

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюза

 О.М. Лебедева



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Мишкинская СОШ»

З.А. Петрова

Приказ № 09-ОД от « 16 » января 2023 года

**Примерное 12-дневное меню «Осень – зима»
для организации питания с 7-11, 12-18 лет и старше
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Мишкинская средняя общеобразовательная школа»**

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
112/2008	Омлет натуральный	200	250	20,00	25,00	33,40	41,75	3,8	4,75	398	497,50	1,30	1,630
3/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,04	5,04	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,07	0,070
146/2008г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	2,90	2,900
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,10	0,120
ОБЕД	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	29,19	34,19	40,39	48,74	58,31	59,26	714,00	813,50	4,37	4,72
47/2008	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40	8,200	13,700
	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,20	4,48	5,60	17,84	22,30	133,60	167,00	14,480	18,100
416/1994	Котлета из говядины	100	100	15,10	15,10	12,43	12,43	14,80	14,80	231,28	231,28	4,090	4,090
106/2013	Каша гречневая вязкая	150	180	4,80	5,76	4,86	5,83	20,97	25,16	146,25	175,50	0,000	0,000
153/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,0	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,750	0,750
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17	17,00	132,00	132,00		
	ИТОГО ОБЕД:	680	730	36,30	40,37	27,87	30,23	142,21	161,72	961,54	1077,54	27,74	36,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,49	74,56	68,26	78,97	200,52	220,98	1675,54	1891,04	32,11	41,64

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: первая, третья

День недели: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
106/2008	Запеканка из творога	200	250	34,20	42,75	24,40	30,50	31	38,75	488	610,00	0,980	1,170
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85	0,100	0,100
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	60	60	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118	118	0,100	0,100
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	40,70	49,25	32,40	38,50	85,38	93,13	798,85	920,85	1,18	1,37
ОБЕД													
14/2008	Салат из свежих овощей	60	100	0,71	1,18	6,04	10,07	5,16	8,60	77,40	129,00	14,25	23,750
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	70,40	88,00	28,16	35,200
82/2008	Колбаска "Витаминка"	100	100	15,48	15,48	15,66	15,66	2,94	2,94	212,40	212,40	2,52	2,520
130/2008	Ваша рисовая молочная жидкая	150	180	1,65	1,98	6,15	7,38	15,75	18,90	129,00	154,80	1,03	1,240
134/2008	Компот из изюма	200	200	0,40	0,40	0,0	0,00	27,40	27,40	106,00	106,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,10	0,120
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4,000	4,000
	ИТОГО ОБЕД:	698	788	26,07	28,70	32,42	38,73	106,97	124,90	821,17	960,96	50,18	66,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,77	77,95	64,82	77,23	192,35	218,03	1620,02	1881,81	51,36	68,36

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
68/2013	Суп молочный с вермишелью	200	250	5,76	7,20	5,22	6,53	18,84	23,55	145,2	181,50	0,920	1,150
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,000	0,000
149/2008г	Какао с молоком	200	200	4,90	4,90	5,0	5,00	32,50	32,50	190,00	190,00	1,300	1,300
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,100	0,120
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	17,73	19,17	18,25	19,56	95,66	100,37	612,80	649,10	2,32	2,57
ОБЕД													
ТТК 5	Салат "Веснушка"	60	100	1,27	2,12	3,06	5,10	6,29	10,48	57,00	95,00	22,770	37,950
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	84,80	106,00	19,920	24,900
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	100	100	14,15	14,15	15,10	15,10	15,6	15,6	254,10	254,10	1,130	1,130
216/2013	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	138,00	166,00	18,000	22,000
588/1994	Компот из кураги	200	200	1,04	1,04	0,0	0,00	30,96	30,96	123,00	123,00	0,800	0,800
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Коктейль молочный	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00	62,840	87,060
	ИТОГО ОБЕД:	730	780	34,01	37,30	34,25	38,48	168,76	188,99	1062,47	1194,46	125,68	174,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,74	56,47	52,50	58,04	264,42	289,36	1675,27	1843,56	128,00	176,69

