

Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная
Частная интегрированная школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СО Частной
интегрированной школы
Е.В. Тураева

Приказ № 95 от 28. 08. 2025г.

**Примерное 2-недельное
(10-дневное) меню для учащихся
ЧОУ СО Частной интегрированной школы**

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5	6,4	16	208	23
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		470	12,1	20,5	40,8	488,1	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	205	1,39	8,66	3,24	95,6	104
	Плов с куриным мясом	230	14,1	9,4	28,5	256	375-1
	Свежий огурец	60	0,42	0,06	0,06	7,2	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		765	20,91	18,92	73,5	554,2	
Полдник	Рулет	60	4,2	10,8	21,18	240	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого за полдник		460	5,2	11,7	50,08	372	
Итого за день		1695	38,21	51,12	164,38	1414,3	

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	160	44,2	11,3	52	497,7	286
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		410	47,5	19,9	81,9	706,2	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	200	1,64	7,66	5	95,2	116
	Вермишелевая запеканка с мясом	220	24,4	20,7	26,1	388	263
	Свежий помидор	60	0,7	0,12	0,24	13,2	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		750	31,74	29,28	73,04	691,8	
Полдник	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	
	Печенье	50	3,3	4,2	36,2	195	582
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		450	5,3	4,7	61,7	313	
Итого за день		1610	84,54	53,88	216,64	1711	

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	208	230
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		470	13,3	20,7	56	488,1	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,34	7,38	9,76	114,2	129
	Картофель тушеный с куриным мясом	230	24,2	21,8	18,3	366,8	376
	Свежий огурец	60	0,42	0,06	0,06	7,2	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		760	31,96	30,04	69,82	683,6	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,34	37,5	183	581
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Кисель	200	0,6	0,2	15	60	484
Итого за полдник		400	5,8	3,29	84	387	
Итого за день		1630	51,06	54,03	209,82	1558,7	

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Икра кабачковая	40	0,57	2,7	2,3	47,2	150
	Батон с маслом	50	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		330	12,77	21,4	27,4	390,3	
Обед	Суп с фрикадельками	200	7,04	11,66	6	157,6	123
	Гуляш из мяса курицы	110	6,28	7,34	9,5	131,5	493
	Гречка отварная	150	8,8	6,6	39,2	250,5	202-1
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
	Свежий помидор	60	0,7	0,12	0,24	13,2	71
Итого за обед		790	27,82	26,52	96,64	748,2	
Полдник	Плюшка домашняя	100	5,8	4,7	54	287	533-2
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за полдник		300	6,1	4,8	63,5	327	
Итого за день		1420	46,69	52,72	187,54	1465,5	

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Макароны с сыром	150	9	7,5	26,5	210	259
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		400	12,3	16,1	56,4	418,5	
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	205	1,67	8,66	5	106,2	95
	Котлета мясная	90	15,8	11,1	13,5	218,7	339
	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,8	19	210	205-1
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
	Свежий огурец	60	0,42	0,06	0,06	7,2	71
Итого за обед		775	26,49	25,42	79,26	737,5	
Полдник	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	582
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за полдник		300	8,5	10	94,6	501	
Итого за день		1475	47,29	51,52	230,26	1657	

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,4	7,4	17,8	238	235
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		470	14,5	21,5	42,6	518,1	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	200	2,24	6,86	7,8	101,6	114
	Котлета куриная	90	18	16,2	9,6	225	372
	Макароны отварные	150	5,5	4,9	29,5	184,5	256
	Свежий огурец	60	0,42	0,06	0,06	7,2	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		770	31,16	28,82	88,66	713,7	
Полдник	Булочка слоеная	50	4,2	6,3	32,7	206	
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	
	Какао на молоке с сахаром	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник		450	9,3	9,6	62,7	380	
Итого за день		1690	54,96	59,92	193,96	1611,8	

