

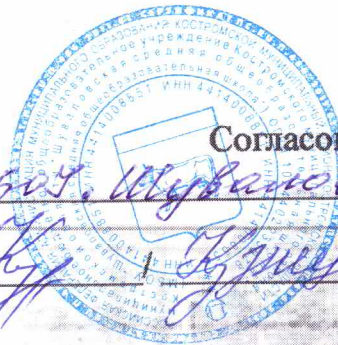


Утверждено
МКУ «Детское питание»

Бажан

/Бажан А.В./

01.03.2022



Согласовано

М.С. Шувалова

Г.С. Гурьев

**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	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
174.02	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	21,00	233,25	6,48	8,18,	29,25
1540	Чай с молоком и сахаром	200	7,00	47,85	1,45	1,25	3,85
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
	Бутерброд с повидлом	40	6,50	97,00	1,60	0,16	22,84
	Яблоко	160	25,00	70,50	0,60	0,60	14,70
	Итого	645	63,50	553,40	13,21	3,21	90,56
64	Салат из отварной свеклы с маслом подсолнечным	60	4,00	50,49	0,84	3,05	4,93
96,05	Рассольник ленинградский	200	12,00	106,99	2,00	4,46	13,84
151,02	Бефстроганов из свинины	100	46,00	349,80	11,25	31,79	3,76
302,01	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	12,00	185,24	6,07	5,71	27,45
1542,01	Сок фруктовый	200	9,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,00	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	760	87,00	875,22	25,23	46,36	94,51
	Итого 3+0	1405	150,50	1428,62	38,44	49,57	185,07
65	Печенье	40	5,44	165,60	3,40	4,52	27,88
382,01	Какао с молоком	8,54	14,00	88,73	4,12	3,25	6,41
	Йогурт	19,97	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	68,51	51,44	394,33	17,52	10,90	72,17
	Итого 3+0+П	1474	201,94	1822,95	55,96	60,47	257,24

(5-11 класс)		День 1					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
174.02	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	29,00	317,30	8,30	13,60	35,88
1540	Чай с молоком и сахаром	200	7,00	47,85	1,45	1,25	3,85
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
	Бутерброд с повидлом	40	6,50	97,00	1,60	0,16	22,84
	Яблоко	160	25,00	70,50	0,60	0,60	14,70
	Итого	690	71,50	637,45	15,03	16,81	97,19
64,01	Салат из отварной свеклы с маслом подсолнечным	100	7,50	102,24	1,73	6,11	10,12
96,04	Рассольник ленинградский	250	16,00	123,60	2,47	4,54	17,15
151,02	Бефстроганов из свинины	100	46,00	349,80	11,25	31,79	3,76
302,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	14,00	219,12	7,46	6,07	33,73
1542,01	Сок фруктовый	200	9,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	930	100,50	1112,96	32,09	51,89	134,86
	Итого 3+0	1620	172,00	1750,41	47,12	68,70	232,05
65	Печенье	40	5,44	165,60	3,40	4,52	27,88
382	Какао с молоком	200	14,00	95,19	4,36	3,40	6,81
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	365	51,44	400,79	17,76	11,05	72,57
	Итого 3+0+П	1985	223,44	2151,20	64,88	79,75	304,62

(1-4 класс)		День 2					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
255	Печень тушенная в сметанном соусе	90	49,00	144,18	14,83	8,62	1,76
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	8,00	216,54	5,86	4,81	37,41
376.01	Чай с сахаром	180	1,60	15,78			1,20
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	565	92,60	563,50	32,21	16,72	88,09
40	Салат "Студенческий"	60	9,00	86,40	2,21	6,27	5,13
114.03	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	220	24,00	159,96	5,52	12,23	10,71
511.03	Котлета рыбная	90	28,00	165,55	12,28	6,50	13,43
1541	Пюре картофельное	150	16,00	150,70	3,26	5,20	21,61
388.01	Напиток из шиповника витаминизированный	180	8,00	72,66	0,61	0,25	10,51
ПГ	Хлеб пшеничный	30	3,00	70,00	2,27	0,24	13,28
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,00	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	760	90,00	782,97	28,70	31,68	89,16
	Итого 3+0	1325	182,60	1346,47	60,91	48,40	177,25
	Яблоко	100	16,80	47,00	0,40	0,40	9,80

