

Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"
636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, литер А, помещение 16
Тел. 8-913-850-07-20

Согласовано:
Директор

МБОУ Северная гимназия
Мирошникова И.С. директор «20 августа» 2021



Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»
Подгорнова Е.С. «10 августа» 2021



Примерное циклическое десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск
для учащихся возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет (сезон осень)

Неделя первая
День: понедельник

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептур ы	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена , руб.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена , руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
295/07	Котлеты из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	40,33	100	15,20	14,40	13,60	245,00	44,90
309/07	Макаронные изделия отварные	150	5,10	11,64	28,50	240,00	7,91	180	7,12	13,10	34,20	283,00	8,73
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89
гост	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80	12,00	30	1,77	1,41	22,50	109,80	12,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00
	Итого завтрак:		23,34	26,40	92,51	684,80			26,96	29,36	100,93	776,80	
	ОБЕД												
99/07	Суп овощной со сметаной	200/5	1,44	3,92	11,40	89,00	13,13	250/5	2,03	5,00	14,25	110,00	15,70
295/07	Гуляш из филе	100	29,40	9,00	18,00	201,00	48,68	100	29,40	9,00	18,00	201,00	48,68
84/12	Каша перловая рассыпчатая	150	3,40	6,40	30,70	183,00	8,68	180	4,10	1,10	36,96	219,00	10,43
348/07	Компот из сушеных яблок	200	0,38	0,00	31,40	127,00	7,07	200	0,38	0,00	31,40	127,00	7,07
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	40/50	6,30	1,27	35,17	177,00	2,50
	Итого обед:		37,78	19,72	110,88	693,00			42,21	16,37	135,78	834,00	
	ПОЛДНИК												
467/07	Коржик молочный	100	6,80	11,50	67,00	397,00	15,10	100	6,80	11,50	67,00	397,00	15,10
гост	Фрукты	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18,00	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18,00
382/07	Какао с молоком	200	3,80	3,20	26,70	151,00	17,80	200	3,80	3,20	26,70	151,00	17,80
	Итого полдник:		11,00	14,70	103,50	592,00			11,00	14,70	103,50	592,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		72,12	60,82	306,89	1969,80			80,17	60,43	340,21	2202,80	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: вторник

№ рецептур ы	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	цена
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
287/354	Тефтели с соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	48,68	110	10,1	10,45	10,6	167,1	48,68
305/07	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	11,34	180	4,32	12,65	47,16	318,00	12,89
377/07	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	4,24	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	4,24
42/07	Джем	30	0,15	0,00	41,04	72,50	6,00	30	0,15	0,00	41,04	72,50	6,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00
	Итого завтрак:		19,05	20,77	86,62	602,36			23,59	24,84	94,97	687,10	
	ОБЕД												
102/07	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,05	4,89	10,08	138,00	9,96	250	5,08	4,68	23,85	173,00	12,48
266/07	Печень по-строгоновски	100	14,10	16,46	2,60	215,00	57,69	100	14,10	16,40	2,60	215,00	57,69
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	14,88	180	9,42	7,54	48,87	300,00	17,08
702/04	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	104,00	6,40	200	0,10	0,02	17,26	104,00	6,40
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	40/50	6,30	1,27	35,17	177,00	4,50
	Итого обед:		29,26	28,07	90,02	800,00			35,00	29,91	127,75	969,00	
	ПОЛДНИК												
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,30	8,56	38,60	267,00	15,76	200/5	7,30	8,56	38,60	267,00	15,76
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50
гост	Молоко (м.ж.д 2,5 %)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	20,00	200	5,80	5,00	9,60	107,00	20,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,41	62,40	224,84	1776,36			71,69	60,95	270,92	2030,10	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев с м/сл	200/5	7,24	9,24	38,00	263,00	15,59	250/5	9,06	11,55	47,50	328,00	19,34
379/07	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	17,77	200	3,60	2,67	29,20	155,00	17,77
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	7,50	10	0,00	8,20	0,10	75,00	7,50
602/12	Вафли	35	0,98	1,20	27,00	123,00	14,00	35	0,98	1,20	27,00	123,00	14,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50
	Итого завтрак:		15,56	15,71	126,14	711,00			16,44	15,54	133,94	741,25	
	ОБЕД												
82/07	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	200/5	1,98	4,40	9,40	86,00	12,58	250/5	2,59	5,35	15,58	122,00	15,35
ТТК 46	Котлета "Дружба" (минтай)	90	17,00	18,95	12,70	291,00	33,27	100	18,93	21,06	14,10	322,00	34,40
312/07	Пюре картофельное	150	3,10	9,35	19,13	173,00	16,17	180	3,90	14,50	22,96	239,00	19,40
699/04	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	22,66	92,78	7,33	200	0,12	0,02	22,66	92,78	7,33
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40/50	6,30	1,27	35,17	177,00	4,50	40/50	6,30	1,27	35,17	177,00	4,50
	Итого обед:		28,50	33,99	99,06	819,78			31,93	44,57	139,23	1103,18	
	ПОЛДНИК												
гост	Кондитерское изделие	75	1,40	1,66	38,36	177,00	19,00	75	1,40	1,66	38,36	177,00	19,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89
гост	Йогурт 2,5%	125	4,10	3,50	6,10	12,20	21,50	125	4,10	3,50	6,10	12,20	21,50
			5,57	5,18	59,46	249,20			5,57	5,18	59,46	249,20	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54,88	284,66	1779,98			53,94	65,29	332,63	2093,63	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
 День: четверг

Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептур ы	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
365/04	Суфле творожное с молоком сг	150	20,00	14,57	20,03	296,00	52,74	200	26,70	19,43	26,70	394,00	70,15
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50
гост	Фрукты	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18,00	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18,00
	Итого завтрак:		23,63	14,99	64,21	493,00			30,33	19,85	70,88	591,00	
	ОБЕД												
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	15,25	100	1,10	0,20	3,80	24,00	26,00
103/07	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,36	100,00	11,32	250	3,01	2,98	20,45	121,00	14,21
291/07	Плов из птицы	200	19,46	47,53	31,87	454,00	53,05	250	23,32	32,23	31,87	542,00	57,63
348/07	Компот из кураги	200	0,38	0,00	31,40	127,00	11,52	200		0,00	31,40	127,00	11,52
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50
	Итого обед:		25,84	50,61	101,09	788,40			30,97	35,81	106,90	907,00	
	ПОЛДНИК												
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	7,68	11,80	37,40	286,00	16,66	200/5	7,68	11,80	37,40	286,00	17,03
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50
378/07	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	7,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	7,50
	Итого полдник:		10,91	12,22	71,78	439,00			10,91	12,22	71,78	439,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,38	77,82	237,08	1720,40			72,21	67,88	249,56	1937,00	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
 День: пятница

Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептур ы	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	15,25	100	1,10	0,20	3,80	24,00	26,00
210/07	Омлет натуральный	150	14,50	18,06	15,32	282,00	45,91	200	19,67	24,51	20,79	383,00	60,64
ттк№143	Кисель Витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	12,00	200	0,00	0,00	24,00	95,00	12,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40/50	6,30	1,27	35,17	177,00	4,50	40/50	6,30	1,27	35,17	177,00	4,50
	Итого завтрак:		25,40	23,88	76,57	622,40			32,32	31,30	83,76	748,00	
	ОБЕД												
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,07	4,73	6,68	79,00	11,85	250/5	2,17	5,95	8,18	96,00	14,48
268/07	Шницель из мяса	90	9,40	11,20	10,20	180,00	53,84	100	10,48	12,53	11,44	200,38	57,06
309/07	Макаронные изделия отварные	150	5,10	11,64	28,50	240,00	7,91	180	7,12	13,10	34,20	283,00	8,73
377/07	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	4,24	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	4,24
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	3,50	50/50	6,75	1,05	48,85	233,00	4,50
	Итого обед:		22,04	28,33	99,46	744,00			26,59	32,65	117,67	872,38	
	ПОЛДНИК												
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,84	7,76	28,67	208,00	17,74	250/5	7,30	9,70	35,83	260,00	21,22
гост	Молоко (м.ж.д 2,5 %)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	20,00	200	5,80	5,00	9,60	107,00	20,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00
	Итого подник:		14,44	13,19	53,90	394,00			15,90	15,13	61,06	446,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,88	65,40	229,93	1760,40			74,81	79,08	262,49	2066,38	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