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160	24,4	12,4	28	323,7	279
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		410	27,7	21	57,9	532,2	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	3,84	6,66	12,6	133,8	127
	Картофельное пюре	150	4,1	6	8,7	105	377
	Тефтеля мясная	90	9,5	7,3	10,9	147,4	350
	Свежий помидор	60	0,7	0,12	0,24	13,2	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		770	23,14	20,88	74,14	594,8	
Полдник	Вафли	100	3,9	30,6	32,5	541	580
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		300	4,1	30,7	41,8	579	
Итого за день		1480	54,94	72,58	173,84	1706	

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Макароны с сыром	150	9	7,5	26,5	210	259
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	459
Итого за завтрак		400	12,3	16,1	56,4	418,5	
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	205	1,39	8,66	3,24	95,6	104
	Куры порционные запеченные	90	17,2	10,8	0,63	191,7	39
	Гречка отварная	150	8,8	6,6	39,2	250,5	202-1
	Свежий огурец	60	0,42	0,06	0,06	7,2	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		775	32,81	26,92	84,83	740,4	
Полдник	Кекс	50	3,2	11,4	32,3	242,3	
	Кисель	200	0,6	0,2	15	60	484
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	338
Итого за полдник		400	6,05	12,35	78,8	446,3	
Итого за день		1575	51,16	55,37	220,03	1605,2	

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		470	12,3	20,7	52,4	470,7	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	205	1,99	8,66	9	120,8	98
	Картофельная запеканка с мясом	220	25,1	17,2	18,7	330	334
	Свежий помидор	60	0,7	0,12	0,24	13,2	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		755	32,79	26,78	69,64	659,4	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,22	7,7	60,31	337	
	Чай с лимоном	210	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за полдник		310	6,52	7,8	69,81	377	
Итого за день		1535	51,61	55,28	191,85	1507,1	

Менюготавливаемых блюд

период: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Омлет	150	12,9	19,5	3,15	240	268
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		400	16,2	28,1	33,05	448,5	
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	200	2,24	6,16	13,2	154,6	102
	Гуляш из кур.мяса в сметан.соусе	110	6,28	7,34	9,5	131,5	493
	Макароны отварные	150	5,5	4,9	29,5	184,5	256
	Свежий огурец	60	0,42	0,06	0,06	7,2	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		790	19,44	19,26	93,96	673,2	
Полдник	Оладьи	100	6	7,5	30,3	214,5	256
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		500	7	8,4	59,2	346,5	
Итого за день		1690	42,64	55,76	186,21	1468,2	

ЧОУ СО Частная интегрированная школа: завтрак, обед, полдник; период: осень-зима

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11	пищевые вещества			энергетическая	7-11	пищевые вещества			энергетическая	7-11	пищевые вещества			энергетическая
затраки	б	ж	у	ценность	обеда	б	ж	у	ценность	полдники	б	ж	у	ценность
1	12,1	20,5	40,8	488,1	1	20,91	18,92	73,5	554,2	1	5,2	11,7	50,08	372
2	47,5	19,9	81,9	706,2	2	31,74	29,28	73,04	691,8	2	5,3	4,7	61,7	313
3	13,3	20,7	56	488,1	3	31,96	30,04	69,82	683,6	3	5,8	3,29	84	387
4	12,77	21,4	27,4	390,3	4	27,82	26,52	96,64	748,2	4	6,1	4,8	63,5	327
5	12,3	16,1	56,4	418,5	5	26,49	25,42	79,26	737,5	5	8,5	10	94,6	501
6	14,5	21,5	42,6	518,1	6	31,16	28,82	88,66	713,7	6	9,3	9,6	62,7	380
7	27,7	21	57,9	532,2	7	23,14	20,88	74,14	594,8	7	4,1	30,7	41,8	579
8	12,3	16,1	56,4	418,5	8	32,81	26,92	84,83	740,4	8	6,05	12,35	78,8	446,3
9	12,3	20,7	52,4	470,7	9	32,79	26,78	69,64	659,4	9	6,52	7,8	69,81	377
10	16,2	28,1	33,05	448,5	10	19,44	19,26	93,96	673,2	10	7	8,4	59,2	346,5
средние показатели	18,097	20,6	50,485	487,92	средние показатели	27,826	25,284	80,349	679,68	средние показатели	6,387	10,334	66,619	402,88