(5-11 класс)		День 2					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
255	Печень тушенная в сметанном соусе	115	66,00	180,93	21,09	9,91	1,76
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	8,00	216,54	5,86	4,81	37,41
376.03	Чай с сахаром	180	3,00	23,80			2,00
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
	Сыр порционно	15	9,50	54,60	3,48	4,43	
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	625	122,50	720,67	43,51	23,48	98,97
508.05	Салат "Студенческий"	100	14,00	122,61	3,44	7,98	9,45
114.04	Борщ с капустой и картофелем говядиной и сметаной	270	36,00	196,60	6,94	14,83	13,54
234.05	Котлета рыбная	115	40,00	253,20	17,13	12,10	18,26
1541,1	Пюре картофельное	180	18,00	169,46	3,83	5,42	25,04
388.01	Напиток из шиповника витаминизированный	200	11,00	80,72	0,68	0,28	11,68
ПГ	Хлеб пшеничный	30	3,00	70,00	2,27	0,24	13,28
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	955	126,00	1047,99	39,39	42,83	121,23
	Итого 3+0	1580	248,50	1768,66	82,90	66,31	220,20
	Яблоко	100	16,80	47,00	0,40	0,40	9,80

3.01	Бутерброд с сыром	35	13,50	101,60	5,00	4,59	9,84
	Кофейный напиток на молоке	200	9,00	126,50	2,07	1,73	25,86
	Итого	335	39,30	275,10	7,47	6,72	45,50
	Итого 3+О+П	1660	221,90	1621,57	68,38	55,12	222,75

3.01	Бутерброд с сыром	35	13,50	101,60	5,00	4,59	9,84
	Кофейный напиток на молоке	200	9,00	126,50	2,07	1,73	25,86
	Итого	335	39,30	62,88	7,47	6,72	45,50
	Итого 3+О+П	1915	287,80	460,48	90,37	73,03	265,70

(1-4 класс)		День 3					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
224	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	200	58,00	436,94	23,92	19,20	33,62
377.02	Чай с сахаром и лимоном	180	4,00	17,90	0,48	0,01	8,88
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
	Булочка "Российская"	60	8,50	177,79	4,06	5,01	25,20
	Яблоко	150	25,00	70,50	0,60	0,60	14,70
	Итого	610	97,50	750,13	30,58	24,98	92,24
67	Винегрет овощной	60	6,50	68,22	0,86	5,10	3,94
125.02	Суп рыбный с картофелем (минтай)	200	19,00	146,02	4,44	7,12	15,08
294	Биточек из мяса птицы	90	42,00	297,51	16,29	17,71	17,72
139.01	Капуста тушеная с морковью, луком и томатом	150	25,00	126,35	3,75	6,23	11,18
348.01	Компот из изюма витаминизированный	180	7,00	72,55	0,17	0,05	17,87
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,00	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	730	103,50	835,35	29,58	37,36	90,12
	Итого 3+О	1340	201,00	1585,48	60,16	62,34	182,36
	Плюшка с сахаром	100	19,20	315,00	7,60	8,80	56,40

(5-11 класс)		День 3					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
224	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	200	58,00	436,94	23,92	19,20	33,62
377.02	Чай с сахаром и лимоном	180	5,00	26,18	0,06	0,01	2,21
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
	Булочка "Российская"	100	14,00	294,97	6,79	8,09	42,17
	Яблоко	150	25,00	70,50	0,60	0,60	14,70
	Итого	650	104,00	875,59	32,89	28,06	102,54
67	Винегрет овощной	100	11,00	111,88	1,49	8,17	7,07
125.01	Суп рыбный с картофелем (минтай)	250	31,00	194,23	8,09	10,79	18,85
294.1	Биточек из мяса птицы	100	46,00	326,81	17,93	20,47	17,04
139.02	Капуста тушеная с морковью, луком и томатом	180	31,00	151,62	4,50	8,19	13,41
348.02	Компот из изюма витаминизированный	200	8,00	88,99	0,55	0,12	17,61
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	930	135,00	1133,73	40,74	50,92	123,88
	Итого 3+О	1580	239,00	2009,32	73,63	78,98	226,42
	Плюшка с сахаром	100	19,20	315,00	7,60	8,80	56,40

