

Зима - осень

Директор МБОУ
приказ № 185 от 0

приказ № 185 от 03.12.2024г

Примерное 12-дневное меню МБОУ «Порозовская СОШ»

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	
				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													
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,44	6,80	4,54	5,68	17,25	21,60	132	165,00	0,7	0,9
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
	Хлеб пшеничный	55	55	4,24	4,24	0,44	0,44	27,23	27,23	129,80	129,80	0,1	0,1
146/2008г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00	2,61	2,9
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	16,245	17,605	9,26	10,4	74,695	79,045	447,8	480,8	3,83	4,32
ОБЕД													
13/2004	Салат из свежей капусты с перцем	60	100	0,80	1,33	6,04	10,09	2,76	4,61	76,71	128,10	29,34	49,0
63/2013	Суп "Пуштые шyd"	200	250	2,66	3,33	2,88	3,60	13,05	16,30	89,00	111,30	6,88	8,6
387/1994	Печень по-строгановски	100	100	14,77	14,77	12,59	12,59	3,68	3,68	187,00	187,00	17,19	17,2
209/2013	Каша гречневая вязкая на молоке	150	180	4,47	5,36	3,98	4,78	19,50	23,40	132,00	158,40	0	0,0
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00	0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	940	1080	33,88	37,40	26,42	37,43	114,11	132,45	890,28	1035,16	83,63	105,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,13	55,01	35,68	47,83	188,81	211,50	1338,08	1515,96	87,46	109,39

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

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

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													
257/1994	Каша ячневая вязкая на молоке	200	250	6,88	8,60	6,90	8,63	35,5	44,38	232	290,00	0,5	0,6
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	17,72	19,44	18,83	20,56	105,6	114,48	658,6	716,6	1,9	2,05
ОБЕД													
1\2008	Салат из свежих огурцов	60	100	0,42	0,7	12,03	20,05	1,6	2,73	116,22	193,7	4,8	8,0
60/2008	Уха из минтая со взбитым яйцом	200	250	4,93	7,77	3,02	3,78	10,60	13,25	104,00	130,00	12,8	16,0
ТТК 8	Голень куринная отварная	100	100	29,50	29,50	15,25	15,25	0,13	0,13	256,00	256,00	0	0,0
ТТК 61	Рагу овощное	150	180	2,53	3,04	5,64	6,77	15,93	19,12	127,00	152,40	34,6	41,5
253/2013	Компот из изюма	180	200	0,49	0,55	0,1	0,11	19,80	22,00	81,60	90,70	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	710	830	43,28	48,12	24,74	26,83	84,38	101,76	750,17	855,46	47,62	57,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,00	67,56	43,57	47,39	189,98	216,24	1408,77	1572,06	49,52	59,85

Сезон: осень-зима

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

Неделя: первая, третья

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													
106/2008г	Запеканка из творога	200	250	29,02	36,28	42,12	52,65	25,92	32,40	604	755,00	0,99	1,2
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
	Молоко сгущенное	60	60	2,16	2,90	2,55	3,40	16,65	22,20	98,19	130,92	0	0,0
146/2008	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00	1,3	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	505	555	37,75	45,75	48,95	60,33	72,79	84,82	882,71	1065,25	2,71	2,95
ОБЕД													
7/2008	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40	8,2	13,7
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	200/10	250/10	1,70	2,13	5,84	7,30	7,68	9,60	91,20	114,00	24,8	31,0
324/1994	Котлеты рыбные (из минтая)	100	100	12,63	12,63	0,85	0,85	15,50	15,50	142,70	142,70	0	0,0
106/2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	180	3,73	4,48	5,16	6,20	22,68	27,22	152,00	182,40	0,4	0,5
251/2013	Компот из свежих яблок	200	200	0,00	0,00	0,0	0,00	18,16	18,16	72,00	72,00	0	0,0
	Сок натуральный в индив.упаковке	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	698	788	24,01	26,29	12,74	15,43	114,52	126,89	697,11	780,06	63,62	75,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,76	72,04	61,69	75,76	187,31	211,71	1579,82	1845,31	66,33	78,40

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

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

День недели: четверг

№ 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													
119/2008	Каша вязкая "Дружба"	200	250	7,17	8,96	9,92	12,40	43,09	53,86	292	365,00	1,26	1,6
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	18,01	19,8	21,85	24,33	113,19	123,96	718,6	791,6	2,66	3
ОБЕД													
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,57	0,95	3,07	5,12	2,16	3,60	38,73	64,55	9,3	15,5
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	16,8
474/97	Котлеты "Особые"	100	100	12,05	12,05	10,75	10,75	14,07	14,07	291,00	291,00	0	0,0
482/1994	Капуста тушеная	150	180	3,57	4,28	5,43	6,52	15,26	18,31	124,00	148,80	79,72	95,7
253/2013	Компот из кураги	180	200	0,88	0,97	0,1	0,05	17,34	19,30	73,20	81,30	0,29	0,3
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	788	948	24,94	28,05	26,02	30,85	100,59	119,84	828,66	962,21	102,99	128,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,95	47,85	47,87	55,18	213,78	243,80	1547,26	1753,81	105,65	131,59

