

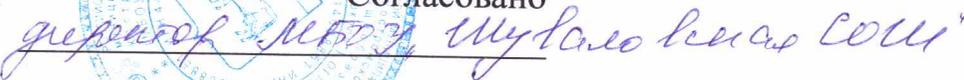
Утверждено
МКУ «Детское питание»

 /Бажан А.В./

01.11.2022



Согласовано






**Примерное циклическое десятидневное меню
для учащихся 7-10, 11-18 лет общеобразовательных учреждений Костромского
муниципального района Костромской области**

(1-4 класс)		День 1					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
174.02	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	27,00	233,25	6,48	8,18,	29,25
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	19,00	145,15	3,40	3,51	25,17
15,02	Сыр порционно	10	8,50	36,40	2,32	2,95	
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
	Яблоко	200	33,00	94,00	0,80	0,80	19,60
	Итого	635	90,00	555,80	14,52	7,42	83,86
66	Салат "Свежесть"	60	12,00	44,31	0,80	0,90	8,67
132	Суп молочный с вермишелью	200	20,00	151,34	5,82	6,18	18,13
151,01	Бефстроганов из свинины	90	40,00	322,10	9,17	18,01	2,94
302,01	Перловка отварная с маслом сливочным	150	7,00	192,70	4,61	4,67	33,02
388.01	Сок фруктовый	180	12,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	730	96,00	893,15	25,47	31,11	107,29
	Итого 3+0	1365	186,00	1448,95	39,99	38,53	191,15
1551	Печенье сахарное	100	13,00	414,00	8,50	11,30	69,70
382	Какао с молоком	200	17,00	95,19	4,36	3,40	6,81
	Итого	300	30,00	509,19	12,86	14,70	76,51
	Итого 3+0+П	1665	216,00	1958,14	52,85	53,23	267,66

(5-11 класс)		День 1					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
174.02	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	27,00	233,25	6,48	8,18,	29,25
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	19,00	145,15	3,40	3,51	25,17
15,02	Сыр порционно	10	8,50	36,40	2,32	2,95	
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
2,01	Бутерброд с повидлом	40	6,50	97,00	1,60	0,16	22,84
	Яблоко	200	33,00	94,00	0,80	0,80	19,60
	Итого	675	96,50	652,80	16,12	7,58	106,70
66,02	Салат "Свежесть"	100	20,00	75,83	1,33	0,15	14,62
132	Суп молочный с вермишелью	250	27,00	168,90	6,13	6,43	18,55
151,01	Бефстроганов из свинины	100	48,00	348,04	11,23	31,50	3,84
302,03	Перловка отварная с маслом сливочным	180	7,50	205,91	5,38	3,12	37,48
388.01	Сок фруктовый	180	12,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	890	122,00	1059,08	31,69	43,54	133,51
	Итого 3+0	1565	218,50	1711,88	47,81	51,12	240,21
1551,02	Печенье сахарное	100	13,00	414,00	8,50	11,30	69,70
382	Какао с молоком	200	17,00	95,19	4,36	3,40	6,81
	Итого	300	30,00	509,19	12,86	14,70	76,51
	Итого 3+0+П	1865	248,50	2221,07	60,67	65,82	316,72

(1-4 класс)		День 2					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
255	Печень тушенная в сметанном соусе	90	47,00	139,65	9,47	4,52	4,01
202	Макароны отварные с маслом сливочным	130	7,00	171,16	4,86	3,05	31,04
376.01	Чай с сахаром	180	4,00	14,28	0,16	0,04	1,20
ПТ	Хлеб пшеничный	40	6,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,13	17,88
	Итого	565	91,00	531,59	23,78	11,06	73,81
44.01	Салат из б/к капусты с огурцами и маслом подсолнечным	60	7,00	43,62	0,84	3,05	2,50
96.09	Рассольник ленинградский со свининой	210	22,00	161,54	4,10	9,13	15,00
229	Рыба тушенная в томате с овощами	90	27,00	106,34	10,48	5,58	2,66
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	12,00	169,49	3,83	5,42	25,04
66	Компот из яблок	180	8,00	30,66	0,11	0,11	4,17
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	770	81,00	636,35	23,43	24,44	73,70
	Итого 3+О	1335	172,00	1167,94	47,21	35,50	147,51
520	Плюшка с сахаром	100	22,00	473,90	8,79	17,66	70,64
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	19,00	145,15	3,40	3,51	25,17
	Итого	300	41,00	619,05	12,19	21,17	95,81
	Итого 3+О+П	1635	213,00	1786,99	59,40	56,67	243,32