1542,02	Сок фруктовый	200	9,00	58,00	1,00	0,20	20,20
	Итого	300	28,20	373,00	8,60	9,00	76,60
	Итого 3+О+П	1640	229,20	1958,48	68,76	71,34	258,96

1542,02	Сок фруктовый	200	9,00	58,00	1,00	0,20	20,20
	Итого	300	28,20	373,00	8,60	9,00	76,60
	Итого 3+О+П	1880	267,20	2382,32	82,23	87,98	303,02

(1-4 класс)		День 4					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
338	Шницель куриный	50	22,00	247,63	15,67	13,94	14,36
317,01	Овощи тушеные в молочном соусе	150	17,00	119,10	3,23	5,22	13,77
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	9,00	126,50	2,07	1,73	25,86
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	545	82,00	680,23	32,49	24,18	101,71
61	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом подсолнечным	60	19,00	94,00	1,01	8,18	3,50
132	Суп молочный с вермишелью	200	18,00	168,90	6,13	6,43	18,55
1553,03	Картофель тушеный со свиной	250	56,00	498,29	15,20	35,35	28,09
639,05	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	6,00	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,00	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	740	103,00	936,90	26,58	51,16	83,38
	Итого 3+О	1285	185,00	1617,13	59,07	75,34	185,09
	Коржик молочный	100	22,40	327,10	4,80	14,50	45,00

(5-11 класс)		День 4					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
338	Шницель куриный	50	22,00	247,63	15,67	13,94	14,36
317,01	Овощи тушеные в молочном соусе	150	17,00	119,10	3,23	5,22	13,77
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	9,00	126,50	2,07	1,73	25,86
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	565	84,00	738,03	34,05	25,22	111,79
23	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом подсолнечным	100	32,00	94,00	1,01	8,18	3,50
132.1	Суп молочный с вермишелью	250	24,00	235,33	8,25	9,41	25,25
1553,03	Картофель тушеный со свиной	250	56,00	498,29	15,20	35,35	28,09
639,04	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	6,00	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	880	126,00	1138,83	32,81	56,17	115,65
	Итого 3+О	1445	210,00	1876,86	66,86	81,39	227,44
	Коржик молочный	100	22,40	327,10	4,80	14,50	45,00

12	Кисель фруктовый витаминизированный	200	7,00	40,46	0,02		3,39
	Итого	300	29,40	367,56	4,82	14,50	48,39
	Итого З+О+П	1585	214,40	1984,69	63,89	89,84	233,48

12	Кисель фруктовый витаминизированный	200	7,00	40,46	0,02		3,39
	Итого	300	29,40	367,56	4,82	14,50	48,39
	Итого З+О+П	1745	239,40	2244,42	71,68	95,89	275,83

(1-4 класс)		День 5					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	205	20,00	227,78	7,26	8,16	27,46
376.01	Чай с сахаром	180	1,60	15,78			1,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
219	Сырник творожный со сгущенным молоком	90	34,00	283,09	16,20	13,67	20,67
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	620	89,60	713,65	34,98	25,12	97,05
42.01	Салат картофельный со свежим огурцом	60	12,00	66,57	0,86	4,11	4,42
10.06	Суп "Крестьянский" с говядиной	200	22,00	135,83	5,88	8,00	13,99
234.04	Биточек рыбно-овощной	90	27,00	162,07	11,24	7,93	9,05
449.01	Рис с овощами	150	16,00	142,00	2,47	3,24	25,02
12	Кисель фруктовый витаминизированный	200	7,00	40,46	0,02		3,39
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84

