миндаль, мёд	50/50	7,98	32,46	45,7	391,44
II-Ужин					
1. Пирожки с яйцом, луком	100	12,28	18,94	48,38	405,56
2. Кефир	200	5,80	5,00	7,80	106,00
Итого:					
		189,83	264,94	646,66	5596,15

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1. Бутерброд с маслом слив., сыром	50/20/35	13,35	24,19	25,99	365,61
2. Цикорий с молоком, сахаром	200/100/20	3,40	3,34	24,92	142,35
3. Сырок глазированный	40	1,6	9,2	17,4	158,8
II-завтрак					
1. Творог со сметаной, сахар	150	18,10	12,80	23,92	293,10
2. Котлета куриная с соусом	100/50	36,09	25,33	13,73	430,17
3. Гречка отварная с маслом	150	8,99	5,48	48,35	264,14
4. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6. Апельсин	200	1,80	0,00	16,8	76,00
Обед					
1. Салат мясной	150	9,59	11,25	11,19	187,89
2. Суп "крестьянский"(с пшеном)	300	13,93	7,80	28,79	239,83
3. Филе минтая (жареное), соус	100/50	23,25	13,33	6,44	220,36
4. Гарнир рисовый с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
5. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6. Компот из малины с клюквы	200	0,34	0,03	25,03	103,87
Полдник					
1. Банан	1 шт.	3	0	44,8	182
2. Био-йогурт "Активиа питьевая"	270	7,56	5,67	31,86	207,9
I-Ужин					
1. Каша кукурузная молочная	300	9,26	13,07	67,14	402,81
2. Рулет(орама)мясной с тыквой, со смет.	300/20	33,14	25,18	66,05	605,9
3. Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
4. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
II-Ужин					
1. Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,90
2. «Снежок» кисломолочный напиток	200	5,60	4,00	20,00	138,00
Итого:					
		212,22	171,98	697,7	5100,19

2 неделя

Воскресенье

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1. Кисломолочный напиток "Актимель" с витаминами В6 и Д3	100	2,60	2,50	11,50	79,00
2. Окорочек запеченный с соусом	100/50	26,17	19,27	6,06	300,18
3. Перловка отв. с маслом	150	5	4,93	38,58	212,66
4. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6. Шоколад	100	6,40	33,40	52,7	532,00
7. Груша	1 шт.	0,80	0,00	21,4	84,00
Обед					
1. Салат из морской капусты с морковью	150	2,3	5,24	6,64	80,48
2. Уха	300/50	120	30,85	28,39	310,5
3. Фрикаделька с соусом	100/50	17,92	12,53	18,17	256,61
4. Макароны отварные с маслом	150	5,56	4,21	37,97	215,42
5. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
Полдник					
1. Печенье	65	3,95	8,50	34,10	232,00
2. Сок фруктовый т/п	200	1,4	0,4	20,8	90
I-Ужин					
1. Каша ячневая молочная с сах.	300	8,96	12,64	54,41	352,71
2. Жаркое по-домашнему	75/275	29,66	25,37	31,06	466,21
3. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4. Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1. Булочка	80	8,16	7,78	43,67	274,21
2. Молоко кипяченое	200	6,20	6,80	9,40	123,60
Итого:					
		261,45	176,86	573,95	4333,55

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Чай с сахаром, молоком	200	2,80	3,20	19,66	117,81
2.Сырок глазированный (Платоша)	40	1,60	9,20	17,40	158,80
II-завтрак					
1. Суп вермишелевый молочный	300	9,26	11,57	38,48	292,11
2.Биточки мясные с соусом	100	18,72	22,07	22,83	365,34
3.Гарнир рисовый с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Чернослив, орех грецкий	30/30	5,75	18,60	23,58	277,5
Обед					
1.Салат из свежих овощей со сладким перцем	150	1,38	5,13	5,02	71,12
2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/50	25,55	12,94	30,85	336,91
3.Филе куриное туш.в томатном соусе	75/50	28,37	4,8	4,93	177,42
4.Спагетти отварные с маслом	150	5,56	4,21	37,97	215,42
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,08	135,8
Полдник					
1.Гематоген	40	2,8	1,2	33,6	152
2.Сок т/п	200	0,4	0	22	90
I-Ужин					
1.Каша геркулесовая молочная с сахаром	300	9,94	14,9	50,57	369,73
2.Голубцы фаршированные мясо и рисом с соусом	190/75/20	21,1	21	23	364,07
3.Картофельное пюре	150	4,58	6,62	30,89	198,42
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
6.Мандарин	200	1,4	0	17,2	76
II-Ужин					
1. Ватрушка с джемом	80	4,25	4,70	54,38	298,46
2.Био-йогурт"Активиа питьевая"	270	7,56	5,67	31,86	207,9
Итого:					
		172,36	155,72	683,74	4818,37

