

Утверждаю

директор МБОУ "Карсашурская ООШ"


В.В.Митюшкина

Приказ № 52 от 30.08.2022

12-дневное меню МБОУ "Карсашурская ООШ"

(сезон: осень - зима)

сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья 1

возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗВТРАК													
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	4,90	12,3	331,2	147,2	27,9	0,38	161	0,1	0,81	0,05
3	Бутерброд с сыром	45	6,27	4,28	15,02	124,00	157,7	17,4	0,74	0,0	0	0,42	0
11662	Хлеб пшеничный	50	4,4	0,75	19,35	104,5	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	545	16,37	9,97	56,87	382,69	307,96	60,24	2,24	196,10	0,23	4,03	0,05
ОБЕД													
51	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34	21,09	18,6	0,5	65,2	0,05	5,7	0,01
202	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	0,07	69,47	0,11	6,8	0
626	Запеканка картофельная	243	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	3,65	203,85	0,24	5,62	0,04
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
11661	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
11662	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	11,5	16,5	1	43,5	0,09	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	793	27,91	31,14	104,26	849,09	137,98	168,84	6,22	472,66	0,58	18,85	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,28	41,11	161,13	1231,78	445,94	229,08	8,46	668,76	0,81	22,88	0,10
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

1

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	4,90	12,30	331,20	147,2	27,9	0,38	161,0	0,1	0,81	0,05
3	бутерброд с сыром	45	6,27	4,28	15,02	124,00	157,7	17,4	0,74	0,0	0	0,42	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,75	19,35	104,5	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0,0	0	2,8	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	16,37	9,97	56,87	552,30	307,96	60,24	2,24	196,10	0,23	4,03	0,05
ОБЕД													
51	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,20	93,90	35,2	33,9	0,6	78,0	0,07	9,5	0,02
202	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,1	53,78	0,09	86,8	0,14	8,5	0
626	Запеканка картофельная	243	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	3,65	203,9	0,24	5,62	0,04
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	11,5	16,5	1	43,5	0,09	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	883	28,90	35,08	108,44	911,24	158,47	194,9	6,34	502,83	0,63	24,35	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,27	45,05	165,31	1463,54	466,43	255,14	8,58	698,93	0,86	28,38	0,11
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: (7-11 лет)

Неделя: первая 2

День недели: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
177	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,58	6,75	43,01	256,40	192,6	3,37	0	0	0,21	2,09	0
11002	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	11,5	16,5	1	43,5	0,09	0	0
	йогурт в индивидуальной упаковке	120											
892	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	14,67	9,25	92,79	513,09	273,30	25,87	1,35	211,50	0,32	2,54	0,08
43	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	9,07	12,32	8,38	180,68	38,64	35,53	2,44	99,32	0,2	11,44	0,01
98	Суп картофельный с вермишелью	180	1,67	1,41	10,49	67,35	22	0	0,5	0	0,05	0,03	0
130	капуста тушеная с мясом, курой	200	19,70	15	13,65	269,00	38,45	0	1,9	0	0,11	4,72	0
886	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	0
11001	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
11002	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	770	36,31	30,32	64,67	737,63	116,2	60,47	6,27	201,62	0,56	18,99	0,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,98	39,57	157,46	1250,72	389,50	86,34	7,62	413,12	0,88	21,53	0,09
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая 2

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г Р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
172	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,58	6,75	43,01	256,40	192,6	3,37	0	0,0	0,21	2,09	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	11,5	16,5	1	43,5	0,09	0	0
	Йогурт в индивидуальной упаковке	120											
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168,0	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	14,67	9,25	92,79	513,09	273,30	25,87	1,35	211,50	0,32	2,54	0,08
ОБЕД													
43	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,60	38,6	35,53	2,44	99,3	0,2	11,44	0,01
98	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	29,0	0	0,7	0,0	0,06	4,68	0
336	Капуста тушеная с мясом, курой	200	19,70	15,00	13,65	269,00	38,5	0	1,9	0,0	0,11	4,72	0
686	чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0,0	0	2,8	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	840	30,77	23,66	66,03	662,98	123,2	60,47	6,47	201,62	0,57	23,64	0,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,44	32,91	158,82	1176,07	396,50	86,34	7,82	413,12	0,89	26,18	0,09
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

ень - зима

Неделя: первая, третья 3

категория: (7-11 лет)