(5-11 класс)		День 5					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	205	20,00	227,78	7,26	8,16	27,46
376.03	Чай с сахаром	200	3,00	23,80			2,00
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
219	Сырник творожный со сгущенным молоком	90	34,00	283,09	16,20	13,67	20,67
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	660	93,00	779,47	36,54	26,16	107,93
42.02	Салат картофельный со свежим огурцом	100	19,00	108,04	1,38	6,17	6,85
10.01	Суп "Крестьянский" с говядиной	250	28,00	184,97	7,35	11,79	17,34
234.07	Биточек рыбно-овощной	120	38,00	197,20	15,75	8,26	11,72
449.02	Рис с овощами	180	17,00	170,40	2,96	3,89	30,02
12	Кисель фруктовый витаминизированный	200	7,00	40,46	0,02		3,39
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92

ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	780	90,00	749,33	27,09	25,42	95,69
	Итого 3+О	1400	179,60	1462,98	62,07	50,54	192,74
	Пирог с фруктами	100	22,40	240,00	5,01	6,22	41,17
377,03	Чай с сахаром и лимоном	200	4,50	26,18	0,06	0,01	2,21
	Итого	300	26,90	266,18	5,07	6,23	43,38
	Итого 3+О+П	1700	206,50	1729,16	67,14	56,77	236,12

ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	950	117,00	961,27	35,64	33,29	119,22
	Итого 3+О	1610	210,00	1740,74	72,18	59,45	227,15
	Пирог с фруктами	100	22,40	240,00	5,01	6,22	41,17
377,03	Чай с сахаром и лимоном	200	4,50	26,18	0,06	0,01	2,21
	Итого	300	26,90	266,18	5,07	6,23	43,38
	Итого 3+О+П	1910	236,90	2006,92	77,25	65,68	270,53

(1-4 класс)		День 6					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
212	Омлет с колбасными изделиями (сосисками) и маслом сливочным	170	55,00	375,47	5,27	21,84	1,91
382,01	Какао с молоком	180	13,50	88,73	4,12	3,25	6,41
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	Пряники	30	6,00	106,00	2,00	1,60	21,20
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	545	110,50	804,20	24,43	30,14	87,08
479,01	Салат из отварной свеклы с сыром	60	10,00	100,25	3,00	7,99	3,96
111,01	Суп овощной с говядиной	210	19,00	111,46	4,90	7,77	9,36
260	Гуляш из свинины	100	39,00	327,73	11,33	29,69	3,18
302,01	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	12,00	185,24	6,07	5,71	27,45

(5-11 класс)		День 6					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
212	Омлет с колбасными изделиями (сосисками) и маслом сливочным	170	55,00	375,47	5,27	21,84	1,91
382	Какао с молоком	200	14,00	95,19	4,36	3,40	6,81
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	Пряники	60	12,00	216,00	4,00	3,20	42,40
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	595	117,00	920,66	26,67	31,89	108,68
479	Салат из отварной свеклы с сыром	100	16,00	176,00	4,61	14,49	6,60
111,02	Суп овощной с говядиной	250	21,00	147,33	5,18	10,81	11,03
260	Гуляш из свинины	100	39,00	327,73	11,33	29,69	3,18
302,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	14,00	219,12	7,46	6,07	33,73

388.01	Напиток из шиповника витаминизированный	180	8,00	72,54	0,61	0,25	10,49
ПГ	Хлеб пшеничный	30	3,00	70,00	2,27	0,24	13,28
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,00	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	760	93,00	944,92	30,73	52,64	82,21
	Итого 3+О	1305	203,50	1749,12	55,16	82,78	169,29
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	9,00	126,50	2,07	1,73	25,86
7	Горячий бутерброд с помидорами, яйцом, сыром	100	32,45	150,95	5,70	6,17	11,72
	Итого	300	41,45	277,45	7,77	7,90	37,58
	Итого 3+О+П	1605	244,95	2026,57	62,93	90,68	206,87

388.01	Напиток из шиповника витаминизированный	200	11,00	80,72	0,68	0,28	11,68
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	860	109,00	1211,10	37,44	64,52	116,12
	Итого 3+О	1455	226,00	2131,76	64,11	96,41	224,80
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	9,00	126,50	2,07	1,73	25,86
7	Горячий бутерброд с помидорами, яйцом, сыром	100	32,45	150,95	5,70	6,17	11,72
	Итого	300	41,45	277,45	7,77	7,90	37,58
	Итого 3+О+П	1755	267,45	2409,21	71,88	104,31	262,38