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом, колбасой	50/20/30	8,06	19,5	24,76	297,3
2.Какао с молоком, сахаром	200	3,82	3,76	25,82	151,13
3.Йогурт (Активиа) 2,9%	120	4,68	3,4,8	15,84	114,00
II-завтрак					
1.Творог со сметаной, сахаром	150	18,1	12,8	23,92	293,1
2.Шницель с соусом	100/50	21,97	30,00	15,62	421,49
3.Гречка отварная с маслом	150	8,99	5,48	48,35	264,14
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Груша	200	0,80	0,00	21,4	84,00
Обед					
1.Салат яичный	150	10,08	12,12	3,49	163,51
2.Борщ с фасолью со сметаной	300/20	16,69	12,66	28,23	293,10
3. Сёмга запечённая с мол. соусом	125/50	35,66	20,35	7,15	351,75
4.Гарнир рисовый с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
5.Компот из клюквы	200	0,15	0	25,07	100,62
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Сырок глазированный (Платоша)	40	1,60	9,20	17,40	158,80
2.Сок фруктовый т/п	200	0	0	25,7	104
I-Ужин					
1.Каша пшеничная молочная с сахаром	300	9,4	13,13	50,30	349,27
2.Пельмени со сметаной	300/20	30,4	49,31	53,05	780,99
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Самса с мясом	80	10,62	8,98	30,08	236,14
2.Кумыс	200	4,40	0,00	11,80	84,00
Итого:					
		206,24	207,2	614,42	5160,9

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом сл., джемом	50/20/30	4,28	15	44,24	31,95
2.Чай с сахаром, молоком	200	2,80	3,20	19,66	117,81
3.Кисломолочный напиток "Актимель"с витаминами В6 и Д3	100	2,60	2,50	11,50	79,00
II-завтрак					
1.Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/30	24,52	19,25	27,09	389,63
2.Фрикаделька с соусом	100/50	17,84	27,51	17,82	389,66
3.Гороховое пюре	150	14,74	5,03	34,37	239,15
4.Банан	200	3,00	0,00	44,80	182,00
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Обед					
1.Салат«здоровье»	150	2,44	5,00	7,27	82,75
2.Рассольник со сметаной	300/20	14,73	12,46	35,77	308,41
3.Окорочек запеченный с соусом	100/50	26,17	19,27	6,06	300,18
4.Картофель отв. с маслом	150				
5.Компот из вишни	200	0,36	0,16	27,85	114,32
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Вафли	50	5,58	15,30	25,7	261,50
2.Сок фруктовый т/п	200	0,2	0	30,66	122,14
I-Ужин					
1.Каша манная молочная с сахаром	300	7,37	12,38	43,14	308,01
2.Мясо отварное с луковым соусом	75/50	24,16	15,04	4,41	247,5
3.Гарнир рисовый с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Пирожки с капустой	100	8,34	13,44	11,42	341,86
2."Био-С иммун +"	290	6,40	5,70	21,00	164,00
Итого:		180,99	191,27	628,77	4772,43