№ рецептур ы	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
182/07	Каша молочная манная с м/сл	250/5	7,60	14,50	41,87	325,00	20,94	250/5	7,60	14,50	41,87	325,00	20,94
377/07	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	4,24	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	4,24
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	7,50	10	0,00	8,20	0,10	75,00	7,50
42/07	Сыр порциями	15	3,94	4,43	0,00	54,00	12,60	20	5,25	5,32	0,00	69,00	12,60
	Итого завтрак:		14,41	16,62	68,16	476,00			15,91	19,52	76,53	541,00	
	ОБЕД												
111/07	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/6	4,75	5,80	13,60	125,00	8,87	250/6	5,90	7,25	17,00	156,00	10,01
295/07	Биточки из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	40,33	100	15,20	14,40	13,60	245,00	40,33
305/07	Рис припущенный	150	3,60	6,38	39,30	236,00	11,34	180	4,32	12,65	47,16	318,00	12,89
638/04	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00	9,29	200	0,46	0,16	29,10	125,00	9,29
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40/50	6,30	1,27	35,17	177,00	4,50	50/50	6,75	1,05	48,85	233,00	5,00
	Итого обед:		28,71	26,51	128,05	859,00			32,63	35,51	155,71	1077,00	
	ПОЛДНИК												
гост	Кондитерское изделие	75	1,40	1,66	38,36	177,00	19,00	75	1,40	1,66	38,36	177,00	19,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89
гост	Йогурт 2,5%	125	4,10	3,50	6,10	12,20	21,50	125	4,10	3,50	6,10	12,20	21,50
			5,57	5,18	59,46	249,20			5,57	5,18	59,46	249,20	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,69	48,31	255,67	1584,20			54,11	60,21	291,70	1867,20	

День: вторник

№ рецептур ы	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
182/07	Пудинг из творога с рисом	130/30	20,80	14,11	21,79	295,20	61,94	170/30	26,02	17,64	27,24	369,12	75,92
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50
гост	Фрукты	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18,00	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18,00
	Итого завтрак:		24,07	14,56	62,22	478,20			29,65	18,06	71,42	566,12	
	ОБЕД												
206/07	Рассольник со сметаной	200/5	1,74	4,83	16,4	117	14,16	250/5	2,14	6,03	20,5	146	17,36
290/07	Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	44,32	120	14,13	12,14	3,55	180,00	60,53
309/07	Макаронные изделия отварные	150	5,10	11,64	28,50	240,00	7,91	180	7,12	13,10	34,20	283,00	8,73
342/07	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	11,65	200	0,06	0,06	20,68	86,38	11,65
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50/50	6,75	1,05	48,85	233,00	5,00	50/50	6,75	1,05	48,85	233,00	5,00
	Итого обед:		25,53	27,70	117,36	826,38			35,37	30,31	154,53	1044,00	
	ПОЛДНИК												
182/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,63	8,65	37,60	253,00	21,50	200/5	6,63	8,65	37,60	253,00	25,80
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,00
гост	Молоко (м.ж.д 2,5 %)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	20,00	200	5,80	5,00	9,60	107,00	20,00
	Итого полдник:		10,60	13,87	88,00	519,00			10,60	13,87	88,00	519,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,20	56,13	267,58	1823,58			75,62	62,24	313,95	2129,12	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

№ рецептур ы	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
168/11	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200/5	5,50	8,77	29,27	213,00	19,92	250/5	6,80	10,96	36,58	266,00	23,68
42/07	Сыр порциями	15	3,94	4,43	0,00	54,00	12,60	20	5,25	5,32	0,00	66,00	16,8
383/07	Какао с молоком сгущенным	200	3,70	3,94	26,24	155,00	17,80	200	3,70	3,94	26,24	155,00	17,8
604/12	Печенье	40	4,70	3,92	29,76	166,80	12,00	40	4,70	3,92	29,76	166,80	12
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2
	Итого завтрак:		18,69	33,40	103,10	786,60			21,30	36,48	110,41	851,60	
	ОБЕД												
102/07	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,13	4,26	15,40	125,00	9,96	250	5,06	7,28	15,75	138,75	12,48
ТТК№46	Котлета "Дружба" (минтай)	90	17,00	18,95	12,70	291,00	33,27	100	18,93	21,06	14,10	322,00	34,4
312/07	Пюре картофельное	100	2,08	7,60	13,60	130,00	10,91	130	3,10	9,35	19,13	173,00	14,12
321/07	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	6,90	50	1,04	1,33	6,70	43,00	6,9
349/07	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	5,80	200	0,08	0,00	21,80	127,00	5,8
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40/50	6,30	1,27	35,17	177,00	4,50	50/50	6,75	1,05	48,85	233,00	5
	Итого обед:		31,63	33,41	105,37	893,00			33,33	42,35	138,84	1072,75	
	ПОЛДНИК												
850/97	Хачапури	75	9,68	12,30	21,50	230,00	24,95	75	9,68	12,30	21,50	230,00	24,95
гост	Фрукты	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18,00	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89+
	Итого полдник:		13,84	11,47	55,16	379,65			13,84	11,47	55,16	379,65	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		64,16	78,28	263,63	2059,25			68,47	90,30	304,41	2304,00	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: четверг

