

Согласовано

Директор МБОУ-СОШ № 12

МО Калининского района



Е.А. Борисов

Утверждено:

ООО «Бриз»

Директор

Ткаченко Т.В.



Примерное циклическое меню школьного питания

(возрастная категория: с 12 лет и старше)

Сезон (Зима)

2023-2024

День: 1-й понедельник - Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
291м	Плов из птицы			250	21,17	13,07	44,367	381,67
	куры	144	120					
	масло растительное	3,6	3,6					
	лук репчатый	13,32	11,6					
	морковь	16,6	13,3					
	томат	8,3	8,3					
	крупа рисовая	50,3	50,3					
пром	Напиток витаминизированный			200	0	0	23	92
	смесь на натур.основе	20	20					
45м	Салат из белокачанной капусты			100	1,3	3,25	6,47	60,4
	капуста белокачанная	98,5	78,3					
	сахар	5	5					
	морковь	12,5	10					
	масло растительное	5	5					
	кислота лимонная	0,3	0,3					
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
пром.п	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
	Всего завтрак			605	26,35	16,89	100,62	661,88

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
96м	Рассольник Ленинградский			250	2,02	5,1	11,97	107,25
	крупа перловая	5	5					
	картофель	80	60					
	морковь	6	5					
	лук репчатый	6	5					
	огурцы соленые	16,7	15					
	масло растительное	5	5					
	вода питьевая	185	185					
62м	Салат из моркови с сахаром	100	100	100	1,22	0,08	11,47	81,7
	морковь	120	96					
	сахар	5	5					
54-4о	Омлет с сыром			200	25,34	33,86	4	429,34
	яйцо куриное I категории	124	114					
	сыр Российский	46	45					
	молоко	71	71					
	масло сливочное	14,2	14,2					
54-1хн	Компот из сухофрукты			200	0,5	0	19,8	81
	сухофрукты	32	30					
	сахар	7	7					
338м	Фрукты свежие :груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего в обед:			1010	37,44	40,63	116,25	1025,41
	Всего за день:			1615	63,79	57,52	216,867	1687,29

День: 2-й день вторник Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
222м	Пудинг из творога со сгущенным молоком			180/20	21,75	22,92	54,85	541,81
	творог	138	136,8					
	крупа манная	13,3	13,3					
	сахар	13,3	13,3					
	яйца столовые	0,11	6,3					
	ванилин	0,03	0,03					
	мука пшеничная	7,2	7,2					
	изюм	20,2	20					
	сметана	7,2	7,2					
	масло сливочное	7,2	7,2					
	молоко сгущенное	20	20					
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8
	Чай	1	1					
	сахар	7	7					
пром.	Кондит.издел.:печенье	30	30	30	2,49	1,18	23,12	113,4
338м	Фрукты свежие: Груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5
	Всего завтрак			580	25,04	24,55	99,92	752,51

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
101м	Суп картофельный с крупой			250	1,97	2,72	12,12	85,75
	картофель	80	60					
	морковь	7,5	5					
	лук репчатый	7	5					
	крупа рисовая	5	5					
	масло растительное	2,5	2,5					
54-20з	Зеленый горошек	100	100	100	2,83	0,17	5,83	36,83
227м	Рыба припущенная с молочным соусом			100/30	11,09	5,8	0,26	217
	минтай	136	124					
	лук репчатый	6	4					
	петрушка корень	6	4					
	масло сливочное	10	10					
312м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,37	2,96	39,96
	масло сливочное	3,3	3,3					
	мука пшеничная	3,3	3,3					
312м	Пюре картофельное			180	3,67	5,76	24,51	164,7
	картофель	195	143,8					
	молоко	28,4	27					
	масло сливочное	6,3	6,3					
54-22гн	Какао с молоком			200	4,6	3,6	12,6	100,4
	какао	4	4					
	сахар	7	7					
	молоко	130	130					
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,37
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего в обед:			1080	33,16	22	122,62	951,63
	Всего за день:			1660	58,2	46,55	222,54	1704,14

День: 3-й среда Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
181м	Каша жидкая молочная из манной крупы			210	6,11	10,72	32,38	231
	крупa манная	27,9	27,9					
	молоко	150	150					
	вода	80	80					
	сахар	6	6					
	масло сливочное	10	10					
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36
54-4гн	Чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Чай	1	1					
	сахар	7	7					
	молоко пастеризованное	50	50					
пром	Йогурт	180	180	180	4,5	2,16	28,8	153
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Всего завтрак			690	21,17	17,85	113,56	680,54