(1-4 класс)		День 7					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
327	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	21,00	242,17	7,40	8,52	30,40
376.01	Чай с сахаром	180	1,60	15,78			1,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
3.01	Бутерброд с сыром	35	13,50	101,60	5,00	4,59	9,84
	Банан (или апельсин)	250	38,00	120,00	1,86	0,63	26,25
	Итого	690	76,10	526,55	15,78	13,90	77,53
1545	Салат "Летний"	60	12,50	76,38	0,71	5,12	4,00
114,02	Борщ с капустой и картофелем	200	16,00	131,20	2,13	8,44	10,63
1539,01	Оладьи из печени по-кунцевски	90	43,00	253,27	13,79	15,20	9,09

(5-11 класс)		День 7					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
327	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	21,00	242,17	7,40	8,52	30,40
376.03	Чай с сахаром	200	3,00	23,80			2,00
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
3.01	Бутерброд с сыром	35	13,50	101,60	5,00	4,59	9,84
	Банан (или апельсин)	250	38,00	120,00	1,86	0,63	26,25
	Итого	730	79,50	592,37	17,34	14,94	88,41
1545,01	Салат "Летний"	100	20,00	97,33	1,19	5,21	6,67
114,02	Борщ с капустой и картофелем	250	20,00	159,56	2,64	10,13	13,18
1539,02	Оладьи из печени по-кунцевски	100	52,00	306,23	15,54	19,32	10,69

1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	16,00	150,70	3,26	5,20	21,61
1542,01	Сок фруктовый	200	9,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	30	3,00	70,00	2,27	0,24	13,28
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	790	103,50	894,95	28,26	36,38	108,79
	Итого З+О	1480	179,60	1421,50	44,04	50,28	186,32
	Печенье сахарное	20	4,64	82,80	1,70	2,26	13,94
	Сок фруктовый	200	9,00	58,00	1,00	0,20	20,20
	Йогурт	125	32,00	90,00	5,00	2,50	14,30
	Итого	345	45,64	230,80	7,70	4,96	48,44
	Итого З+О+П	1825	225,24	1652,30	51,74	55,24	234,76

1541,1	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	18,00	169,46	3,83	5,42	25,04
1542,01	Сок фруктовый	200	9,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	930	127,00	1050,78	32,38	43,46	125,68
	Итого З+О	1660	206,50	1643,15	49,72	58,40	214,09
	Печенье сахарное	20	4,64	82,80	1,70	2,26	13,94
	Сок фруктовый	200	9,00	58,00	1,00	0,20	20,20
	Йогурт	125	32,00	90,00	5,00	2,50	14,30
	Итого	345	45,64	230,80	7,70	4,96	48,44
	Итого З+О+П	2005	252,14	1873,95	57,42	63,36	262,53

(1-4 класс)		День 8					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
344	Запеканка творожная со сметаной	220	81,00	428,00	30,94	23,77	16,67
1540	Чай с молоком и сахаром	200	7,00	47,85	1,45	1,25	3,85
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
3	Бутерброд с маслом	35	14,00	159,20	1,60	12,54	9,96
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	600	136,00	822,05	45,51	40,85	78,20

(5-11 класс)		День 8					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
344	Запеканка творожная со сметаной	220	81,00	428,00	30,94	23,77	16,67
1540	Чай с молоком и сахаром	200	7,00	47,85	1,45	1,25	3,85
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
3	Бутерброд с маслом	35	14,00	159,20	1,60	12,54	9,96
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	620	138,00	879,85	47,07	41,89	88,28