3 неделя

Четверг

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1. Бутерброд с маслом слив., сыром	50/20/35	13,35	24,19	25,99	365,61
2. Цикорий с молоком, сах.	200/100/20	3,40	3,34	24,92	142,35
2. Сырок глазированный (Платоша)	40	1,60	9,20	17,40	158,80
II-завтрак					
1. Каша пшённая молочная с сахаром	300	10,28	13,5	56,79	374,8
2. Окорочек запеченный с соусом	100/50	26,17	19,27	6,06	300,18
3. Вермишель отв. с маслом	150	5,56	4,21	37,97	215,42
4. Мандарин	200	1,8	0	16,8	76
5. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Обед					
1. Салат из свежих овощей	150	1,09	9,01	4,70	103,65
2. Свекольник со сметаной	300/20	14,31	11,46	27,24	266,42
3. Филе судака запеч. , соус	100/50	22,9	11,22	4,02	208,82
4. Картофельное пюре	150	4,58	6,62	30,89	198,42
5. Компот из малины с клюквой	200	0,34	0,03	25,03	103,87
6. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1. Пряники	100	6,60	6,20	70,80	235,00
2. Йогурт питьевой "Активиа"	270	7,56	5,67	31,86	207,9
I-Ужин					
1. Бульон с яйцом, гренками	250/40/50	8,96	8,47	29,69	228,69
2. Плов с мясом говядины	325	30,03	35,13	66,52	700,79
3. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4. Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1. Пицца с курицей	130	18,38	18,59	45,89	420,49
2. Чай с сахаром, молоком	200	2,80	3,20	19,66	117,81
Итого:					
		196,08	191,75	686,37	5089,18

3 неделя

Пятница

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом сл., колбасой	50/20/30	8,06	19,5	24,76	297,3
2.Какао с молоком, сахаром	200	3,82	3,76	25,82	151,13
3.Йогурт (Активиа) 2,9%	120	4,68	3,4,8	15,84	114,00
II-завтрак					
1.Яйцо отварное	1 шт.	5,01	3,96	0,3	56,8
2.Сардельки отварные с соусом	100/50	11,0	22,13	5,08	263,04
3.Гречка отварная с маслом	150	8,99	5,48	48,35	264,14
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6.Конфеты шок.	40	2,84	12,0	21,8	214,4
Обед					
1.Салат из св. овощей (пом., огурцы)	150	1,09	9,01	4,70	103,65
2.Мясо по-Казахски (конина)	50/60/200/ 150	36,74	27,18	90,30	751,03
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5.Курага,орех грецкий, мёд	30/30/10	5,74	18,39	28,58	299,42
Полдник					
1.Гематоген	40	2,8	1,2	33,6	152,0
2.Био-йогурт"Активиа питьевая"	270	7,56	5,67	31,86	207,9
I-Ужин					
1.Каша 3 злака молочная с сахаром	300	9,96	14,02	51,26	364,6
2.Филе куриное запечённое с помидором, сыром/соус	100/20/20/ 50	43,14	11,80	7,15	308,55
3.Картофель отварной	150	3,66	6,04	18,7	137,33
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Булочка	100	10,20	9,73	54,59	342,76
2.«Снежок» кисломолочный напиток	200	5,60	4,00	20,00	138,00
Итого:		187,26	176,31	641,79	4890,02

3 неделя

Суббота

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1. Бутерброд с маслом слив., сыром	50/20/35	13,35	24,19	25,99	365,61
2. Цикорий с молоком, сахаром	200/100/20	3,40	3,34	24,92	142,35
3.Яйцо отварное	1 шт.	5,01	3,96	0,30	56,80
II-завтрак					
1. Творожная сладкая масса	100	5,00	23,00	29,50	345,00
2.Биточки рыбные с соусом белым	100/50	16,03	11,99	19,78	251,27
3.Гарнир рисовый с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6.Киви	120	1,32	0,60	12,72	58,80
Обед					
1.Салат из пекинской капусты со свеклой	150	0,68	9,99	9,31	144,92
2."Бабушкин" суп	300/50	20,17	8,54	41,65	318,55
3.Бефстроганов	75/75	25,81	30,6	8,5	411,51
4.Гороховое пюре	150	14,74	5,03	34,37	239,15
5.Чай с лимоном	200	0,06	0	15,21	61,98
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Батончик злаковый	25	1,75	3,25	15,18	99,25
2.Био-йогурт"Активиа"	150	5,85	4,35	19,8	141,00
I-Ужин					
1.Каша кукурузная молочная	300	9,26	13,07	67,14	402,81
2.Мясо по-французски	300	32,44	30,39	39,93	555,56
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Булочка	80	8,16	7,78	43,67	274,21
2. Кефир	200	5,80	5,00	7,80	106,00
Итого:					
		189,65	194,99	602,21	4888,33