(5-11 класс)		День 2					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
255.03	Печень тушенная в сметанном соусе	115	51,00	181,04	14,85	7,84	6,33
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	10,00	216,54	5,86	4,81	37,41
376.01	Чай с сахаром	180	4,00	14,28	0,16	0,04	1,20
ПТ	Хлеб пшеничный	40	6,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,13	17,88
	Итого	610	98,00	618,36	30,16	16,14	82,50
44.02	Салат из б/к капусты с огурцами и маслом подсолнечным	100	11,00	72,70	1,40	5,09	4,17
96.1	Рассольник ленинградский со свининой	250	28,00	210,43	5,03	12,42	18,36
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	33,00	154,98	10,59	10,59	3,52
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	12,00	169,49	3,83	5,42	25,04
66	Компот из яблок	180	8,00	30,66	0,11	0,11	4,17
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	890	99,50	840,66	27,58	35,77	94,08
	Итого 3+О	1500	197,50	1459,02	57,74	51,91	176,58
520	Плюшка с сахаром	100	22,00	473,90	8,79	17,66	70,64
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	19,00	145,15	3,40	3,51	25,17
	Итого	300	41,00	619,05	12,19	21,17	95,81
	Итого 3+О+П	1800	238,50	2078,07	69,93	73,08	272,39

(1-4 класс)		День 3					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
224.02	Запеканка творожно-морковная со сметаной	200	66,00	391,63	23,00	20,50	21,20
377.02	Чай с сахаром и лимоном	180	4,00	24,33	0,21	0,05	2,00
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
	Яблоко	200	33,00	94,00	0,80	0,80	19,60
	Итого	600	105,50	556,96	25,53	21,51	52,64
24.02	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом подсолнечным	60	12,00	57,30	0,73	5,07	2,05
125.01	Суп рыбный с картофелем (минтай)	250	34,00	186,00	7,54	8,20	14,83
504.2	Голубцы ленивые со свиной	200	50,00	400,66	12,26	25,17	34,67
348.01	Компот из изюма	200	13,00	72,55	0,17	0,05	17,87
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	760	102,00	783,91	24,04	34,57	91,70
	Итого 3+О	1360	207,50	1340,87	49,57	56,08	144,34
	Пряники	100	26,00	318,00	6,00	5,00	61,60
376.01	Чай с сахаром	200	4,00	25,93	0,28	0,07	2,09
	Итого	200	30,00	25,93	0,28	0,07	2,09
	Итого 3+О+П	1560	237,50	1366,80	49,85	56,15	146,43

(5-11 класс)		День 3					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
224.02	Запеканка творожно-морковная со сметаной	200	66,00	391,63	23,00	20,50	21,20
377.02	Чай с сахаром и лимоном	180	4,00	24,33	0,21	0,05	2,00
ПГ	Хлеб пшеничный	40	6,00	94,00	3,04	0,32	19,68
430.01	Яблоко	200	33,00	94,00	0,80	0,80	19,60
	Итого	620	109,00	603,96	27,05	21,67	62,48
61.01	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом подсолнечным	100	19,00	62,55	0,89	5,15	2,85
125.01	Суп рыбный с картофелем (минтай)	250	34,00	186,00	7,54	8,20	14,83
504.2	Голубцы ленивые со свиной	200	50,00	400,66	12,26	25,17	34,67
348.01	Компот из изюма	200	13,00	88,99	0,55	0,12	17,61
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	830	104,50	878,05	26,97	35,63	105,93
	Итого 3+О	1450	213,50	1482,01	54,02	57,30	168,41
	Пряники	100	26,00	318,00	6,00	5,00	61,60
376.01	Чай с сахаром	200	4,00	25,93	0,28	0,07	2,09
	Итого	200	30,00	25,93	0,28	0,07	2,09
	Итого 3+О+П	1650	243,50	1507,94	54,30	57,37	170,50