478	Салат из отварной свеклы с огурцом консервированным	60	6,00	72,56	0,71	6,05	3,76
452	Суп вермишелевый с говядиной	200	14,00	122,07	5,21	7,79	12,07
60,01	Запеканка картофельная с рыбой	250	62,00	353,92	19,17	16,18	23,05
639,05	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	6,00	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	790	96,00	859,76	33,44	33,25	97,69
	Итого 3+О	1390	232,00	1681,81	78,95	74,10	175,89
1542,01	Сок фруктовый	200	8,69	58,00	1,00	0,20	20,20
	Пряники	100	15,84	318,00	6,00	5,00	61,60
	Итого	300	24,53	376,00	7,00	5,20	81,80
	Итого 3+О+П	1690	256,53	2057,81	85,95	79,30	257,69

478,01	Салат из отварной свеклы с огурцом консервированным	100	9,00	121,90	1,21	10,08	6,50
111	Суп вермишелевый с говядиной	250	19,00	175,80	6,73	11,51	16,50
60,01	Запеканка картофельная с рыбой	250	62,00	353,92	19,17	16,18	23,05
639,04	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	7,50	63,20	0,23	0,06	11,47
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	900	105,50	975,02	35,52	41,01	107,42
	Итого 3+О	1520	243,50	1854,87	82,59	82,90	195,70
1542,01	Сок фруктовый	200	8,69	58,00	1,00	0,20	20,20
	Пряники	100	15,84	318,00	6,00	5,00	61,60
	Итого	300	24,53	376,00	7,00	5,20	81,80
	Итого 3+О+П	1820	268,03	2230,87	89,59	88,10	277,50

(1-4 класс)		День 9					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
511,03	Биточек рыбный	90	28,00	211,80	11,96	10,00	15,56
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	16,00	150,70	3,26	5,20	21,61
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,00	94,00	3,04	0,32	19,68
15	Сыр порционно	20	12,50	72,00	4,64	5,90	

(5-11 класс)		День 9					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
234,06	Биточек рыбный	105	36,00	246,00	15,54	12,10	18,26
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	16,00	150,70	3,26	5,20	21,61
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,00	94,00	3,04	0,32	19,68
15	Сыр порционно	20	12,50	72,00	4,64	5,90	

377.02	Чай с сахаром и лимоном	180	4,00	17,90	0,48	0,01	8,88
	Яблоко	300	46,00	141,00	1,20	1,20	29,40
	Итого	780	110,50	687,40	24,58	22,63	95,13
1403.01	Салат "Мясной"	60	13,00	103,63	1,85	7,94	2,90
461.02	Щи молочные с курой	210	24,00	222,10	7,27	15,23	11,40
291.02	Плов с курой	250	44,00	412,41	16,09	18,06	44,08
66	Компот из яблок витаминизированный	180	7,00	30,54	0,11	0,11	4,14
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	800	96,00	1028,88	33,50	44,52	112,42
	Итого 3+0	1580	206,50	1716,28	58,08	67,15	207,55
1540	Чай с молоком и сахаром	200	7,00	47,85	1,45	1,25	3,85
	Пирог с фруктами	100	19,20	240,00	5,01	6,22	41,17
	Итого	300	26,20	287,85	6,46	7,47	45,02
	Итого 3+0+П	1880	232,70	2004,13	64,54	74,62	252,57

377.02	Чай с сахаром и лимоном	180	5,00	26,18	0,06	0,01	2,21
	Яблоко	300	46,00	141,00	1,20	1,20	29,40
	Итого	795	119,50	729,88	27,74	12,63	72,90
1403.04	Салат "Мясной"	100	22,00	185,15	3,15	14,91	5,39
461.03	Щи молочные с курой	250	28,00	241,22	8,10	15,76	13,63
291.01	Плов с курой	280	44,00	461,73	17,95	20,80	49,48
66	Компот из яблок витаминизированный	180	7,00	30,54	0,11	0,11	4,14
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	910	109,00	1178,84	37,49	54,76	122,54
	Итого 3+0	1705	228,50	1908,72	65,23	67,39	195,44
1540	Чай с молоком и сахаром	200	7,00	47,85	1,45	1,25	3,85
	Пирог с фруктами	100	19,20	240,00	5,01	6,22	41,17
	Итого	300	26,20	287,85	6,46	7,47	45,02
	Итого 3+0+П	2005	254,70	2196,57	71,69	74,86	240,46