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

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													
257/1994	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	250	8,48	10,60	9,49	11,87	36,05	45,07	266,7	333,30	1,25	1,6
264/2013	Кофейный напиток	200	200	3,35	3,35	2,56	2,56	13,09	13,09	89,30	89,30	0,5	0,5
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
	Хлеб пшеничный	55	55	4,24	4,24	0,44	0,44	27,23	27,23	129,80	129,80	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	22,335	24,455	16,77	19,15	91,385	100,405	609,8	676,4	2,27	2,63
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30	0	0,0
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,64	2,05	5,84	7,30	10,71	13,39	102,31	127,89	16,64	20,8
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	100	100	15,15	15,15	21,45	21,45	9,45	9,45	292,22	292,22	1,13	1,1
216/2013	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,54	138,00	164,68	10,4	12,5
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00	0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	940	1080	31,45	34,18	38,33	40,98	116,87	133,74	944,88	914,45	58,39	64,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,79	58,64	55,10	60,13	208,26	234,15	1554,68	1590,85	60,66	67,32

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

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													
129/2008	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	250	6,32	7,90	11,04	13,80	25,08	31,35	225,3	281,70	1,39	1,7
630/1994	Чай с молоком	200	200	1,60	1,60	1,65	1,65	17,36	17,36	86,00	86,00	0,75	0,8
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	14,99	16,57	20,72	23,48	86,76	93,03	588,9	645,3	2,24	2,6
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40	8,2	13,7
48/2008	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	250	2,00	2,50	5,90	7,37	11,29	14,11	106,26	134,40	16,06	20,1
175/2013г	Мясо тушеное с овощами в соусе	240	250	23,68	24,67	18,05	18,81	16,39	17,07	322,77	336,22	5,67	5,9
155/2008г.	Компот из чернослива, кураги, изюма	200	200	0,06	0,06	0,00	0,00	31,40	31,40	125,84	125,84	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	780	900	32,2336	35,59	24,8045	27,2968	99,2755	113,638	749,277	844,2159	30,15	39,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,22	52,16	45,52	50,78	186,04	206,67	1338,18	1489,52	32,39	42,56

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

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

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													
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	200	250	6,20	7,75	9,46	11,83	31,00	38,75	234,6	293,25	1,37	1,71
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,84	5,29	5,29	0,0	0,0	72,22	72,22	0,00	0,00
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	20,43	21,98	19,13	21,50	86,48	94,23	599,81	658,34	2,77	3,13
ОБЕД													
6/2004	Салат "Тазалык"	60	100	0,75	1,25	6,06	10,10	5,17	8,62	77,92	129,86	18,09	30,2
67/2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельк	200	250	5,88	7,35	3,24	4,05	13,70	17,13	108,00	135,00	0,68	0,9
188/2013	Тефтели мясные с рисом	100	100	12,57	12,57	11,22	11,22	11,3	11,3	196,70	196,70	0,73	0,7
ттк 59	Макаронные изделия отварные	150	180	6,07	7,28	3,11	3,73	40,66	48,78	219,00	262,80	0	0,0
251/2013	Напиток лимонный	200	200	0,33	0,33	0,0	0,04	19,30	19,30	78,70	78,70	6,4	6,4
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	йогурт в индивидуальной упаковке	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00	0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	1120	1250	34,64	38,48	24,64	35,47	144,95	164,34	991,09	1135,02	30,12	38,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,07	60,46	43,77	56,97	231,43	258,57	1590,90	1793,36	32,89	41,54

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

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

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													
ТТК 32	Пудинг творожно-банановый	200	250	31,00	38,75	16,75	20,94	25,5	31,88	376	470,00	0,9	1,1
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	15,00	15,00	56,85	56,85	0,1	0,1
	Молоко сгущенное	60	60	2,9	2,9	3,40	3,4	22,2	22,2	130,92	130,92	0	0,0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	36,55	44,28	27,75	31,94	77,32	83,7	699,77	793,77	1	1,23
ОБЕД													
ТТК 54	Салат "Новинка"	60	100	1,51	2,52	12,70	21,21	4,87	8,11	139,20	232,00	13,47	22,5
62/2013	Суп картофельный с крупой	200	250	2,00	2,50	2,24	2,80	13,60	16,90	82,60	103,25	3,7	4,6
305/1994	Скумбрия запеченная	100	100	19,46	19,46	1,10	1,10	0,48	0,48	129,00	129,00	0,4	0,4
465/1994	Рис припущенный с овощами	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	35,10	42,12	225,00	270,00	0	0,0
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Йогурт в индивидуальной упак	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	808	948	37,60	41,23	27,77	38,14	129,17	152,07	981,37	1184,61	47,79	57,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			74,15	85,51	55,52	70,08	206,49	235,77	1681,14	1978,38	48,79	58,94