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная рисовая	220	5,5	7	17,6	228,8	23
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		490	12,6	21,1	42,4	508,9	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	255	1,69	9,56	4	108	104
	Плов с куриным мясом	300	18,4	12,2	37,2	333	375-1
	Свежий огурец	100	0,7	0,1	0,1	12	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		945	27,19	22,86	91,9	691,6	
Полдник	Рулет	60	4,2	10,8	21,18	240	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого за полдник		460	5,2	11,7	50,08	372	
Итого за день		1895	44,99	55,66	184,38	1572,5	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	210	58,7	18,3	67,5	652,7	286
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		460	62	26,9	97,4	861,2	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	250	2,04	8,56	6,25	110	116
	Вермишелевая запеканка с мясом	250	30,5	25,8	32,6	485	263
	Свежий помидор	100	1,1	0,2	0,4	22	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
	Итого за обед	890	38	27	83,6	745,6	
Полдник	Печенье	50	3,3	4,2	36,2	195	582
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		450	5,3	4,7	61,7	313	
Итого за день		1800	105,3	58,6	242,7	1919,8	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша молочная манная	220	6,8	7,3	34,3	228,8	230
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		490	13,9	21,4	59,1	508,9	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,94	8,21	12,2	133,8	129
	Картофель, тушенный с куриным мясом	280	29,4	26,5	22,3	446,5	376
	Свежий огурец	100	0,7	0,1	0,1	12	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		920	39,44	35,81	85,2	830,9	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	581
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Кисель	200	0,6	0,2	15	60	484
Итого за полдник		400	5,8	3,3	84	387	
Итого за день		1810	59,14	60,51	228,3	1726,8	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Икра кабачковая	40	0,56	2,7	2,3	47,2	150
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		330	8,96	15,9	32,5	318,7	
Обед	Суп с фрикадельками	250	8,74	13,56	7,5	188	123
	Гуляш из мяса курицы в сметан.соусе	120	6,98	7,94	10,4	143,4	493
	Гречка отварная	200	11,8	8,8	52,2	334	202-1
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
	Свежий помидор	100	1,1	0,2	0,4	22	71
Итого за обед		960	35,02	31,5	121,1	926	
Полдник	Плюшка домашняя	100	5,8	4,7	54	287	533-2
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за полдник		300	6,1	4,8	63,5	327	
Итого за день		1590	50,08	52,2	217,1	1571,7	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Макароны с сыром	200	12	10	35,3	280	259
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		450	15,3	18,6	65,2	488,5	
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	255	1,49	9,56	6,2	121,2	95
	Котлета мясная	100	17,6	12,3	15	243	339
	Рис отварной с маслом	200	4,8	6,4	25,4	280	205-1
	Свежий огурец	100	0,7	0,1	0,1	12	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		945	30,99	29,36	97,3	894,8	
Полдник	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	582
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за полдник		300	8,5	10	94,6	501	
Итого за день		1695	54,79	57,96	257,1	1884,3	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная пшенная	220	8,1	8,1	19,6	261,8	235
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		490	15,2	22,2	44,4	541,9	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	250	2,84	7,56	9,8	118	114
	Котлета куриная	100	20	18	10,6	283	372
	Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
	Свежий огурец	100	0,7	0,1	0,1	12	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		940	37,34	33,26	110,5	897,6	
Полдник	Булочка слоеная	50	4,2	6,3	32,7	206	
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	
	Какао на молоке с сахаром	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник		450	9,3	9,6	62,7	380	
Итого за день		1880	61,84	65,06	217,6	1819,5	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ. молоком	210	58,7	18,3	67,5	652,7	286
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		460	62	26,9	97,4	861,2	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	250	4,84	7,36	15,7	158,3	127
	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Тефтеля мясная	100	10,5	8,1	12,1	163,8	350
	Свежий помидор	100	1,1	0,2	0,4	22	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		940	28,24	24,66	90,4	722,7	
Полдник	Вафли	100	3,9	30,6	62,5	514	580
	Чай с сахаром	200	0,2	1	9,3	38	457
Итого за полдник		300	4,1	31,6	71,8	552	
Итого за день		1700	94,34	83,16	259,6	2135,9	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Макароны с сыром	200	12	10	35,3	280	259
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		450	15,3	18,6	65,2	488,5	
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	255	1,69	9,56	4	108	104
	Куры порционные запеченные	100	19,1	12,1	0,7	213,4	39
	Гречка отварная	200	11,8	8,8	52,2	334	202-1
	Свежий огурец	100	0,7	0,1	0,1	12	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		945	39,69	31,56	107,6	906	
Полдник	Кекс	50	3,2	11,4	32,3	242,3	
	Кисель	200	0,6	0,2	15	60	484
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	338
Итого за полдник		400	6,05	12,35	78,8	446,3	
Итого за день		1795	61,04	62,51	251,6	1840,8	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	220	5,5	6,9	28,9	200,1	229
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		490	12,6	21	53,7	480,2	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	255	2,49	9,56	10,4	139,5	98
	Картофельная запеканка с мясом	260	28,5	19,6	21,3	375	334
	Свежий помидор	100	1,1	0,2	0,4	22	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		905	38,49	30,36	82,7	775,1	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,22	7,7	60,31	337	
	Чай с лимоном	210	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за полдник		310	6,52	7,8	69,81	377	
Итого за день		1705	57,61	59,16	206,21	1632,3	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Омлет	200	17,2	26	4,2	320	268
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		450	20,5	34,6	34,1	528,5	
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	250	2,84	6,66	16,5	184,3	102
	Гуляш из кур.мяса в сметан.соусе	120	6,98	7,94	10,4	143,4	493
	Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
	Свежий огурец	100	0,7	0,1	0,1	12	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		960	24,32	22,3	117	824,3	
Полдник	Оладьи	100	6	7,5	30,3	214,5	256
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		500	7	8,4	59,2	346,5	
Итого за день		1910	51,82	65,3	210,3	1699,3	