День недели: среда

Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
Каша манная молочная	200	2,65	1,87	20,50	267,85	59,2	30,24	0,45	36	0,06	0,22	0,05
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
Масло порционно	10	0	8,20	0,10	75,00	1	0	0	2	0	0	59
Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00							
Какао с молоком	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,00	0,80	0,00	0,08	2,34	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК:	560	13,42	17,84	87,84	565,60	280,21	44,34	2,30	73,10	0,27	2,56	59,05
Салат из капусты и моркови	100	0,64	3,46	2,42	42,98	21,36	0	0,28	0	0,018	18,4	0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	1,29	103,97	0,12	9,87	3,96
Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	466,40	140,76	115,2	1,6	392	0	0	0
Рыба, припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10	0,54	84,25	0,05	0,96	3,75
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	4,5	0	0,23	0	0,01	15	0
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
ИТОГО ОБЕД:	840	28,76	25,29	134,47	960,28	219,03	181,31	5,3	682,52	0,398	44,23	7,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,18	43,13	222,31	1525,88	718,27	406,96	12,90	1438,14	1,07	91,02	74,47
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша манная молочная	200	2,65	1,87	20,50	267,85	59,2	30,24	0,45	36	0,06	0,22	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
41	Масло порционно	15	0	12,30	0,15	112,50	1,5	0	0	3,0	0	0	88,5
	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00							
22	Какао с молоком	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,00	0,80	0,00	0,08	2,34	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	565	13,42	21,94	87,89	602,70	280,71	44,34	2,30	74,10	0,27	2,56	88,55
ОБЕД													
43	Салат из капусты и моркови	100	0,64	3,46	2,42	42,98	21,4	0	0,28	0,0	0,018	18,4	0
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	31,9	40,01	1,61	130,0	0,15	12,34	4,95
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	621,90	187,68	153,62	1,78	522,78	0	0	0
244	Рыба, припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,9	10	0,54	84,3	0,05	0,96	3,75
256	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	4,5	0	0,23	0,0	0,01	15	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	33,13	31,30	162,87	1145,48	272,33	227,73	5,8	839,29	0,428	46,7	8,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,55	53,24	250,76	1748,18	825,37	499,80	13,90	1752,68	1,13	95,96	105,95
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья 4

растная категория: (7-11 лет)

День недели: четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г Р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность {ккал}	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, г Р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,40	25,00	222,38	184	0	1,5	0	0,1	0,9	0
TK62	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	<i>Патриция с повидлом</i>	<i>100</i>	<i>10,50</i>	<i>6,86</i>	<i>33,3</i>	<i>289,0</i>							
699	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,0	19,80	77,00	7,11	2,49	0,11	0	0,01	5,28	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	460	10,25	11,47	65,70	407,03	191,12	16,59	2,66	35,10	0,24	6,18	0,00
		<i>560</i>											
ОБЕД													
TK 6	Салат "Бабушкин"	100	1,92	15,61	8,06	182,00	28,38	18,44	0,8	51,59	0,07	10,02	0,97
6	Борщ со сметаной	180	1,46	1,60	7,90	52,50	33	0	6,3	0	0,03	7,48	0
79	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	3,95	208,5	0,18	0	0,02
	сосиски "Детские" отварные	100	12,00	22,00	3,00	240-270	270						
99	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,20	92,00	14	18	0,8	17	0,02	4	0
61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	820	29,51	46,57	96,95	736,55	372,37	128,04	13,21	379,39	0,5	21,5	0,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,76	58,04	162,65	1143,58	935,86	272,67	29,08	793,88	1,24	49,18	1,98
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

4

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,40	25,00	222,38	184	0	1,5	0	0,1	0,9	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
458	Ватрушка с повидлом	100	10,50	6,26	33,30	230,00	0	0	0	0	0	0,04	0
699	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,0	19,80	77,00	7,11	2,49	0,11	0	0,01	5,28	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	560	20,75	17,73	99,00	638,57	191,12	16,59	2,66	35,10	0,24	6,22	0,00
ОБЕД													
ТТК 6	Салат "Бабушкин"	100	1,92	15,61	8,06	182,00	28,4	18,44	0,8	51,6	0,07	10,02	0,97
6	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44,0	0	8,4	0,0	0,04	9,98	0
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,6	81	4,73	250,2	0,22	0	0,02
	сосиски "Детские" отварные	100	12,00	22,00	3,00	240-270	270						
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	18	0,8	17,0	0,02	4	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	31,49	48,22	106,74	800,13	386,0	141,54	16,09	421,1	0,55	24	0,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,24	65,95	205,74	1438,70	963,04	299,67	34,84	877,28	1,34	54,22	1,98
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья 5