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: первая, третья

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша гречневая вязкая	200	250	6,40	8,00	6,48	8,10	27,96	34,94	195	243,75	0,000	0,000
3/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,04	5,04	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,070	0,070
148/2008	Кофейный напиток	200	200	2,70	2,70	2,80	2,80	22,40	22,40	153,00	153,00	0,650	0,650
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,120	0,120
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	17,99	19,59	16,27	17,89	89,67	96,65	604,00	652,75	0,84	0,84
ОБЕД													
25 ТТК	Салат "Бабушкин"	60	100	1,15	1,92	9,37	15,62	4,84	8,07	109,20	182,00	6,000	10,000
60/2008	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	105,60	132,00	14,400	18,700
ТТК 23	Бедро куриное запеченное	100	100	28,66	28,66	16,24	16,24	0,28	0,28	263,00	263,00	0,040	0,040
84/2013	Капуста тушеная	150	180	3,02	3,62	5,66	6,79	10,14	12,17	109,50	131,40	18,300	21,960
678/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85	0,100	0,100
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4,000	4,000
	ИТОГО ОБЕД:	730	780	50,06	55,56	35,33	43,62	87,99	105,09	870,12	1036,01	43,06	55,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,05	75,15	51,60	61,51	177,66	201,74	1474,12	1688,76	43,90	55,92

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: первая, третья

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК													
257/1994	Каша ячневая молочная вязкая	200	250	6,80	8,50	8,40	10,50	37,4	46,75	239,6	299,50	1,30	1,63
149/2008г	Какао с молоком	200	200	4,90	4,90	5,0	5,00	32,50	32,50	190,00	190,00	1,30	1,30
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,5	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,12	0,12
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	18,77	20,47	21,43	23,53	114,22	123,57	707,20	767,10	2,72	3,05
ОБЕД													
17/2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	100	2,70	4,51	4,72	7,86	4,35	7,25	70,80	118,00	3,43	5,70
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	250/10	2,04	2,54	5,99	7,49	13,84	17,30	120,16	150,20	13,46	16,83
64/2008	Печень по-строгановски	50/50	50/50	6,80	6,80	6,80	6,80	1,95	1,95	97,50	97,50	26,450	26,450
94/2008	Рис припущенный	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	35,10	42,12	225,00	270,00	0,000	0,000
166/2008	Напиток лимонный	200	200	0,10	0,10	0,0	0,00	24,20	24,20	93,00	93,00	2,80	2,80
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,16
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,10	0,12
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30,000	30,000
	ИТОГО ОБЕД:	788	948	21,92	26,35	24,03	29,93	137,56	160,28	880,03	1047,06	76,36	82,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,69	46,82	45,46	53,46	251,78	283,85	1587,23	1814,16	79,08	85,11

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: первая, третья
 День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
129/2008	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	250	6,20	7,75	9,60	12,00	26,60	33,25	211,6	264,50	1,380	1,730
630/1994	Чай с молоком	200	200	1,60	1,60	1,65	1,65	17,36	17,36	86,00	86,00	0,750	0,750
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,120	0,120
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	14,87	16,42	19,28	21,68	88,28	94,93	575,20	628,10	2,25	2,60
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30	0,000	0,000
48/2008	Суп крестьянский с крупой	200	250	2,08	2,60	4,24	5,30	11,44	14,30	92,80	116,00	19,440	24,300
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	100	12,80	12,80	13,60	13,60	9,90	9,90	206,90	206,90	2,390	2,390
87/2013	Рагу из овощей	150	180	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104,00	14,300	17,200
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30,000	30,000
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Коктейль молочный	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00	66,350	74,170
	ИТОГО ОБЕД:	730	780	31,42	34,09	29,27	31,34	137,82	152,81	890,72	980,56	132,70	148,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,29	50,51	48,55	53,02	226,10	247,74	1465,92	1608,66	134,95	150,94