ЧОУ СО Частная интегрированная школа: завтрак, обед, полдник; период: весенний

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

12-16	пищевые вещества			энергетическая	12-16	пищевые вещества			энергетическая	12-16	пищевые вещества			энергетическая
затраки	б	ж	у	ценность	обеда	б	ж	у	ценность	полдники	б	ж	у	ценность
1	12,6	21,1	42,4	508,9	1	27,19	22,86	91,9	691,6	1	5,2	11,7	50,08	372
2	62	26,9	97,4	861,2	2	38	27	83,6	745,6	2	5,3	4,7	61,7	313
3	13,9	21,4	59,1	508,9	3	39,44	35,81	85,2	830,9	3	5,8	3,3	84	387
4	8,96	15,9	32,5	318,7	4	35,02	31,5	121,1	926	4	6,1	4,8	63,5	327
5	15,3	18,6	65,2	488,5	5	30,99	29,36	97,3	894,8	5	8,5	10	94,6	501
6	15,2	22,2	44,4	541,9	6	37,34	33,26	110,5	897,6	6	9,3	9,6	62,7	380
7	62	26,9	97,4	861,2	7	28,24	24,66	90,4	722,7	7	4,1	31,6	71,8	552
8	15,3	18,6	65,2	488,5	8	39,69	31,56	107,6	906	8	6,05	12,35	78,8	446,3
9	12,6	21	53,7	480,2	9	38,49	30,36	82,7	775,1	9	6,52	7,8	69,81	377
10	20,5	34,6	34,1	528,5	10	24,32	22,3	117	824,3	10	7	8,4	59,2	346,5
средние показатели	23,836	22,72	59,14	558,65	средние показатели	33,872	28,867	98,73	821,46	средние показатели	6,387	10,425	69,619	400,18