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
54-23с	Свекольник			250	5,75	3,3	13,5	107,22
	картофель	66,2	43,1					
	свекла	45	30					
	томатное пюре	1,1	1,1					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	11,1	8,9					
	масло сливочное	2,5	2,5					
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75					
54-13з	Салат из отварной свеклы	100	100	100	3	4,5	7,67	76
	свекла	106	85					
	масло растительное	5	5					
255м	Печень по строгановски			90/50	1,32	17,87	3,52	298
	печень говяжья	146	133					
	масло растительное	5,8	5,8					
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25					
	мука пшеничная	4,8	4,8					
	лук репчатый	7	5					
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5					
	томатное пюре	2,5	2,5					
	масло сливочное	1,3	1,3					
203м	Макароны отварные			180	6,55	6,94	36,5	234,86
	Макароны	60,8	60,8					
	масло сливочное	9	9					
389 м	Сок черносмородиновый	200	200	200	1	0	14,6	62,4
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
	Всего в обед:			945	22,62	33,4	112,45	952,27
	Всего за день:			1635	43,79	51,25	226,01	1632,81

День: 4-й четверг Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
59м	Салат из моркови с яблоками	100	100	100	1,25	0,17	8,51	39,9
	морковь	93	75					
	яблоки	35	25					
	масло растительное	1	1					
259м	Жаркое по-домашнему			200	18,52	20,68	18,94	337,14
	говядина	99	90,2					
	картофель	152	114,2					
	томат	6,8	6,8					
	лук репчатый	13,7	11,4					
	масло растительное	6,9	6,9					
	соль йодированная	0,78	0,78					
338м	Фрукты свежие: яблоко	1212	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7
54-2хн	Компот из кураги	200	200	200	1	0,1	15,7	66,9
	курага	21,4	20					
	сахар песок	7	7					
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Всего завтрак			665	25,09	21,96	80,71	623,45

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
103м	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,7	2,85	17,45	118,25
	Картофель	80	60					
	лук репчатый	9,6	8					
	морковь	10	8					
	макаронны	12	10					
	масло растительное	2,5	2,5					
294м	Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом			95/30	10,53	12,66	15,38	242
	курица (филе)	77	70					
	Хлеб пшеничный	30	30					
	молоко паст.2,5%	24,7	24,7					
	мука пшеничная	12,4	12,4					
	масло растительное	5,7	5,7					
	масло сливочное	7,3	7,3					
	внутренний жир	3,8	3,8					
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,96	39,96
	масло сливочное	3,3	3,3					
	мука пшеничная	3,3	3,3					
303м	Каша вязкая пшеничная	180	180	180	4,74	1,47	29,46	149,88
	крупа пшеничная	40,5	40,5					
	масло сливочное	6,1	6,1					
56м	Салат овощной с яблоками	100	100	100	1,17	0,18	7,2	35,1
	свекла	20	16					
	морковь	16	13					
	капуста белокачанная	36	30					
	яблоки	46	31					
	лимоны	18	8					
379м	Кофейный напиток			200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Кофейный напиток	5	5					
	молоко паст.2,5%	150	150					
	сахар песок	20	20					
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего в обед:			930	28,1	23,38	125,05	859,58
	Всего за день:			1595	53,19	45,34	205,76	1483,03

5-й день Первая неделя
 Сезон : зима-весна
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
235м	Шницель рыбный натуральный с молоком, соусом			100/30	1,36	8,1	8,86	163,63
	минтай (филе)	97	88					
	лук репчатый	20	18					
	масло растительное	7,1	7,1					
	молоко	29	29					
	яйца столовые	1шт	2,8					
	мука пшеничная	12	12					
	зелень	3,8	2					
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,86	39,96
	мука пшеничная	3,3	3,3					
	масло сливочное	3,3	3,3					
54-8г	Капуста тушеная			150	4,44	5,27	17,51	136,2
	капуста белокочанная свежая	213	189					
	масло сливочное	8,1	8,1					
	морковь	9	7,2					
	лук репчатый	12,2	10,8					
	томат	14,4	14,4					
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5					
	мука пшеничная	2,1	2,1					
	сахар	5,34	5,4					
	петрушка	4	3,6					
54-32хн	Компот из свежих яблок			200	0,15	0,14	9,93	41,5
	яблоки	45,2	40					
	сахар	7	7					
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего завтрак			575	14,15	27,26	75,95	657,08

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
Обед								
82м	Борщ с капустой и картофелем			250	1,8	4,92	10,92	103,75
	свекла	30	22					
	капуста белокочанная свежая	20	16					
	картофель	24	20					
	морковь	7	5					
	лук репчатый	7	5					
	масло сливочное	5	5					
	томатное пюре	5	5					
	сахар	2,5	2,5					
	зелень	2,6	2					
	лавровый лист	0,008	0,008					
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6					
66м	Салат из моркови с изюмом	100	100	100	1,25	0,12	22,27	96,3
	морковь	100	75					
	изюм	11	11					
	сахар	10	10					
	лимон	9	5					
265м	Плов			200	13,98	22,52	48,02	382
	морковь	11,1	9					
	говядина мякоть замороженная	115	105					
	крупа рисовая	45,2	45,2					
	лук репчатый	6,66	6					
	масло растительное	6	6					
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7					
	томат	3,3	3,3					
389м	Сок фруктовый (яблочный)	200	200	200	1	0	20,2	84,8
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
	Всего в обед :			1060	31,59	33,7	164,57	1030,47
	Всего за день:			1635	45,74	60,96	240,52	1687,55

День: 6-й понедельник. Вторая неделя.