(1-4 класс)		День 4					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	205	23,00	227,78	7,26	8,16	27,46
1540	Чай с молоком и сахаром	150	5,00	31,90	0,97	0,83	2,57
1,04	Бутерброд с маслом	40	24,00	217,99	1,63	19,02	10,02
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,13	17,88
	Итого	540	81,50	637,17	17,63	31,30	67,77
44,05	Салат из блк капусты с помидорами и маслом подсолнечным	60	10,00	50,33	0,85	3,57	2,68
114,05	Борщ с капустой, картофелем и курой	200	17,00	157,01	4,65	10,43	10,30
294,02	Биточек куриный	90	33,00	295,25	14,67	10,47	13,11
312,05	Пюре картофельно-морковное с маслом сливочным	150	20,00	131,60	2,91	5,12	17,46
639,05	Компот из смеси сухофруктов	180	6,50	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	730	91,50	809,90	27,32	30,79	76,79
	Итого 3+0	1270	173,00	1447,07	44,95	62,09	144,56
	Коржик молочный	100	21,00	327,10	4,80	14,50	45,00
12	Кисель ягодно-плодовый	200	11,00	46,53			3,91
	Итого	300	32,00	373,63	4,80	14,50	48,91
	Итого 3+0+П	1570	205,00	1820,70	49,75	76,59	193,47

(5-11 класс)		День 4					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	205	23,00	227,78	7,26	8,16	27,46
1540	Чай с молоком и сахаром	200	8,00	47,85	1,45	1,25	3,85
1,04	Бутерброд с маслом	40	24,00	217,99	1,63	19,02	10,02
ПГ	Хлеб пшеничный	40	6,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,13	17,88
	Итого	610	88,00	700,12	19,63	31,88	78,89
44,06	Салат из блк капусты с помидорами и маслом подсолнечным	100	16,00	73,08	1,45	5,12	4,35
114,05	Борщ с капустой, картофелем и курой	250	20,00	188,25	5,44	12,39	13,29
294,03	Биточек куриный	100	36,00	309,52	16,06	10,53	13,60
312,06	Пюре картофельно-морковное с маслом сливочным	180	23,00	149,96	3,47	5,29	20,90
639,05	Компот из смеси сухофруктов	180	6,50	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	890	109,00	974,22	33,21	35,52	99,87
	Итого 3+0	1500	197,00	1674,34	52,84	67,40	178,76
	Коржик молочный	100	21,00	327,10	4,80	14,50	45,00
12	Кисель ягодно-плодовый	200	11,00	46,53			3,91
	Итого	300	32,00	373,63	4,80	14,50	48,91
	Итого 3+0+П	1800	229,00	2047,97	57,64	81,90	227,67

(1-4 класс)		День 5					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
338	Шницель куриный	50	18,00	161,85	7,64	5,95	6,90
302,02	Каша гречневая с маслом сливочным	130	13,00	166,76	5,32	5,51	24,02
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	15,00	91,80	3,42	2,61	9,16
2,04	Бутерброд с сыром 20/20	40	19,00	113,35	5,38	4,36	12,30
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
	Яблоко	100	22,00	47,00	0,40	0,40	9,80
	Итого	540	89,50	627,76	23,68	18,99	72,02
43.01	Салат из б/к капусты с морковью и маслом подсолнечным	60	7,00	45,44	0,93	3,05	3,12
10,07	Суп "Крестьянский" с пшеном и курой	200	16,00	139,95	4,61	6,84	15,49
234,04	Биточек рыбно-овощной	90	27,00	160,57	10,56	5,70	6,40
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	10,00	203,74	5,28	4,34	30,30
12	Кисель плодово-ягодный	180	9,00	39,39			3,32
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	670	67,00	668,35	24,52	18,03	79,84
	Итого З+О	1210	156,50	1296,11	48,20	37,02	151,86
	Пицца "Малютка"	100	26,00				
377,03	Чай с сахаром и лимоном	200	4,00	26,18	0,06	0,01	2,21
	Итого	300	30,00	26,18	0,06	0,01	2,21
	Итого З+О+П	1510	186,50	1322,29	48,26	37,03	154,07