(1-4 класс)		День 10					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев.оды
173.01	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	20,00	248,35	8,74	7,48	32,84
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	9,00	126,50	2,07	1,73	25,86

(5-11 класс)		День 10					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев.оды
173.02	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	20,00	248,35	8,74	7,48	32,84
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	9,00	126,50	2,07	1,73	25,86

ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,00	94,00	3,04	0,32	19,68
209	Яйцо варенное	40	11,00	62,80	5,08	4,60	0,28
	Йогурт	125	32,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	605	76,00	671,65	28,93	17,26	116,54
1403,02	Салат "Бурячок"	60	8,00	68,73	0,98	5,10	4,53
102,04	Суп картофельный с горохом и говядиной	210	17,00	146,63	7,93	8,00	14,81
293	Котлета рубленая из мяса птицы	90	42,00	295,25	16,20	18,46	15,46
488	Рагу овощное	150	15,00	154,28	2,77	9,02	14,21
1544	Кисель фруктовый витаминизированный	180	7,00	42,84			3,59
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,00	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	740	93,00	832,43	31,95	41,73	76,93
	Итого З+О	1345	169,00	1504,08	60,88	58,99	193,47
	Яблоко	100	16,80	47,00	0,40	0,40	9,80
	Бутерброд с сыром	35	13,50	101,60	5,00	4,59	9,84
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180	4,00	17,90	0,48	0,01	8,88
	Итого	315	34,30	166,50	5,88	5,00	28,52
	Итого З+О+П	1660	203,30	1670,58	66,76	63,99	221,99

ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,00	94,00	3,04	0,32	19,68
209	Яйцо варенное	40	11,00	62,80	5,08	4,60	0,28
	Йогурт	250	64,00	280,00	20,00	6,26	75,76
	Итого	730	108,00	811,65	38,93	20,39	154,42
1403,04	Салат "Бурячок"	100	13,00	84,73	1,62	5,17	7,58
102,05	Суп картофельный с горохом и говядиной	250	22,00	194,49	9,64	11,72	17,71
294	Котлета рубленая из мяса птицы	100	46,00	309,52	17,79	18,71	16,80
143	Рагу овощное	180	20,00	186,50	3,29	11,08	16,79
1544	Кисель фруктовый витаминизированный	200	8,00	46,53			3,91
ПГ	Хлеб пшеничный	40	4,00	104,80	3,08	1,20	19,92
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,00	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	930	117,00	1081,97	40,52	49,86	112,69
	Итого З+О	1660	225,00	1893,62	79,45	70,25	267,11
	Яблоко	100	16,80	47,00	0,40	0,40	9,80
	Бутерброд с сыром	35	13,50	101,60	5,00	4,59	9,84
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180	5,00	26,18	0,06	0,01	2,21
	Итого	315	35,30	174,78	5,46	5,00	21,85
	Итого З+О+П	1975	260,30	2068,40	84,91	75,25	288,96

ИТОГО СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА 10 дней 1-4 классы							
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
	Итого завтраки	621	93,43	677,28	28,27	21,90	92,41
	Итого обеды	765	95,50	874,07	29,51	40,05	93,09

ИТОГО СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА 10 дней 5-11 классы							
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
	Итого завтраки	666	103,70	768,56	31,98	24,15	103,11
	Итого обеды	918	117,20	1089,25	36,40	48,87	119,93

	Итого З+О	1386	188,93	1551,35	57,78	61,95	185,50
	Б/Ж/У				1,00	1,07	3,21
	Итого полдники	286	34,74	301,48	7,83	7,79	52,74
	Итого З+О+П	1672	223,67	1852,82	65,61	69,74	238,24
	Б/Ж/У				1,00	1,06	3,63

	Итого З+О	1584	220,90	1857,81	68,38	73,02	223,04
	Б/Ж/У				1,00	1,07	3,26
	Итого полдники	316	34,84	281,73	7,81	7,80	52,11
	Итого З+О+П	1900	255,74	2139,54	76,19	80,82	275,15
	Б/Ж/У				1,00	1,06	3,61