3 неделя

Воскресенье

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
1.Запеканка творожная с морковью, со сгущ. мол.	150/30	24,52	19,25	27,09	389,63
2.Бифштекс н/р	100/50	23,60	31,32	4,43	395,88
3.Перловка отварная с масл.	150	5,00	4,93	38,58	212,66
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Яблоки	200	1,16	0,88	21,66	99,38
Обед					
1.Салат "нежность"	150	9,61	8,67	11,24	161,62
2.Суп из чечевицы	300	23,54	7,69	46,61	346,50
3.Поджарка	75/25	24,40	24,54	3,74	332,36
4.Вермишель отв. с маслом	150	5,56	4,21	37,97	215,42
5.Компот из вишни	200	0,36	0,16	27,85	114,32
6.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Сырок глазированный (Платоша)	40	1,60	9,20	17,40	158,80
2.Сок фруктовый т/п	200	0,4	0	22	90
I-Ужин					
1.Каша ячневая молочная с сахаром	300	8,96	12,64	54,41	352,71
2.Рагу овощное с мясом	300	24,48	24,75	31,26	454,38
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Печенье	100	7,90	17,00	68,20	464,00
2.Молоко кипяченое	200	6,20	6,80	9,40	123,60
Итого:					
		183,66	174,48	565,98	4575,42

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1. Бутерброд с маслом слив., сыром	50/20/35	13,35	24,19	25,99	365,61
2. Какао с молоком, сахаром	200	3,82	3,76	25,82	151,13
II-завтрак					
1. Йогурт (Danone Активиа натуральный)2,9%	150	5,85	4,35	19,80	141,00
2. Тефтели мясные с соусом кр.	115/50	17,99	22,45	20,14	354,16
3. Гарнир гречневый с маслом	150	8,9	5,48	48,35	264,14
4. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6. Изюм ,курага	30/30	2,12	0	39,09	162,42
Обед					
1. Салат "здоровье"	150	2,71	4,22	11,44	93,72
2. Солянка сборная мясная со сметаной	300/20	25,47	21,09	25,49	391,37
2. Сёмга запечённая в мол. соусе	125/50	35,66	20,35	7,18	351,75
4. Картофельное пюре	150	4,58	6,62	30,89	198,42
5. Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,08	135,8
4. Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1. Вафли	50	5,85	15,3	25,7	261,5
2. Кисломолочный напиток "Актимель" с витаминами B6 и D3	100	2,60	2,50	11,50	79,00
I-Ужин					
1. Каша рисовая мол. с сах.	300	7,5	12,51	55,49	360,3
2. Гуляш	75/50	24,09	20,39	6,22	304,36
3. Макароны отв. с маслом	150	5,56	4,21	37,97	215,42
5. Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
6. Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1. Пирожки с повидлом	100	8,50	8,14	67,98	373,07
2. Кефир	200	5,80	5,00	7,80	106,00
Итого:					

4 неделя

Вторник

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с казы, свежий огурцом	50/30/20	10,17	2,59	25	164,43
2. Цикорий с молоком, сахаром	200/100/20	3,40	3,34	24,92	142,35
II-завтрак					
1.Каша 3 злака молочная с сахаром	300	9,96	14,02	51,26	364,6
2. Котлеты куриные с соусом	100/50	36,09	25,33	13,73	430,17
3.Гарнир сложный (карт.пюре, капуста тушен.)	100/100	4,38	10,22	25,36	205,49
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Обед					
1.Салат из свежих овощей (ог, пом, перец.слад.)	150	1,38	5,13	5,02	71,12
2.Уха(набор из сёмги)	300/50	120,00	30,85	28,39	310,50
3.Бефстроганов	75/50	25,81	30,60	8,50	411,51
4.Гарнир рисовый с маслом	150	4,45	7,47	42,3	249,4
5.Компот из шиповника	200	0,8	0	31,94	130,2
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Био-йогурт" Активиа питьевая"	270	7,56	5,67	31,86	207,9
2.Груша	200	0,80	0,00	21,4	84
I-Ужин					
1.Чизкейк творожный со сгущенным молоком	150/30	27,08	26,8	56,38	577,73
2.Вареники картофельные со сметаной	300/20	28,31	15,28	55,52	478,59
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1. Пирожки с капустой	100	8,34	13,44	11,42	341,86
2.Чай с молоком, сахаром	200	2,80	3,20	19,66	117,81
Итого:					
		307,70	196,38	596,80	4951,82