(5-11 класс)		День 5					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
338	Шницель куриный	90	33,00	224,45	14,09	12,73	12,92
302,01	Каша гречневая с маслом сливочным	150	14,00	183,76	5,95	5,68	26,63
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	15,00	91,80	3,42	2,61	9,16
2,05	Бутерброд с сыром 20/30	50	27,00	153,85	8,40	9,00	9,35
ПГ	Хлеб пшеничный	40	6,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	Яблоко	100	22,00	47,00	0,40	0,40	9,80
	Итого	630	117,00	794,86	35,30	30,74	87,54
43,02	Салат из б/к капусты с морковью и маслом подсолнечным	100	10,00	74,20	1,53	5,09	5,04
10,07	Суп "Крестьянский" с пшеном и курой	250	21,00	199,20	6,47	10,84	20,30
234,1	Биточек рыбно-овощной	100	31,00	179,05	10,90	5,63	8,21
202,02	Макароны отварные с маслом сливочным	180	11,00	235,54	6,28	4,46	36,01
12	Кисель плодово-ягодный	200	11,00	46,53			3,91
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	810	81,50	862,72	30,27	23,07	107,25
	Итого З+О	1440	198,50	1657,58	65,57	53,81	194,79
	Пицца "Малютка"	100	26,00				
377,03	Чай с сахаром и лимоном	200	4,00	26,18	0,06	0,01	2,21
	Итого	300	30,00	26,18	0,06	0,01	2,21
	Итого З+О+П	1740	228,50	1683,76	65,63	53,82	197,00

(1-4 класс)		День 6					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
210,06	Омлет из яиц	200	61,00	367,37	17,61	25,70	3,52
382,01	Какао с молоком	180	16,00	91,62	4,36	3,40	6,51
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,50	94,00	3,04	0,32	19,68
ПТ	Печенье сахарное	20	5,00	82,80	1,70	2,26	13,94
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,13	17,88
	Итого	545	111,50	748,29	32,96	34,81	61,53
44,02	Салат из б\к капусты с огурцами и маслом подсолнечным	60	7,00	43,62	0,84	3,05	2,50
125,02	Суп рыбный с картофелем (минтай)	200	19,00	153,21	4,08	8,09	11,81
260,02	Гуляш из свинины	90	36,00	297,99	9,68	25,62	2,61
304,01	Рис отварной с маслом сливочным	150	15,00	196,58	3,39	4,62	34,15
348,01	Компотиз изюма	180	11,00	74,18	0,46	0,10	14,68
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	730	93,00	890,28	22,52	42,63	90,08
	Итого 3+0	1275	204,50	1638,57	55,48	77,44	151,61
	Кофейный напиток на молоке	200	15,00	91,80	3,42	2,61	9,16
	Горячий бутерброд с яйцом, помидорами и сыром	100	35,00	150,95	7,61	7,89	11,83
	Итого	300	50,00	242,75	11,03	10,50	20,99
	Итого 3+0+П	1575	254,50	1881,32	66,51	87,94	172,60