№ рецептур ы	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
298/11 331/07	Голубцы ленивые с соусом сметанно- томатным	120/15	14,40	20,90	21,40	330,00	36,42	120/15	14,40	20,90	21,40	330,00	36,42
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	21,50	180	9,42	7,54	48,87	300,00	25,80
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89
	Итого завтрак:		25,48	27,62	96,48	733,00			27,05	28,86	104,65	783,00	
	ОБЕД												
82/07	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	200/5	1,98	4,40	9,40	86,00	12,58	250/5	2,59	5,35	15,58	122,00	15,35
259/07	Жаркое из птицы (филе)	200	19,15	15,65	25,62	320,00	55,97	250	23,94	19,56	32,03	400,00	64,72
ттк№143	Кисель Витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	12,00	200	0,00	0,00	24,00	95,00	12,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50/50	6,75	1,05	48,85	233,00	5,00	50/50	6,75	1,05	48,85	233,00	5,00
	Итого обед:		27,88	21,10	107,87	734,00			33,28	25,96	120,46	850,00	
	ПОЛДНИК												
120/07	Суп молочный с вермишелью	200/5	1,44	3,92	11,40	89,00	13,65	200/5	1,44	3,92	11,40	89,00	13,65
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00	40	2,80	0,43	15,63	79,00	2,00
342/07	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	11,65	200	0,16	0,00	29,00	116,60	11,65
			4,40	4,35	56,03	284,60			4,40	4,35	56,03	284,60	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,76	53,07	260,38	1751,60			64,73	59,17	281,14	1917,60	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: пятница

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	15,25	100	1,10	0,20	3,80	24,00	26,00
204/07	Макаронные изделия , припущенные с сыром	155	9,83	10,30	63,76	313,00	30,26	205	13,11	13,60	85,01	417,00	40,08
379/07	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	17,77	200	3,60	2,67	29,20	155,00	17,77
602/12	Вафли	50	1,40	1,66	38,36	177,00	14,00	50	1,40	1,66	38,36	177,00	14,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50	50	3,16	0,40	19,38	93,00	2,50
	Итого завтрак:		18,65	15,15	152,78	752,40			22,37	18,53	175,75	866,00	
	ОБЕД												
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,07	4,73	6,68	79,00	11,85	250/5	2,17	5,95	8,18	96,00	14,48
268/07	Биточки из мяса	90	9,40	11,20	10,20	180,00	53,84	100	10,48	12,53	11,44	200,38	57,06
312/07	Пюре картофельное	150	3,10	9,35	19,13	173,00	16,17	180	3,90	14,50	22,96	239,00	19,40
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89	200	0,07	0,02	15,00	60,00	1,89
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40/50	6,30	1,27	35,17	177,00	4,50	50/50	6,75	1,05	48,85	233,00	5,00
	Итого обед:		20,94	26,57	86,18	669,00			23,37	34,05	106,43	828,38	
	ПОЛДНИК												
406/468	Пирожки печеные с творогом	75	8,40	10,30	26,40	232,00	15,55	75	8,40	10,30	26,40	232,00	15,55
гост	Фрукты	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18,00	100	0,40	0,00	9,80	44,00	18,00
гост	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	22,00	200	5,80	5,00	8,00	100,00	22,00
	Итого полдник:		14,60	15,30	44,20	376,00			14,60	15,30	44,20	376,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,70	42,27	149,76	1138,00			3,16	49,75	170,01	1297,38	