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: пятница

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
09	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0	0,9	0	0,11	0,9	0
10	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
11	Масло порционно	10	0	8,20	0,10	75,00	1	0	0	2	0	0	59
	Йогурт в индивидуальной упаковке	120											
15	чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33	10,5	0,4	67,5	0,02	0	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	580	11,13	21,86	60,04	481,42	225,01	24,6	2,35	104,6	0,26	0,9	59
ОБЕД													
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	0,44	20,77	0,03	10,06	0
20	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	68,97	0,1	16	0,05
24	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,00	36,98	27,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
28	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
30	компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
31	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
32	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	850	39,03	25,28	104,85	858,76	154,83	131,06	6	468,46	0,59	45,11	54,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,16	47,14	164,89	1340,18	534,67	286,72	14,35	1041,52	1,44	91,12	167,60
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

5

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
29	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0	0,9	0	0,11	0,9	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
41	Масло порционнно	15	0	12,30	0,15	112,50	1,5	0	0	3,0	0	0	88,5
	Йогурт в индивидуальной упаковке	120											
945	чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33	10,5	0,4	67,5	0,02	0	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	585	11,13	25,96	60,09	518,52	225,5	24,6	2,4	105,6	0,3	0,9	88,5
ОБЕД													
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,7	16,26	0,74	34,6	0,05	16,76	0
ТТК 20	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	69,0	0,1	16	0,05
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,3	1,21	103,91	0,16	21,8	30,6
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
56	компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,5	17,46	0,69	23,4	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	40,03	28,71	110,42	915,14	169,7	143,1	6,5	499,6	0,6	55,4	59,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,16	54,67	170,51	1433,66	564,89	310,82	15,35	1104,82	1,52	111,78	207,30
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

1: осень-зима

Неделя: первая, третья

6

астная категория: (7-11 лет)

День недели: суббота

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, г	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
1	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
2	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	26,49	23,52	134,03	853,76	305,16	75,29	4,08	486,48	0,42	1,14	29,00
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

6

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г Р.	Углеводы, г.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	26,49	23,52	134,03	853,76	305,16	75,29	4,08	486,48	0,42	1,14	29,00
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	800

Осень-зима

Неделя: вторая, четвертая 7

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
7	Каша ассорти "Дружба"	200	6,20	8,60	42,70	284,3	122,98	32,49	0,1	72,3	0,1	0,1	0,05
62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	бутерброд с сыром	45	6,27	4,28	15,02	124,00	157,65	17,4	0,74	0	0	0,42	0
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00						5	
	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	27,94	17,35	102,92	679,59	292,64	63,99	2,39	107,4	0,2304	11,52	0,05
	Винегрет овощной	60	1,20	10,68	12,6	68,76	25,6	11,9	0,21	123,2	0,01	8,83	0,03
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	0,64	38,1	0,05	14,77	0
	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,58	6,75	43,01	256,40	192,6	3,37	0	0	0,21	2,09	0
	Колобки мясо-картофельные	90	8,01	18,27	8,01	228,51						0,9	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,20	92,00	14	18	0,8	17	0,02	4	0
1	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
2	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	840	25,86	41,36	112,56	893,07	280,87	75,17	3,01	280,6	0,49	30,59	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,80	58,71	215,48	1572,66	854,38	214,33	8,41	668,60	1,21	72,70	0,11
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: (12 лет и старше)

Неделя: вторая, четвертая

7

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
297	Каша ассорти "Дружба"	200	6,20	8,60	72,70	284,30	123,0	32,49	0,1	72,3	0,1	0,1	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
3	бутерброд с сыром	45	6,27	4,28	15,02	124,00	157,65	17,4	0,74	0	0	0,42	0
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00						5	
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	605	27,94	17,35	132,92	799,59	292,6	64,0	2,4	107,4	0,2	11,5	0,1
ОБЕД													
71	Винегрет овощной	100	1,65	12,54	15,10	114,61	28,3	15,2	0,52	135,2	0,03	9,64	0,05
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,3	22,25	0,8	47,6	0,06	18,46	0
172	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,58	6,75	43,01	256,40	192,6	3,37	0	0,0	0,21	2,09	0
74	Колобки мясо-картофельные	90	8,01	18,27	8,01	228,51						0,9	
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	18	0,8	17,0	0,02	4	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	930	26,66	44,20	116,76	955,87	292,2	82,9	3,5	302,1	0,5	35,1	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,60	61,55	249,68	1755,46	877,12	229,83	9,35	711,66	1,27	81,70	0,15
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

