

Утверждаю

Директор:



Н.Л. Парифонова

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (СЕЗОН ОСЕНЬ – ЗИМА)

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													
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	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	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:	495	545	15,86	17,22	9,22	10,36	72,22	76,57	436	469	3,83	4,32
ОБЕД													
13/2004	Салат "Сезонный"	60	100	0,67	1,12	3,04	5,06	5,18	8,64	50,04	83,40	13,2	22,0
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
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
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	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
	ИТОГО ОБЕД:	808	948	31,80	35,24	24,32	28,05	99,53	119,48	743,61	870,46	67,49	78,1
ПОЛДНИК													
142/2013	Сырники из творога	150	200	27,93	37,20	17,97	24,00	15,57	20,76	336,00	448,00	0,3	0,4
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
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
	ИТОГО ПОЛДНИК:	500	550	32,48	41,75	23,27	29,3	47,57	52,76	524,85	636,85	0,40	0,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			80,14	94,21	56,81	67,71	219,32	248,81	1704,46	1976,31	71,72	82,89

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

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

День недели: вторник

14

№ 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			
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	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	490	540	16,95	18,67	18,75	20,48	100,65	109,53	635	693	1,9	2,05
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
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	Окорочка куриные отварные	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:	770	930	43,70	48,82	36,77	46,88	86,02	104,49	866,39	1049,16	52,42	65,8
ПОЛДНИК													
ТТК 29	Калач сметанный	50	50	4,77	4,77	7,08	7,08	29,66	29,66	203,00	203,00	0,14	0,1
269/2013	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,00	113,30	2,46	2,7
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	430	450	10,65	11,25	12,36	12,9	48,53	49,54	349,4	360,7	6,6	6,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71,30	78,74	67,88	80,26	235,20	263,56	1850,79	2102,86	60,92	74,72

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						
ЗАВТРАК													
131/2013	Омлет натуральный с маслом	200	250	17,05	21,30	20,70	25,88	4,2	5,25	270	337,50	0,4	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
628/1994	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1
	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
	ИТОГО ЗАВТРАК:	495	545	27,37	31,62	25,43	30,61	58,97	60,02	574,23	642,05	1,02	1,14
ОБЕД													
7/2008	Салат из моркови с сахаром	60	100	0,62	1,04	6,04	10,07	9,44	15,74	93,00	155,00	2,4	4,0
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
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
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	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	26,37	28,63	19,56	26,20	121,68	138,83	789,27	925,66	57,82	65,75
ПОЛДНИК													
126/2013	Макароны, запеченные с сыром и маслом	155	205	7,10	9,56	7,01	8,58	29,63	39,24	210,00	272,00	0,03	0,0
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47	0,5
	ИТОГО ПОЛДНИК:	335	405	10,11	12,91	9,31	11,14	41,41	52,33	290,40	361,30	0,50	0,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,85	73,16	54,30	67,95	222,06	251,18	1653,90	1929,01	59,34	67,45

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

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

День недели: четверг

№ реч.	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 молочная "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	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	490	540	17,24	19,03	21,77	24,25	108,24	119,01	695	768	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
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
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	27,34	30,45	26,92	31,75	100,59	119,84	840,66	974,21	102,99	128,6
ПОЛДНИК													
275/2013	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166,00	330,00	0,24	0,5
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	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
	ИТОГО ПОЛДНИК:	445	530	5,14	9,65	4,51	8,56	51,05	79,95	261,6	431,25	4,34	4,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,72	59,13	53,20	64,56	259,88	318,80	1797,26	2173,46	109,99	136,16

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			
		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	
ЗАВТРАК													
257/1994	Каша пшеничная вязкая на молоке-2,7	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 Сахар 0,010.	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 0,010	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	495	545	21,95	24,07	16,73	19,11	88,91	97,93	598	664,6	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
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
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
	ИТОГО ОБЕД:	808	948	29,50	32,23	33,98	36,63	99,87	116,74	824,88	926,45	58,39	64,7
ПОЛДНИК													
ТТК 11	Суп фруктовый с рисом	150	150	0,85	0,85	0,07	0,07	15,77	15,77	70,00	70,00	0,19	0,2
	Кисломолочный продукт "Дашенька"	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
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
	ИТОГО ПОЛДНИК:	480	500	5,47	5,50	5,32	5,32	46,45	47,97	257,80	264,00	2,80	3,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,92	61,80	56,03	61,06	235,23	262,64	1680,68	1855,05	63,46	70,41

Кр. р. и сч.

1,08

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

0,108

17

5

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	
		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	6,32	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	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	490	540	14,22	15,8	20,64	23,4	81,81	88,08	565,3	621,7	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
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
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:	798	918	34,633636	37,990455	25,704545	28,196818	99,275455	113,63818	761,27727	856,21591	30,15	39,96
ПОЛДНИК													
177/2008	Сочни из песочного теста с творогом	50	50	5,00	5,00	10,40	10,40	22,00	22,00	201,60	201,60	0,19	0,2
	Коктейль молочный	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	250	12,06	12,06	16,80	16,8	69,06	69,06	425,60	425,60	0,19	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,91	65,85	63,14	68,40	250,15	270,78	1752,18	1903,52	32,58	42,75

Неделя: вторая, четвертая

День недели: понедельник

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
		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
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	1,27	1,71
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	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:	490	540	19,66	21,21	19,05	21,42	81,53	89,28	576,21	634,74	2,77	3,13
ОБЕД													
29 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 3,0	100	100	12,57	12,57	11,22	11,22	11,3	11,3	196,70	196,70	0,73	0,7
тк 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
	ИТОГО ОБЕД:	970	1100	30,29	34,13	24,64	30,22	127,95	147,34	859,09	1003,02	30,12	38,4
ПОЛДНИК													
825/1997	Пирожок печеный с печенью	50	50	7,01	7,01	2,89	2,89	19,60	19,60	132,45	132,45	0,19	0,2
270/2013	Кефир	200	200	5,80	5,80	6,4	6,40	8,00	8,00	118,00	118,00	2,61	2,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	250	12,81	12,81	9,29	9,29	27,6	27,6	250,45	250,45	2,80	3,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,76	68,15	52,98	60,93	237,08	264,22	1685,75	1888,21	35,69	44,63