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,2	6,6	31,2	208	230
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		470	13,3	20,7	56	488,1	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	205	1,39	8,66	3,24	95,6	104
	Плов с куриным мясом	230	14,1	9,4	28,5	256	371-1
	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	25,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		765	21,47	18,92	83,46	610,2	
Полдник	Рулет	60	4,2	10,8	21,18	240	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого за полдник		460	5,2	11,7	50,08	372	
Итого за день		1695	39,97	51,32	189,54	1470,3	

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	160	44,2	11,3	52	497,7	286
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		410	47,5	19,9	81,9	706,2	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	200	1,64	7,66	5	95,2	116
	Вермишелевая запеканка с мясом	220	24,4	20,7	26,1	388	263
	Квашеная капуста	60	1,02	0,06	1,68	51	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		750	30,92	21,56	78,48	672,4	
Полдник	Печенье	50	3,3	4,2	36,2	195	582
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		450	5,3	4,7	61,7	313	
Итого за день		1610	83,72	46,16	222,08	1691,6	

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,2	6,6	31,2	208	230
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		470	13,3	20,7	56	488,1	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,34	7,38	9,76	114,2	129
	Картофель, тушенный с куриным мясом	230	24,2	21,8	18,3	366,8	376
	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	25,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		760	32,52	30,04	79,78	739,6	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	581
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Кисель	200	0,6	0,2	15	60	484
Итого за полдник		400	5,8	3,3	84	387	
Итого за день		1630	51,62	54,04	219,78	1614,7	

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Икра кабачковая	40	0,57	2,7	2,3	47,2	150
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		330	8,97	15,9	32,5	318,7	
Обед	Суп с фрикадельками	200	7,04	11,66	6	157,6	123
	Гуляш из мяса курицы	110	6,28	7,34	9,5	131,5	493
	Гречка отварная	150	8,8	6,6	39,2	250,5	202-1
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
	Квашеная капуста	60	1,02	0,06	1,68	51	
Итого за обед		790	28,64	26,46	107,08	824	
Полдник	Плюшка домашняя	100	5,8	4,7	54	287	533-2
	Чай с лимоном	210	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за полдник		310	6,1	4,8	63,5	327	
Итого за день		1430	43,71	47,16	203,08	1469,7	

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Макароны с сыром	150	9	7,5	26,5	210	259
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		400	12,3	16,1	56,4	418,5	
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	205	1,67	8,66	5	106,2	95
	Котлета мясная	90	15,8	11,1	13,5	218,7	339
	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,8	19	210	205-1
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	25,2	
Итого за обед		775	27,05	25,42	89,22	793,5	
Полдник	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	582
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за полдник		300	8,5	10	94,6	501	
Итого за день		1475	47,85	51,52	240,22	1713	

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,4	7,4	17,8	238	235
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5242,1	204	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		470	14,5	21,5	27,1	480	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	200	2,24	6,86	7,8	101,6	114
	Котлета куриная	90	18	16,2	9,6	225	372
	Макароны отварные	150	5,5	4,9	29,5	184,5	256
	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	25,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		770	31,72	28,82	98,62	769,7	
Полдник	Булочка слоеная	50	4,2	6,3	32,7	206	
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	
	Какао на молоке с сахаром	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник		450	9,3	9,6	62,7	380	
Итого за день		1690	55,52	59,92	188,42	1629,7	

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ/ молоком	160	24,4	12,4	28	323,7	279
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		410	27,7	21	57,9	532,2	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	3,84	6,66	12,6	133,8	127
	Картофельное пюре	150	4,1	6	8,7	105	377
	Тефтеля мясная	90	9,5	7,3	10,9	147,4	350
	Капуста квашеная	60	1,02	0,06	1,68	51	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		770	23,96	20,82	84,58	670,6	
Полдник	Вафли	100	3,9	30,6	62,5	514	580
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		300	4,1	30,7	71,8	552	
Итого за день		1480	55,76	72,52	214,28	1754,8	