осень-зима

Неделя: вторая, четверга 8

возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: вторник

Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,58	6,75	43,01	256,40	192,6	3,37	0	0	0,21	2,09	0
Чай с лимоном	200	0,20	0,0	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
бутерброд с маслом сливочным	40	0,05	7,26	0,07	66,00	0	0	0	0	0	0	0
сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	10,70	43,00							
ИТОГО ЗАВТРАК:	690	11,90	15,12	84,88	523,20	195,71	18,31	1,12	35,1	0,34	4,89	0
Салат дальневосточный	100	1,52	10,24	11,16	145,00	17,5	16,8	0,68	43,7	0,07	17,5	0,01
Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	12,60	25,60	11,90	125,50	23,7	20,72	0,86	89,5	0,08	6,25	0,01
Плов из птицы	150	14,50	13,86	25,09	285,00	71,2	43,2	1,24	64,7	0,18	0,28	0,08
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
ИТОГО ОБЕД:	740	34,95	51,34	102,11	866,59	158,89	122,28	4,83	323,64	0,55	24,76	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,85	66,46	186,99	1389,79	513,49	262,87	10,78	682,38	1,44	54,41	0,20
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: (12 лет и старше)

Неделя: вторая, четвертая

8

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
89	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,58	6,75	43,01	256,40	192,6	3,37	0	0	0,21	2,09	0
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0,0	0	2,8	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
1	бутерброд с маслом сливочным	40	0,05	7,26	0,07	66,00	0	0	0	0	0	0	0
	сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	10,70	43,00							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	690	11,90	15,12	84,88	523,20	195,71	18,31	1,12	35,1	0,34	4,89	0
ОБЕД													
ТТК 4	Салат дальневосточный	100	1,52	10,24	11,16	145,00	17,5	16,8	0,68	43,7	0,07	17,5	0,01
132	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	15,30	28,90	14,87	156,80	29,7	25,9	1,32	161,4	0,1	7,82	0,02
492	Плов из птицы	200	17,80	18,48	33,46	380,00	80,9	56,8	1,82	69,3	0,2	0,52	2,34
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	840	40,95	59,26	113,45	992,89	174,59	141,06	5,87	400,14	0,59	26,57	2,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		52,85	74,38	198,33	1516,09	544,89	300,43	12,86	835,38	1,52	58,03	4,74
			54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, г.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
Суп молочный с вермишелью	250	5,50	4,90	12,3	331,2	147,2	27,9	0,38	161	0,1	0,81	0,05
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
Каша с молоком	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220	0	0,8	0	0,08	2,34	0
ИТОГО ЗАВТРАК:	540	19,87	16,77	58,84	465,77	389,21	42,00	3,23	196,10	0,34	3,15	0,05
Салат Сезонный	100	1,12	5,06	8,64	83,40	33,6	12,74	0,56	33,31	0,02	22	0,03
Уха со вареным яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	68,97	0,1	16	0,05
Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,60	157,40	5	13,8	0,81	116	0,05	0	0,02
Гуляш из говядины	90	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	2,32	194,69	0,17	1,28	0
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
ИТОГО ОБЕД:	880	46,02	28,74	105,46	856,49	125,85	113,97	6,74	538,71	0,56	40,01	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,89	45,51	164,30	1322,26	515,06	155,97	9,97	734,81	0,90	43,16	0,15
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

9

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г Р.	Углеводы, г.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	4,90	12,30	331,20	147,2	27,9	0,38	161,0	0,1	0,81	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
22	Какао с молоком	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,0	0	0,8	0,0	0,08	2,34	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	19,87	16,77	58,84	465,77	389,21	42,00	3,23	196,10	0,34	3,15	0,05
ОБЕД													
ТТК 9	Салат Сезонный	100	1,12	5,06	8,64	83,40	33,6	12,74	0,56	33,3	0,02	22	0,03
ТТК 20	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	69,0	0,1	16	0,05
332	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,60	209,90	12,0	27,47	1,41	189,0	0,07	0	0,04
591	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,4	31,39	2,8	235,0	0,21	1,54	0
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	51,89	30,56	106,44	943,79	137,89	133,02	7,82	652	0,62	40,27	0,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,76	47,33	165,28	1409,56	527,10	175,02	11,05	848,10	0,96	43,42	0,17
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: зима