(5-11 класс)		День 6					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
210,06	Омлет из яиц	200	61,00	367,37	17,61	25,70	3,52
382	Какао с молоком	200	18,00	95,19	4,36	3,40	6,81
ПТ	Хлеб пшеничный	40	6,00	94,00	3,04	0,32	19,68
ПТ	Печенье сахарное	40	10,00	165,60	3,40	4,52	27,88
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,13	17,88
	Итого	605	122,00	834,66	34,66	37,07	75,77
44,02	Салат из б\к капусты с огурцами и маслом подсолнечным	100	11,00	72,70	1,40	5,09	4,17
125,01	Суп картофельный с рыбой	250	34,00	186,00	7,54	8,20	14,83
260,02	Гуляш из свинины	100	41,00	326,26	10,75	27,96	2,90
304,02	Рис отварной с маслом сливочным	180	17,00	219,42	3,87	4,69	39,03
348,01	Компотиз изюма	180	11,00	74,18	0,46	0,10	14,68
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	860	121,50	1080,96	30,64	48,18	114,43
	Итого 3+0	1465	243,50	1915,62	65,30	85,25	190,20
	Кофейный напиток на молоке	200	15,00	91,80	3,42	2,61	9,16
	Горячий бутерброд с яйцом, помидорами и сыром	100	35,00	150,95	7,61	7,89	11,83
	Итого	300	50,00	242,75	11,03	10,50	20,99
	Итого 3+0+П	1765	293,50	2158,37	76,33	95,75	211,19

(1-4 класс)		День 7					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
327	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	24,00	238,64	7,26	8,50	30,40
376.01	Чай с сахаром	180	2,00	15,49	0,16	0,04	1,25
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
	Яблоко	100	22,00	47,00	0,40	0,40	9,8
	Итого	505	50,50	348,13	9,34	9,10	51,29
1545	Салат "Летний"	60	12,00	76,38	1,47	5,81	4,04
114.08	Борщ с капустой и картофелем и свининой	210	25,00	189,90	4,20	13,45	13,32
1556.1	Суфле из печени говяжьей	90	47,00	169,72	15,59	7,70	8,90
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	19,00	150,70	3,13	4,99	12,54
66	Компот из яблок	180	8,00	30,54	0,11	0,11	4,14
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	740	116,00	741,94	28,57	33,21	67,27
	Итого 3+О	1245	166,50	1090,07	37,91	42,31	118,56
1551	Печенье сахарное	100	23,00	414,00	8,50	11,30	69,70
	Сок фруктовый	200	12,00	58,00	1,00	0,20	20,20
	Итого	300	35,00	472,00	9,50	11,50	89,90
	Итого 3+О+П	1545	201,50	1562,07	47,41	53,81	208,46

(5-11 класс)		День 7					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
327	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	24,00	238,64	7,26	8,50	30,40
376.01	Чай с сахаром	200	4,00	25,93	0,16	0,04	2,09
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
	Яблоко	100	22,00	47,00	0,40	0,40	9,8
	Итого	525	52,50	358,57	9,34	9,10	52,13
1545.02	Салат "Летний"	100	20,00	97,33	2,46	6,36	6,74
114.02	Борщ с капустой и картофелем и свининой	250	29,00	217,21	4,84	15,10	15,04
1556.06	Суфле из печени говяжьей	115	58,00	196,13	17,29	9,44	9,82
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	22,00	169,49	3,64	5,01	14,20
66	Компот из яблок	180	8,00	30,54	0,11	0,11	4,14
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	905	144,50	913,10	34,96	38,16	88,76
	Итого 3+О	1430	197,00	1271,67	44,30	47,26	140,89
1551.01	Печенье сахарное	100	23,00	414,00	8,50	11,30	69,70
	Сок фруктовый	200	12,00	58,00	1,00	0,20	20,20
	Итого	300	35,00	472,00	9,50	11,50	89,90
	Итого 3+О+П	1730	232,00	1743,67	53,80	58,76	230,79

(1-4 класс)		День 8					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
295	Котлета "Калорийная" со свиной	70	29,00	188,60	9,02	12,70	8,76
449,13	Рис с овощами и маслом сливочным	130	14,00	155,08	2,01	3,85	19,65
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180	4,00	26,18	0,06	0,01	2,21
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,50	94,00	3,04	0,32	19,68
15	Сыр порционно	10	8,50	36,40	2,32	2,95	
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,13	17,88
	Итого	535	85,00	612,76	22,70	22,96	68,18
70	Салат "Здоровье"	60	9,00	66,45	0,94	5,06	4,15
102,09	Суп картофельный с горохом и свиной	210	14,00	186,79	6,98	10,76	14,81
60,02	Запеканка картофельная с рыбой (минтай)	200	53,00	247,44	15,38	12,95	15,97
639,05	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	63,20	0,23	0,06	11,47
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	720	89,00	688,58	27,60	29,98	70,73
	Итого 3+0	1255	174,00	1301,34	50,30	52,94	138,91
382	Какао с молоком	200	18,00	95,19	4,36	3,40	6,81
	Пряники	100	26,00	318,00	6,00	5,00	61,60
	Итого	300	44,00	413,19	10,36	8,40	68,41
	Итого 3+0+П	1555	218,00	1714,53	60,66	61,34	207,32