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Макароны с сыром	150	9	7,5	26,5	210	259
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		400	12,3	16,1	56,4	418,5	
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	205	1,39	8,66	3,24	95,6	104
	Куры порционные запеченные	90	17,2	10,8	0,63	191,7	39
	Гречка отварная	150	8,8	6,6	39,2	250,5	202-1
	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	25,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		775	33,37	26,92	94,79	796,4	
Полдник	Кекс	50	3,2	11,4	32,3	242,3	
	Кисель	200	0,6	0,2	15	60	484
	Банан	150	20,25	0,75	31,5	144	338
Итого за полдник		400	24,05	12,35	78,8	446,3	
Итого за день		1575	69,72	55,37	229,99	1661,2	

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		470	12,3	20,7	52,4	470,7	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	205	1,99	8,66	9	120,8	98
	Картофельная запеканка с мясом	230	24,2	21,8	18,3	366,8	376
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	25,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		765	32,17	31,32	79,02	746,2	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,22	7,7	60,31	337	
	Чай с лимоном	210	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за полдник		310	6,52	7,8	69,81	377	
Итого за день		1545	50,99	59,82	201,23	1593,9	

Менюготавливаемых блюд

период: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Омлет	150	12,9	19,5	3,15	240	268
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		400	16,2	28,1	33,05	448,5	
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	200	2,24	6,16	13,2	154,6	102
	Гуляш из кур.мяса в сметн.соусе	110	6,28	7,34	9,5	131,5	493
	Макароны отварные	150	5,5	4,9	29,5	184,5	256
	Квашеная капуста	60	1,02	0,06	1,68	51	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	70	4,9	0,7	30,6	149,4	573/575
Итого за обед		790	20,54	19,26	104,58	755	
Полдник	Оладьи	100	6	7,5	30,3	214,5	256
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		500	7	8,4	59,2	346,5	
Итого за день		1690	43,74	55,76	196,83	1550	

ЧОУ СО Частная интегрированная школа: завтрак, обед, полдник; период: весенний

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11	пищевые вещества			энергетическая	7-11	пищевые вещества			энергетическая	7-11	пищевые вещества			энергетическая
затраки	б	ж	у	ценность	обедаы	б	ж	у	ценность	полдники	б	ж	у	ценность
1	13,3	20,7	56	488,1	1	21,47	18,92	83,46	610,2	1	5,2	11,7	50,68	372
2	47,5	19,9	81,9	706,2	2	30,92	21,56	78,48	672,4	2	5,3	4,7	61,7	313
3	13,3	20,7	56	488,1	3	32,52	30,04	79,78	739,6	3	5,8	3,3	84	387
4	8,97	15,9	32,5	318,7	4	28,64	26,46	107,08	824	4	6,1	4,8	63,5	327
5	12,3	16,1	56,4	418,5	5	27,05	25,42	89,22	793,5	5	8,5	10	94,6	501
6	14,5	21,5	27,1	480	6	31,72	28,82	98,62	769,7	6	9,3	9,6	62,7	380
7	27,7	21	57,9	532,2	7	23,96	20,82	84,58	670,6	7	4,1	30,7	71,8	522
8	12,3	16,1	56,4	418,5	8	33,37	26,92	9,79	796,4	8	24,05	12,35	78,8	446,3
9	12,3	20,7	52,4	470,7	9	32,17	31,32	79,02	746,2	9	6,52	7,8	69,81	377
10	16,2	28,1	33,05	448,5	10	20,54	19,26	104,58	755	10	7	8,4	59,2	346,5
средние показатели	17,837	20,07	50,965	476,95	средние показатели	28,236	24,954	81,461	737,76	средние показатели	8,187	10,335	69,679	397,18

Менюготавливаемых блюд
период: весенний
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная рисовая	220	5,5	7	17,6	228,8	23
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		490	12,6	21,1	42,4	508,9	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	255	1,69	9,56	4	108	104
	Плов с куриным мясом	300	18,4	12,2	37,2	333	375-1
	Соленый огурец	100	1,7	0,1	2,8	85	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		945	28,69	22,86	103,6	802,6	
Полдник	Рулет	60	4,2	10,8	21,18	240	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого за полдник		460	5,2	11,7	50,08	372	
Итого за день		1895	46,49	55,66	196,08	1683,5	