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом сл., джемом	50/20/30	4,28	15	44,24	31,95
2.Какао с молоком, сахаром	200	3,82	3,76	25,82	151,13
3.Сырок глазированный (Платоша)	40	1,60	9,20	17,40	158,80
II-завтрак					
1. Творог со сметаной, сахаром	150	18,10	12,80	23,92	293,10
2.Биточки с соусом	100/50	18,72	22,07	22,83	365,34
3.Перловка отварная с маслом	150	5	4,93	38,58	212,66
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Обед					
1.Салат из свеклы с чесноком	150	2,52	5,13	10,88	100,04
2.Суп картоф. с горохом	300	19,94	8,10	39,95	308,48
3.Плов	300	30,03	35,13	66,52	700,79
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5.Компот из клюквы	200	0,15	0	25,07	100,62
Полдник					
1.Батончик злаковый	25	1,75	3,25	15,18	99,25
2.Сок т/п (яблочный)	200	0,4	0	22	90
I-Ужин					
1.Каша пшённная молочная с сахаром	300	10,28	13,5	56,79	374,8
2.Бигус (овощное рагу с мясом)	75/225	27,86	25,11	30,3	452,05
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
6.Банан	200	3,00	0,00	44,80	182,00
II-Ужин					
1.Булочка	100	10,20	9,73	54,59	342,76
2.Кисломолочный напиток"Шубат"	200	8,20	11,06	10,90	173,10
Итого:					
		182,22	181,21	693,91	4801,03

4 неделя

Четверг

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом сл., колбасой	50/20/30	8,06	19,50	24,76	297,30
2. Цикорий с молоком, сахаром	200/100/ 20	3,40	3,34	24,92	142,35
II-завтрак					
1.Суп молочный гречневый	300	9,78	11,93	35,72	288,51
2.Филе куриное в молочном соусе	100/50	37,82	6,40	6,57	236,55
3.Гороховое пюре	150	14,74	5,03	34,37	239,15
4.Яблоко	200	1,16	0,88	21,66	99,38
5.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Обед					
1.Салат морковный с фасолью	150	3,50	3,22	12,95	94,80
2.Манпар	300	24,51	12,47	36,75	356,66
3.Филе судака запечённое с соусом	125/50	23,25	133,33	6,44	220,36
4.Гарнир рисовый с маслом	200	6,03	8,02	62,47	342,2
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Компот из вишни	200	0,36	0,16	27,85	114,32
Полдник					
1.. "Био-С иммун +"	290	6,40	5,70	21,00	164,00
2.Апельсин	200	1,8	0	16,8	76
I-Ужин					
1.Каша ячневая молочная с сахаром	300	8,96	12,64	54,41	352,71
2.Лагман	75/150/235	30,75	40,58	53,55	703,64
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб ржаной	50/50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Пицца "болоньезе"	130	16,17	11,47	38,78	367,48
2.«Снежок» кисломолочный напиток	200	5,6	4	20	138
Итого:					
		218,66	281,11	643,14	4897,57

4 неделя

Пятница

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом сл., икрой кр.	50/20/20	10,56	18	24,76	293,8
2.Чай с молоком, сахаром	200	2,8	3,2	19,66	117,81
3.Яйцо отварное	1 шт.	5,01	3,96	0,30	56,80
II-завтрак					
1.Творожная сладкая масса	100	5,00	23,00	29,50	345,00
2.Тефтели с соусом красным	115/50	17,99	22,45	20,14	354,16
3,Гарнир овощной	150	4,02	7,36	10,04	124,51
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
5.Мандарины	200	1,80	0,00	16,8	76,00
6.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
Обед					
1.Сельдь по-русски	150	11,11	11,45	11,98	192,60
2.Щи из свежей капусты со сметаной	300/20	14,84	11,46	23,65	254,49
3.Окорочек запечённый с соусом	100/50	26,17	19,27	6,06	300,18
4.Гарнир гречневый с маслом	200	10,27	7,19	48,69	309,26
5.Компот из чёрной смородины	200	0,39	0,06	26,03	106,02
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
3.Сырок глазированный(Платоша)	40	1,60	9,20	17,40	158,80
2.Сок т/п (мультивитамин)	200	0,40	0,00	21,20	98,20
I-Ужин					
1.Каша манная мол. с сах	300	7,37	12,38	43,14	308,01
2.Мясо по-деревенски	300	27,86	25,11	30,3	240
3.Картофель запеченный	150	4,34	8,86	35,37	238,94
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Сочник с творогом	100	16,81	22,44	69,49	539,80
2.Био-йогурт"Активиа питьевая"	270	7,56	5,67	31,86	207,9
Итого:		192,27	213,5	630,51	4986,44