(5-11 класс)		День 8					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
234,08	Котлета "Калорийная" со свиной	70	29,00	188,60	9,02	12,70	8,76
449,13	Рис с овощами и маслом сливочным	130	14,00	155,08	2,01	3,85	19,65
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180	4,00	26,18	0,06	0,01	2,21
ПТ	Хлеб пшеничный	40	6,00	94,00	3,04	0,32	19,68
15	Сыр порционно	20	15,00	72,00	4,64	5,90	
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,13	17,88
	Итого	565	95,00	648,36	25,02	25,91	68,18
	Салат "Здоровье"	100	16,00	126,82	1,61	10,10	7,13
102,09	Суп картофельный с горохом и свиной	250	18,00	244,72	8,46	15,18	17,72
60,02	Запеканка картофельная с рыбой (минтай)	200	53,00	247,44	15,38	12,95	15,97
639,05	Компот из смеси сухофруктов	200	8,00	63,20	0,23	0,06	11,47
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	830	102,50	884,58	32,30	40,43	91,11
	Итого 3+0	1395	197,50	1532,94	57,32	66,34	159,29
382	Какао с молоком	200	18,00	95,19	4,36	3,40	6,81
	Пряники	100	26,00	318,00	6,00	5,00	61,60
	Итого	300	44,00	413,19	10,36	8,40	68,41
	Итого 3+0+П	1695	241,50	1946,13	67,68	74,74	227,70

(1-4 класс)		День 9					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
223.01	Запеканка творожная со сгущенным	170	72,00	450,60	30,99	21,98	24,90
1.04	Бутерброд с маслом 15/10	25	12,00	103,61	0,81	8,92	5,01
1540	Чай с молоком и сахаром	200	8,00	49,98	1,73	1,32	3,94
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
	Банан	200,00	45,00	192,00	3,00	1,00	42
	Итого	615	139,50	843,19	38,05	33,38	85,69
24.02	Салат из свежих помидор и огурцом с маслом подсолнечным	60	16,00	46,28	0,52	4,08	1,67
461.02	Щи молочные с курой	210	25,00	222,10	7,27	15,23	11,40
291.06	Плов с курой	180	32,00	295,05	9,17	6,96	31,89
388.01	Сок фруктовый	180	12,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	680	90,00	746,13	22,03	27,62	89,49
	Итого 3+О	1295	229,50	1589,32	60,08	61,00	175,18
1540	Чай с молоком и сахаром	200	8,00	47,85	1,45	1,25	3,85
520	Плюшка с сахаром	100	22,00	473,90	8,79	17,66	70,64
	Итого	300	30,00	521,75	10,24	18,91	74,49
	Итого 3+О+П	1595	259,50	2111,07	70,32	79,91	249,67

(5-11 класс)		День 9					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
223	Запеканка творожная со сгущенным	200	84,00	450,60	30,99	21,98	24,90
1.02	Бутерброд с маслом 20/15	35	16,00	159,20	1,60	12,54	9,96
1540.01	Чай с молоком и сахаром	200	8,00	49,98	1,73	1,32	3,94
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
	Банан	200,00	44,00	192,00	3,00	1,00	42
	Итого	655	154,50	898,78	38,84	2,48	55,78
61.01	Салат из свежих помидор и огурцом с маслом подсолнечным	100	26,00	62,55	0,89	5,15	2,85
461.02	Щи молочные с курой	250	28,00	234,80	7,92	15,26	12,95
291.05	Плов с курой	200	40,00	327,67	11,09	9,08	35,46
388.01	Сок фруктовый	180	12,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	810	113,50	885,42	27,52	31,83	110,28
	Итого 3+О	1465	268,00	1784,20	66,36	34,31	166,06
1540	Чай с молоком и сахаром	200	8,00	47,85	1,45	1,25	3,85
520	Плюшка с сахаром	100	22,00	473,90	8,79	17,66	70,64
	Итого	300	30,00	521,75	10,24	18,91	74,49
	Итого 3+О+П	1765	298,00	2305,95	76,60	53,22	240,55