Менюготавливаемых блюд
период: весенний
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	210	58,7	18,3	67,5	652,7	286
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		460	62	26,9	97,4	861,2	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	250	2,04	8,56	6,25	110	116
	Вермишелевая запеканка с мясом	250	30,5	25,8	32,6	485	263
	Квашеная капуста	100	1,7	0,1	2,8	85	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		890	39,1	26,9	95	846,6	
Полдник	Печенье	50	3,3	4,2	36,2	195	582
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		450	5,3	4,7	61,7	313	
Итого за день		1800	106,4	58,5	254,1	2020,8	

Менюготавливаемых блюд
период: осень-зима
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша молочная манная	220	6,8	7,3	34,3	228,8	230
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		490	13,9	21,4	59,1	508,9	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,94	8,21	12,2	133,8	129
	Картофель, тушенный с куриным мясом	280	29,4	26,5	22,3	446,5	379
	Соленый огурец	100	0,8	0,1	1,7	42	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		920	40,04	35,81	95,8	898,9	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	581
	Банан	150	20,25	0,75	31,5	144	338
	Кисель	200	0,6	0,2	15	60	484
Итого за полдник		400	23,8	3,3	84	387	
Итого за день		1810	77,74	60,51	238,9	1794,8	

Менюготавливаемых блюд
период: весенний
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Икра кабачковая	40	0,57	2,7	2,3	47,2	150
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		330	8,97	15,9	32,5	318,7	
Обед	Суп с фрикадельками	250	8,74	13,56	7,5	188	123
	Гуляш из мяса курицы	120	6,98	7,94	10,4	143,4	493
	Гречка отварная	200	11,8	8,8	52,2	334	202-1
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
	Квашенная капуста	100	1,7	0,1	2,8	85	
Итого за обед		960	36,12	31,4	132,5	1027	
Полдник	Плюшка домашняя	100	5,8	4,7	54	287	533-2
	Чай с лимоном	210	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за полдник		310	6,1	4,8	63,5	327	
Итого за день		1600	51,19	52,1	228,5	1672,7	

Менюготавливаемых блюд
период: весенний
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Макароны с сыром	200	12	10	35,3	280	259
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		450	15,3	18,6	65,2	488,5	
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	255	1,49	9,56	6,2	121,2	95
	Котлета мясная	100	17,6	12,3	15	243	339
	Рис отварной с маслом	200	4,8	6,4	25,4	280	205-1
	Соленый огурец	100	0,8	0,1	1,7	42	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		945	31,59	29,36	107,9	962,8	
Полдник	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415	582
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за полдник		300	8,5	10	94,6	501	
Итого за день		1695	55,39	57,96	267,7	1952,3	

Менюготавливаемых блюд
период: весенний
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная пшенная	220	8,1	8,1	19,6	261,8	235
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		490	15,2	22,2	44,4	541,9	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	250	2,84	7,56	9,8	118	114
	Котлета куриная	100	20	18	10,6	283	372
	Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
	Соленый огурец	100	0,8	0,1	1,7	42	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		940	37,94	33,26	121,1	965,6	
Полдник	Булочка слоеная	50	4,2	6,3	32,7	206	
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	
	Какао на молоке с сахаром	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник		450	9,3	9,6	62,7	380	
Итого за день		1880	62,44	65,06	228,2	1887,5	

Менюготавливаемых блюд
период: весенний
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ. молоком	210	33	16,6	36,1	428,7	279
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		460	36,3	25,2	66	637,2	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	250	4,84	7,36	15,7	158,3	127
	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Тефтеля мясная	100	10,5	8,1	12,1	163,8	350
	Капуста квашеная	100	1,7	0,1	2,8	85	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		940	29,34	24,56	101,8	823,7	
Полдник	Вафли	100	3,9	30,6	62,5	514	580
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		300	4,1	30,7	71,8	552	
Итого за день		1700	69,74	80,46	239,6	2012,9	