Неделя: вторая, четвертая
 День недели: вторник

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

№ 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	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	40	40	2,9	2,9	3,40	3,4	22,2	22,2	130,92	130,92				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	480	530	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		
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	38,40	0,66	0,9		
305/1994	Минтай припущенный	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 отварной	150	180	3,81	4,57	6,11	7,33	38,61	46,34	229,00	274,80	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 упаковке	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00				
	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	40,36	44,06	29,23	39,71	132,68	156,29	997,37	1227,81	48,45	58,59		
ПОЛДНИК															
131/2013	Омлет натуральный с маслом	150	200	12,79	17,05	15,50	20,70	3,15	4,20	202,5	270,00	0,1	0,1		
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1		
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		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	400	450	19,99	24,25	18,46	23,66	40,99	42,04	409,8	477,30	0,70	0,76		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			96,90	112,59	75,44	95,31	250,99	282,03	2106,94	2498,88	50,15	60,58		

Неделя: вторая, четвертая

День недели: среда

Сезон: осень-зима

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.						Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет		12-18 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	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	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК																			
106/2013	Каша пшеничная 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	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1						
	ИТОГО ЗАВТРАК:	495	545	21,02	22,8	16,23	18,14	100,14	108,79	627	686	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 изделиями	200	250	2,22	2,78	1,98	2,48	16,45	20,56	94,96	118,70	12,9	16,1						
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00	0,88	0,9						
202/2013	Котлеты рубленные из птицы	100	100	15,80	15,80	16,43	16,43	16,83	16,83	278,80	278,80	79,72	95,7						
482/1994	Капуста тушеная	150	180	3,57	4,28	5,43	6,52	15,26	18,31	124,00	148,80	2,61	2,9						
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	0,12	0,2						
251/2013	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,1	0,1						
	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:	768	918	29,37	31,88	31,38	37,12	94,69	110,73	776,13	902,86	104,1	128,79						
ПОЛДНИК																			
275/2013	Оладьи с повидлом	65	100	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166,00	330,00	0,24	0,5						
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						
	Коктейль молочный	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00	0,24	0,47						
	ИТОГО ПОЛДНИК:	445	530	12,11	16,66	10,56	14,62	94,61	124,21	471,6	644,7	0,24	0,47						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,50	71,34	58,17	69,88	289,44	343,73	1874,73	2233,56	106,69	131,76						

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

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

День недели: четверг

№ реч.	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						
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша рисовая молочная	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	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	490	540	14,62	15,87	17,39	19,11	82,7	90,26	546	596,6	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
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
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	14,52	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	32,27	34,25	37,44	47,99	85,98	97,47	805,49	953,64	54,74	66,26
ПОЛДНИК													
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,08	5,44	3,41	4,54	12,94	17,25	99	132,00	0,55	0,7
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
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	530	600	4,75	6,14	3,81	4,94	36,42	42,25	199,2	238,4	7,16	7,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,64	56,26	58,64	72,04	205,10	229,98	1550,69	1788,64	63,03	75,20

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			
		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
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша гречневая молочная вязкая	200	250	7,13	8,91	9,56	7,65	34,59	43,24	236	295,00	0,63	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	3,90	3,9	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	490	540	20,59	22,37	19,15	17,24	85,12	93,77	575,22	634,22	1,93	2,08
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,12	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
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
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	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
	ИТОГО ОБЕД:	808	938	23,73	25,98	19,83	22,20	84,31	96,27	610,67	690,26	36,14	45,21
ПОЛДНИК													
291/2013г	Булочка ванильная	75	75	5,93	5,93	6,09	6,09	40,86	40,86	241,95	241,95	0	0,0
270/13	Йогурт молочный	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00	0,1	0,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:	275	275	12,985	12,985	12,49	12,49	87,92	87,92	465,95	465,95	0,1	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,31	61,34	49,56	53,84	257,35	277,96	1651,84	1790,43	38,17	47,39

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

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

День недели: суббота

№ реч.	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					
ЗАВТРАК												
106/2008г	Запеканка из творога	200	250	29,02	42,12	52,65	25,92	32,40	604	755,00	0,99	1,23
	Молоко сгущенное	30	40	2,16	2,55	3,4	16,65	22,2	98,19	130,92	0,00	0,00
146/2008	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00	1,3	1,3
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
	ИТОГО ЗАВТРАК:	475	535	37,75	48,95	60,33	72,79	84,82	888,19	1071,92	2,71	2,95
ОБЕД												
тпк 5	Салат "Веснушка"	60	100	1,27	2,12	3,06	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	15,98	19,98	118,16	147,70	9,2	11,5
76/2013	Картофель отварной	150	180	3,05	3,66	4,17	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	9,90	9,90	213,20	213,20	0,6	0,7
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	770	900	27,12	30,42	25,32	104,47	121,87	760,78	878,70	76,15	93,81
ПОЛДНИК												
134/2008	Плов "Бухарский"	120	120	2,91	2,91	10,41	33,58	33,58	240,00	240,00	0,65	0,7
253/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	18,97	18,97	81,13	81,13	60	60,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	320	3,59	3,59	10,69	52,5533333	52,5533333	321,133333	321,133333	60,65	60,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,46	79,74	84,96	229,81	259,24	1970,10	2271,75	139,51	157,41