(1-4 класс)		День 10					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
304.03	Рис отварной с маслом сливочным	130	10,00	164,96	3,01	2,90	31,70
234.01	Биточек рыбный запеченный с сыром	90	41,00	223,58	13,49	12,48	13,64
379	Кофейный напиток на молоке	180	13,00	55,02	1,78	1,13	6,64
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,12	17,88
	Печенье сахарное	40	10,00	165,60	3,40	4,52	27,88
	Итого	585	93,50	603,06	26,05	19,79	79,70
29.01	Салат из б/к капусты с огурцами и помидорами и маслом подсолнечным	60	12,00	54,86	0,58	5,05	1,64
102.04	Суп овощной со свининой	210	19,00	160,47	7,31	7,69	14,81
294.02	Биточек из свинины	90	40,00	147,57	7,85	8,73	8,93
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	10,00	200,57	3,46	4,62	36,30
1544	Кисель ягодно-плодовый	180	9,00	42,84			3,59
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,50	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	740	95,00	731,01	23,27	27,24	89,60
	Итого З+О	1325	188,50	1334,07	49,32	47,03	169,30
	Коржик молочный	100	21,00	327,10	4,80	14,50	45,00
377.02	Чай с сахаром и лимоном	200	6,00	26,18	0,06	0,01	2,21
	Итого	300	27,00	353,28	4,86	14,51	47,21
	Итого З+О+П	1625	215,50	1687,35	54,18	61,54	216,51

(5-11 класс)		День 10					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калор-сть	Белки	Жиры	Углеводы
304.01	Рис отварной с маслом сливочным	150	13,00	196,58	3,39	4,62	34,15
234.02	Биточек рыбный запеченный с сыром	100	46,00	243,02	15,11	12,74	16,20
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	15,00	126,50	2,07	1,73	25,86
ПТ	Хлеб пшеничный	40	6,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	Печенье сахарное	40	10,00	165,60	3,40	4,52	27,88
	Йогурт	125	27,00	112,50	6,25	3,12	17,88
	Итого	530	117,00	825,70	27,01	23,93	123,77
29	Салат из б/к капусты с огурцами и помидорами и маслом подсолнечным	100	19,00	54,86	0,58	5,05	1,64
102.04	Суп овощной со свининой	250	22,00	160,47	7,31	7,69	14,81
294.03	Биточек из свинины	100	41,00	216,64	11,06	13,00	13,18
202.02	Макароны отварные с маслом сливочным	180	11,00	200,57	3,46	4,62	36,30
12	Кисель плодово-ягодный	200	11,00	46,53			3,91
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,50	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	60	5,00	155,40	5,10	1,98	28,98
	Итого	910	111,50	881,47	29,03	32,50	108,66
	Итого З+О	1440	228,50	1707,17	56,04	56,43	232,43
	Коржик молочный	100	21,00	327,10	4,80	14,50	45,00
377.02	Чай с сахаром и лимоном	200	6,00	26,18	0,06	0,01	2,21
	Итого	300	27,00	353,28	4,86	14,51	47,21
	Итого З+О+П	1740	255,50	2060,45	60,90	70,94	279,64

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

Итого Завтрак	566,5	93,75	606,47	23,42	21,03	69,65
Итого Обед	727	92,05	758,96	24,88	29,96	83,65
Итого З+О	1293,5	185,80	1365,43	48,30	50,99	153,30

Итого Завтрак	602,5	104,95	693,62	26,31	20,65	79,37
Итого Обед	862,5	111,00	926,03	30,42	36,46	105,39
Итого З+О	1465	215,95	1619,64	56,73	57,11	184,76