Неделя: вторая, четверга 10

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: четверг

Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
Чаша пылуная	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
Фрукт	100	0,80	0,80	17,60	80,80							
Профитроль напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
Итого ЗАВТРАК:	550	11,74	12,77	135,93	705,61	261,41	43,16	2,58	320,10	0,32	0,99	0,25
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	1,08	44	0,05	6,25	0
Суп с капустой и картофелем со сметаной	180	1,46	1,60	7,90	52,50	33	0	6,3	0	0,03	7,48	0
Чаша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	3,95	208,5	0,18	0	0,02
Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75	10,51	11,78	13,75	202,50	34,02	25,85	1,07	119,38	0,07	0,97	47,91
Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,20	92,00	14	18	0,8	17	0,02	4	0
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
Итого ОБЕД:	795	27,18	20,92	108,26	797,45	132,29	166,2	14,56	491,18	0,55	18,7	47,93
Итого ЗА ДЕНЬ:		38,92	33,69	244,19	1503,06	393,70	209,36	17,14	811,28	0,87	19,69	48,18
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

10

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	Фрукт	100	0,80	0,80	17,60	80,80							
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168,0	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	11,74	12,77	135,93	705,61	261,41	43,16	2,58	320,10	0,32	0,99	0,25
ОБЕД													
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,3	30,75	1,08	44,0	0,05	6,25	0
6	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44,0	0	8,4	0,0	0,04	9,98	0
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	3,95	208,5	0,18	0	0,02
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,3	34,38	1,42	158,8	0,09	1,29	63,72
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	18	0,8	17,0	0,02	4	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	31,14	25,34	115,43	881,78	154,52	174,73	17,01	530,58	0,58	21,52	63,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,88	38,11	251,36	1587,39	415,93	217,89	19,59	850,68	0,90	22,51	63,99
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

день: зима

неделя: вторая, четверга 11

возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: пятница

Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,6	226,4	48,92	0,84	344,91	0,09	0,74	0,33
Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	10,70	43,00							
Итого ЗАВТРАК:	550	39,84	21,10	57,10	524,66	238,40	48,92	1,34	344,91	0,09	6,74	0,33
Салат Веснушка	100	2,12	5,10	10,48	95,00	51,52	18,52	0,66	44,11	0,07	37,95	0,08
Суп с клецками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	25,55	0	1,11	0	0,11	15,4	0
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,00	36,98	27,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
суфле "Золотая рыбка"	100	15,15	21,45	9,45	292,00	56,71	0	0,84	0	0	0,33	0
Напиток лимонный	200	0,20	0,0	19,80	77,00	7,11	2,49	0,11	0	0,01	5,28	0
Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
Итого ОБЕД:	890	28,30	36,25	94,255	868,65	191,88	72,86	5,09	233,01	0,53	77,13	25,58
Итого ЗА ДЕНЬ:		68,14	57,35	151,36	1393,31	430,28	121,78	6,43	577,92	0,62	83,87	25,91
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

11

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	0,84	344,9	0,09	0,74	0,33
	сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	10,70	43,00							
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	39,84	21,10	57,10	577,66	238,40	48,92	1,34	344,91	0,09	6,74	0,33
ОБЕД													
ТТК 10	Салат Веснушка	100	2,12	5,10	10,48	95,00	51,5	18,52	0,66	44,1	0,07	37,95	0,08
42	Суп с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	25,6	0	1,11	0,0	0,11	15,4	0
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,68	44,4	33,3	1,21	103,9	0,16	21,8	30,6
87/2008	суфле "Золотая рыбка"	100	15,15	21,45	9,45	292,00	56,71	0	0,84	0	0	0,33	0
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,1	2,49	0,11	0,0	0,01	5,28	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	28,91	37,21	98,35	895,33	199,27	78,41	5,29	250,32	0,55	80,76	30,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,75	58,31	155,45	1472,99	437,67	127,33	6,63	595,23	0,64	87,50	31,01
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

еень-зима

Неделя: вторая, четверга 12

ая категория: (7-11 лет)

День недели: суббота

Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
Пирог из творога с маслом	180	34,23	5,52	69,58	356,00	84,45	0	4,97	0	0,51	0	0
Пирожки куриные запеченные	100	19,30	16,00	0,06	221,44	31,2	16	1,44	114,4	0,03	0	16
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33	10,5	0,4	67,5	0,02	0	0
Итого ЗАВТРАК:	530	58,00	24,19	106,94	877,47	148,66	40,6	7,86	217	0,69	0	16
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

12

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A		
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)															
427	Пюре из гороха с маслом	200	38,98	6,29	79,24	529,43	96,45	0	5,97	0	0,61	0	0		
ТТК23	окорочка куриные запеченные	100	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	1,44	114,4	0,06	2,08	0,9		
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0		
945	чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33	10,5	0,4	67,5	0,02	0	0		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	62,75	24,96	116,60	942,04	173,11	43,85	8,86	217	0,82	2,08	0,9		
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900		

В данной книге
проиндексировано
44 (четыредесятъ)
стр.

Директор школы:

Иван Митюшкин В. П.