Менюготавливаемых блюд
период: весенний
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Макароны с сыром	200	12	10	35,5	280	259
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		450	15,3	18,6	65,4	488,5	
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	255	1,69	9,56	4	108	104
	Куры порционные запеченные	100	19,2	12,1	0,7	213,4	39
	Гречка отварная	200	11,8	8,8	52,2	334	202-1
	Соленый огурец	100	0,8	0,1	1,7	42	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		945	40,39	31,56	118,2	974	
Полдник	Кекс	50	3,2	11,4	32,3	242,3	
	Кисель	200	0,6	0,2	15	60	484
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	338
Итого за полдник		400	6,05	12,35	78,8	446,3	
Итого за день		1795	61,74	62,51	262,4	1908,8	

Менюготавливаемых блюд
период: весенний
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	5,5	6,9	28,9	200,1	229
	Батон с маслом и сыром	70	6,9	14	15,5	242,1	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		520	12,6	21	53,7	480,2	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	255	2,49	9,56	10,4	139,5	98
	Картофельная запеканка с мясом	260	28,5	19,6	21,3	375	334
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	42	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		905	38,69	30,26	93	833,1	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,22	7,7	60,31	337	
	Чай с лимоном	210	0,3	0,1	9,5	40	459
Итого за полдник		310	6,52	7,8	69,81	377	
Итого за день		1735	57,81	59,06	216,51	1690,3	

Менюготавливаемых блюд
период: весенний
Возрастная категория: 12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Омлет	200	17,2	26	4,2	320	268
	Батон с маслом	50	3,1	8,5	20,6	170,5	69
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		450	20,5	34,6	34,1	528,5	
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	250	2,84	6,66	16,5	184,3	102
	Гуляш из кур.мяса в сметан.соусе	120	6,98	7,94	10,4	143,4	493
	Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	256
	Квашеная капуста	100	1,7	0,1	2,8	85	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб	90	6,3	0,9	39,5	192,6	573/575
Итого за обед		960	25,82	22,3	128,7	935,3	
Полдник	Оладьи	100	6	7,5	30,3	214,5	256
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		500	7	8,4	59,2	346,5	
Итого за день		1910	53,32	65,3	222	1810,3	

ЧОУ СО Частная интегрированная школа завтрак, обед, полдник период: осень-зима
 средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

12-16	пищевые вещества			энергетическая	12-16	пищевые вещества			энергетическая	12-16	пищевые вещества			энергетическая
затраки	б	ж	у	ценность	обедаы	б	ж	у	ценность	полдники	б	ж	у	ценность
1	12,6	21,1	42,4	508,9	1	28,69	22,86	103,6	802,6	1	5,2	11,7	50,08	372
2	62	26,9	97,4	861,2	2	39,1	26,9	95	846,6	2	5,3	4,7	61,7	313
3	13,9	21,4	59,1	508,9	3	40,04	35,81	95,8	898,9	3	23,8	3,3	84	387
4	8,97	15,9	32,5	318,7	4	36,12	31,4	132,5	1027	4	6,1	4,8	63,5	327
5	15,3	18,6	65,2	488,5	5	31,59	29,36	107,9	962,8	5	8,5	10	94,6	501
6	15,2	22,2	44,4	541,9	6	37,94	33,26	121,1	965,6	6	9,3	9,6	62,7	380
7	36,3	25,2	66	637,2	7	29,34	24,56	101,8	823,7	7	4,1	30,7	71,8	552
8	15,3	18,6	65,4	488,5	8	40,39	31,56	118,2	974	8	6,05	12,35	78,8	446,3
9	12,6	21	53,7	480,2	9	38,69	30,26	93	833,1	9	6,52	7,8	69,81	377
10	20,5	34,6	34,1	528,5	10	25,82	22,3	128,7	935,3	10	7	8,4	59,2	346,5
средние показатели	21,267	22,55	56,02	536,25	средние показатели	34,772	28,827	109,76	906,96	средние показатели	8,187	10,335	69,619	400,18

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

94 (сорок четыре) страниц

« 28 » окт. 2025 г.

Директор школы
(Е.В. Тураева)