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
175/2008г	Каша манная молочная жидкая	200	250	5,80	7,25	8,40	10,50	29,00	36,25	209,6	262,00	1,380	1,730
1/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,04	5,04	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,070	0,070
148/2008	Кофейный напиток	200	200	2,70	2,70	2,80	2,80	22,40	22,40	153,00	153,00	0,650	0,650
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,120	0,120
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	17,39	18,84	18,19	20,29	90,71	97,96	618,60	671,00	2,22	2,57
ОБЕД													
13/2008	Салат из свежей капусты	60	100	0,72	1,20	2,94	4,90	6,3	10,50	50,70	84,50	-	-
60/2008	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	105,60	132,00	14,400	18,700
ТН 52	Колобок "Новинка"	100	100	19,57	19,57	21,20	21,20	13,02	13,02	322,58	322,58	0,300	0,300
97/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	220,50	264,60	0,000	0,000
703/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	18,97	18,97	81,13	81,13	60,000	60,000
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4,000	4,000
	ИТОГО ОБЕД:	730	780	43,25	48,91	34,58	38,68	131,26	154,35	1006,48	1155,57	78,92	83,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,64	67,75	52,77	58,97	221,97	252,31	1625,08	1826,57	81,14	85,85

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
177/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	7,00	8,75	9,20	11,50	33,40	41,75	240	300,00	1,280	1,630
189/2008г	Какао с молоком	200	200	4,90	4,90	5,0	5,00	32,50	32,50	190,00	190,00	1,300	1,300
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	60	60	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118	118	0,100	0,100
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	18,20	19,95	22,15	24,45	105,27	113,62	684,00	744,00	2,68	3,03
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30	0,000	0,000
86/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	96,00	120,00	18,080	22,600
83/2008	Колбаска "Витаминка"	100	100	15,48	15,48	15,66	15,66	2,94	2,94	212,40	212,40	2,520	2,520
84/2013	Капуста тушеная	150	180	3,02	3,62	5,66	6,79	10,14	12,17	109,50	131,40	18,300	21,960
078/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	15,00	15,00	56,85	56,85	0,100	0,100
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Коктейль молочный	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00	39,220	47,460
	ИТОГО ОБЕД:	730	780	34,33	37,22	30,56	32,42	131,00	147,33	887,10	982,31	78,44	94,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,53	57,17	52,71	56,87	236,27	260,95	1571,10	1726,31	81,12	97,95

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
106/2008	Запеканка из творога	200	250	34,20	42,75	24,40	30,50	31	38,75	488	610,00	0,980	1,170
678/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85	0,100	0,100
3/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,04	5,04	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,070	0,070
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118	118	0,100	0,100
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	43,29	51,84	31,44	37,54	85,32	93,07	800,85	922,85	1,25	1,44
ОБЕД													
37/2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	100	2,70	4,51	4,72	7,86	4,35	7,25	70,80	118,00	3,430	5,700
48/2008	Суп крестьянский с крупой	200	250	2,08	2,60	4,24	5,30	11,44	14,30	92,80	116,00	19,440	24,300
175/2013г	Мясо тушеное с овощами в соусе	240	250	21,71	22,61	16,55	17,24	15,02	15,65	296,00	308,00	5,20	5,40
156/2008	Напиток лимонный	200	200	0,10	0,10	0,0	0,00	24,20	24,20	93,00	93,00	2,800	2,800
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30,000	30,000
	ИТОГО ОБЕД:	808	948	33,42	38,08	26,48	31,52	113,13	128,86	826,17	953,36	61,09	68,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76,71	89,92	57,92	69,06	198,45	221,93	1627,02	1876,21	62,34	69,92