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													
106/2013	Каша пшенная молочная вязкая	200	250	7,13	8,91	7,65	9,56	34,59	43,24	236	295,00	0,53	0,66
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	55	55	4,24	4,24	0,44	0,44	27,23	27,23	129,80	129,80	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	21,405	23,185	16,27	18,18	102,615	111,265	638,8	697,8	2,35	2,5
ОБЕД													
60/1994	Винегрет овощной	60	100	0,82	1,37	6,07	10,11	4,45	7,42	76,20	127,00	7,77	13,0
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделия	200	250	2,22	2,78	1,98	2,48	16,45	20,56	94,96	118,70	12,9	16,1
202/2013	Котлеты рубленные из птицы	100	100	15,80	15,80	16,43	16,43	16,83	16,83	278,80	278,80	0,88	0,9
482/1994	Капуста тушеная	150	180	3,57	4,28	5,43	6,52	15,26	18,31	124,00	148,80	79,72	95,7
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
251/2013	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	750	900	26,97	29,48	30,48	36,22	94,69	110,73	764,13	890,86	104,1	128,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,38	52,67	46,75	54,40	197,31	222,00	1402,93	1588,66	106,45	131,29

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

День недели: четверг

№ 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 рисовая молочная жидкая	200	250	4,97	6,22	6,88	8,60	30,24	37,80	202,70	253,30	0,53	0,7
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
264/2013	Кофейный напиток	200	200	3,35	3,35	2,56	2,56	13,09	13,09	89,30	89,30	0,5	0,5
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	15,39	16,64	17,47	19,19	87,65	95,21	569,6	620,2	1,13	1,31
ОБЕД													
1/2008	Салат из свежих огурцов	60	100	0,42	0,70	12,03	20,05	1,64	2,73	116,22	193,70	4,8	8,0
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	200/10	250/10	1,70	2,13	5,84	7,30	7,68	9,60	91,20	114,00	24,8	31,0
179/2013	Гуляш из сердца	100	100	23,40	23,40	18,14	18,14	4,99	4,99	277,00	277,00	14,52	14,5
216/2013	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,54	138,00	164,68	10,4	12,5
251/2013	Компот из свежих яблок	200	200	0,00	0,00	0,0	0,00	18,16	18,16	72,00	72,00	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	788	918	32,87	34,85	41,38	51,93	80,94	92,43	828,79	976,94	54,74	66,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,26	51,49	58,85	71,12	168,59	187,64	1398,39	1597,14	55,87	67,57

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

Неделя: вторая, четвертая
 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 молочная вязкая	200	250	7,13	8,91	7,65	9,56	34,59	43,24	236	295,00	0,53	0,66
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,84	5,29	5,29	0,0	0,0	72,22	72,22	0,00	0,00
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	21,36	23,14	17,32	19,23	90,07	98,72	598,82	657,82	1,93	2,08
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40	8,2	13,7
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	16,8
191/2013	Голубцы "Уралочка"	120	120	10,11	10,11	8,79	8,79	7,93	7,93	151,00	151,00	13,36	13,4
111/2013	Каша пшеничная жидкая молочная	150	180	3,26	3,91	3,41	4,09	12,94	15,53	99	118,80	0,6	0,7
253/2013	Компот из кураги	200	200	0,97	0,97	0,1	0,05	19,30	19,30	81,30	81,30	0,3	0,3
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00	0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	808	938	25,68	27,93	24,18	26,55	101,31	113,27	730,67	810,26	36,14	45,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,04	51,07	41,50	45,78	191,38	211,99	1329,49	1468,08	38,07	47,29

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													
131/2013	Омлет натуральный с маслом	200	250	17,05	21,30	20,70	25,88	4,20	5,25	270	337,50	0,4	0,50
	Хлеб пшеничный	60	60	4,24	4,2	0,44	0,44	27,23	27,23	129,8	129,8	0,10	0,10
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,1	0,05	15,00	15,00	56,85	56,85	0,1	0,1
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
	ИТОГО ЗАВТРАК:	505	555	27,76	32,01	25,47	30,65	61,45	62,5	580,65	648,15	1,02	1,12
ОБЕД													
ттк 5	Салат "Веснушка"	60	100	1,27	2,12	3,06	5,10	6,29	10,48	57,00	95,00	22,77	38,0
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,71	5,89	3,72	4,65	15,98	19,98	118,16	147,70	9,2	11,5
76/2013	Картофель отварной	150	180	3,05	3,66	4,17	5,00	24,08	28,90	146,05	175,24	13,36	13,4
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	100	12,80	12,80	13,60	13,60	9,90	9,90	213,20	213,20	0,6	0,7
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	770	900	27,12	30,42	25,32	29,23	104,47	121,87	760,78	878,70	76,15	93,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,88	62,43	50,79	59,88	165,92	184,37	1341,43	1526,85	77,17	94,93