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
I-Завтрак					
1.Бутерброд с маслом сл., колбасой	50/20/30	8,06	19,50	24,76	297,30
2.Чай с сахаром, молоком	200	2,80	3,20	19,66	117,81
1.Йогурт (Danone Активиа натуральный)2,9%	150	5,85	4,35	19,80	141,00
II-завтрак					
1.Творог со сметаной, сахаром	150	18,10	12,80	23,92	293,10
2. Биточки куриные с соусом	100/50	36,09	25,33	13,73	430,17
3.Гречка отв. с маслом	150	8,9	5,48	48,35	264,14
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Гранат	1 шт	3,06	0,00	40,12	176,80
Обед					
1.Салат"осенний"	150	10,53	14,57	6,66	199,57
2.Суп-лапша домашняя	300	17,74	2,09	26,91	204,42
3.Филе минтая запеч. с помидором, сыром	100/20/20	28,22	16,62	4,60	280,82
4.Гарнир сложный (карт. пюре/ капуста туш.)	100/100	4,38	10,22	25,36	205,49
5.Компот из чёрной смородины	200	0,39	0,06	26,03	106,02
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Сырок глазированный	40	1,6	9,2	17,4	158,8
2.Сок т/п(апельсиновый)	200	1,4	0,4	20,8	90
I-Ужин					
1.Суп молочный рисовый	300	8,23	11,52	36,55	279,17
2.Бялиш (пирог мясной) со сметаной	300/50	44,76	41,98	104,09	763,33
3.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
4.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Печенье	80	6,32	13,60	54,56	371,20
2.Кефир	200	5,80	5,00	7,80	106,00
Итого:		228,60	198,36	665,24	5149,30

4 неделя

Воскресенье

Наименование блюд	Норма, уч-ся, гр.	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
1.Йогурт (Danone Активиа натуральный)2,9%	150	5,85	4,35	19,80	141,00
2.Шницель н/р с соусом	100/50	21,97	30,00	15,62	421,49
3.Вермишель отв. с маслом	150	7,42	44,41	50,84	274,79
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
6.Конфеты	45	2,48	14,00	26,37	238,05
Обед					
1.Салат «Здоровье»	150	2,71	4,22	11,44	93,72
2.Суп овощной со сметаной (цв. капусты,...	300/20	15,54	11,85	23,83	263,80
3.Плов	300	30,03	35,13	66,52	700,79
4.Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,06	0	15,21	61,98
4.Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	6,79	0,98	46,24	221,18
Полдник					
1.Батончик злаковый	25	1,75	3,25	15,18	99,25
2.Сок т/п(персиковый)	200	0,20	0,00	30,66	122,14
I-Ужин					
1.Каша пшеничная мол. с сахаром	300	9,4	13,13	50,3	349,27
3.Мясо по-французски	300	32,44	30,39	39,93	555,56
4.Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,81
5.Груша(киви)	200	0,80	0,00	21,4	84,00
6.Хлеб ржаной	50	2,79	0,48	21,74	102,18
II-Ужин					
1.Уч-пучмак	100	11,59	13,32	38,38	314,17
2."Био-С иммун +"	290	6,40	5,70	21,00	164,00
Итого:					
		165,01	212,19	590,62	4548,17

Заместитель директора по АХЧ части:

Омаров Т.М.

Заведующая столовой:

Кутжанова Н.Т.

Врач терапевт:

Жангазиева Р.Х.

Диет.сестра:

Черепанова Л.К.