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
130/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	2,20	2,75	8,20	10,25	21,00	26,25	172,00	215,00	1,380	1,730
148/2008	Кофейный напиток	200	200	2,70	2,70	2,80	2,80	22,40	22,40	153,00	153,00	0,650	0,650
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,120	0,120
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	11,97	12,52	19,03	21,08	87,72	92,97	602,6	645,6	2,15	2,5
ОБЕД													
6/2004	Салат "Тазальк"	60	100	0,75	1,25	6,06	10,10	5,17	8,62	79,00	131,71	18,090	30,200
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	84,80	106,00	19,920	24,900
127/2008	Каша пшенная молочная жидкая	150	180	5,25	6,30	6,90	8,28	25,05	30,06	180,00	216,00	0,980	1,170
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	100	12,80	12,80	13,60	13,60	9,90	9,90	206,90	206,90	2,390	2,390
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30,000	30,000
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4,000	4,000
	ИТОГО ОБЕД:	770	900	27,63	31,01	32,05	38,70	118,52	138,94	868,67	1023,37	75,60	92,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,60	43,53	51,08	59,78	206,24	231,91	1471,27	1668,97	77,75	95,44

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша гречневая вязкая	200	250	6,40	8,00	6,48	8,10	27,96	34,94	195	243,75	0,000	0,000
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	15,00	15,00	56,85	56,85	0,100	0,100
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,84	5,29	5,29	0,0	0,0	72,22	72,22	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,120	0,120
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	17,06	18,66	12,3	13,92	72,66	79,64	465,67	514,42	0,22	0,22
ОБЕД													
60/1994	Винегрет овощной	60	100	0,82	1,37	6,07	10,11	4,45	7,42	76,20	127,00	7,770	13,000
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	250/10	2,04	2,54	5,99	7,49	13,84	17,30	120,16	150,20	13,46	16,83
416/1994	Котлета из говядины	100	100	15,10	15,10	12,43	12,43	14,80	14,80	231,28	231,28	4,090	4,090
216/2013	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	138,00	166,00	18,000	22,000
154/2008	Компот из изюма	200	200	0,40	0,40	0,0	0,00	27,40	27,40	106,00	106,00	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Коктейль молочный	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00	43,540	56,200
	ИТОГО ОБЕД:	788	918	34,31	37,40	36,42	43,11	165,92	185,77	1077,21	1230,84	87,08	112,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,37	56,06	48,72	57,03	238,58	265,41	1542,88	1745,26	87,30	112,62

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК													
106/2008г	Запеканка из творога	200	250	34,20	42,75	24,40	30,50	31,00	38,75	488	610,00	0,980	1,170
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118	118	0,100	0,100
149/2008г	Какао с молоком	200	200	4,90	4,90	5,0	5,00	32,50	32,50	190,00	190,00	1,300	1,300
1/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5,04	5,04	6,59	6,59	14,56	14,56	138	138	0,070	0,070
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	47,99	56,54	36,39	42,49	102,81	110,56	934	1056	2,45	2,64
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40	8,200	13,700
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	70,40	88,00	28,16	35,200
179/2013	Суфле из печени с рисом	100	100	20,40	20,40	13,30	13,30	10,03	10,03	241,70	241,70	14,520	14,500
178/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	5,10	6,12	6,75	8,10	24,9	29,88	151,5	181,80	0,000	0,000
588/1994	Компот из кураги	200	200	1,04	1,04	0,0	0,00	30,96	30,96	123,00	123,00	0,800	0,800
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,120	0,160
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,100	0,120
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30,000	30,000
	ИТОГО ОБЕД:	808	938	35,63	38,92	24,54	27,02	134,29	152,13	873,01	974,26	81,90	94,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			83,62	95,46	60,93	69,51	237,10	262,69	1807,01	2030,26	84,35	97,12

Всего прошито и пронумеровано
и скреплено печатью
48 (*Медведев*) лист
Директор МБОУ З.А. Петрова