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
266м	Бифштекс рубленый			70	13,59	16,7	0,31	206,03
	говядина заморожен. б/к	100	91					
	молоко	6,6	6,6					
	соль йодиров.	1,1	1,1					
	масло растительное	5	5					
310м	Картофель отварной			150	2,86	4,32	23,01	131,35
	картофель	199	150					
	масло сливочное	5,22	5,22					
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8
54-27з	Морковь отварная дольками			100	1,33	3,33	6,83	62,67
	морковь	136,3	109					
	масло сливочное	5	5					
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Всего завтрак			575	22,66	24,92	77,13	612,66

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
108м	Суп с клецками			250	4,89	5,54	24,04	183
	Картофель:	53,4	40					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	9,6	8					
	масло растительное	2	2					
	клецки готовые		50					
	вода питьевая	200	200					
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4					
	лавровый лист	0,008	0,008					
109м	Клѐцки							
	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2					
	масло сливочное	1,75	1,75					
	яйца столовые куриные п	0,11шт	4,4					
	мука пшеничная	15,4	15,4					
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	100	100	1,33	4,5	7,67	76
	свекла	106,1	85					
	масло растительное	5	5					
303м	Каша ячневая вязкая			180	3,84	1,45	24,92	138,9
	крупа ячневая	38,2	38,2					
	масло сливочное	5	5					
229м	Рыба тушен. в томате с овощами			120	11,7	5,94	6,21	126
	минтай обезглавленный потрошенный	122	111,6					
	морковь	7	5					
	лук репчатый	7	5					
	масло растительное	3,6	3,6					
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4					
338м	Фрукты свежие: яблоко	130	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1
пром	Кисель плодово-ягодный витам.			200	0	0	23	92
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20					
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Всего в обед:			1070	28,92	18,87	142,26	886,64
	Всего за день:			1645	51,58	43,79	219,39	1499,3

7 - день

Сезон: - зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
210м	Омлет натуральный			200	13,72	22,56	3,6	298,12
	яйцо куриное 1 сорт -50гр	2,45	149					
	молоко пастер.	56	56					
	масло сливочное	7,3	7,3					
320м	Морковь тушенная с яблоками	100	100	100	1,18	3,63	10,06	78,1
	морковь	106	85					
	масло сливочное	2,5	2,5					
	сахар	2,5	2,5					
	яблоки свежие	28,6	20					
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66
54-23ГН	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86
	молоко	100	100					
	сахар	7	7					
	кофейный напиток	5	5					
338м	Фрукты свежие: яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
пром.	хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
	Всего завтрак:			630	23,1	37,35	62,65	707,73

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной			250	2,02	6,15	6,6	100,9
	сметана	12,5	10					
	лук репчатый	7	5					
	морковь	7	5					
	капуста	32	26					
	масло сливочное	5	5					
	томат	1,5	1,5					
	мука пшеничная	2,5	2,5					
56м	Салат овощной с яблоками	100	100	100	1,17	0,18	7,2	35,1
	свекла	20	16					
	морковь	16	13					
	капуста	36	30					
	яблоки свежие	46	31					
	лимоны	18	8					
289м	Рагу из птицы			230	16,51	15,41	19,98	285,2
	курица	113	94,6					
	масло растительное	2,6	2,6					
	картофель	100	75					
	морковь	10	8					
	томат	6	6					
	лук репчатый	10	8					
	масло растительное	5,2	5,2					
	мука пшеничная	1,3	1,3					
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
пром	Кондитер.изделие:печенье	25	25	25	2,07	0,98	19,26	94,5
	Всего обед			915	30,53	23,86	126,8	856,12
	Всего за день:			1545	53,63	61,21	189,45	1563,85

День: 8-й среда Вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
182м	Каша жидкая молочная(рисовая)			210	5,1	10,72	33,42	251
	крупа рисовая	27,9.	27,9.					
	молоко паст.2,5%	150	150					
	сахар	6	6					
	масло сливочное	10	10					
54-21гн	Какао с молоком	200	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	какао	4	4					
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130					
	сахар	7	7					
пром.	Йогурт	180	180	180	4,5	2,16	28,8	153
15м	Сыр Российский	10,2	10	10	2,32	2,95	0	35,83
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
	Всего завтрак			655	20,4	20	101,6	668,04

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
102м	Суп картофельный с бобовыми			250	5,5	5,27	16,52	148,25
	горох	20	20					
	картофель:	53	40					
	морковь	5	3					
	петрушка корень	2,6	2					
	лук репчатый	9,6	8					
	зелень	1,24	1,24					
	масло сливочное	5	5					
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75					
	вода питьевая	175	175					
	лавровый лист	0,008	0,008					
53м	Салат из свеклы с зел.горошком	100	100	100	0,15	4,1	7,27	72,9
	свекла	64,1	50					
	зеленый горошек	25	15					
	лук репчатый	6	5,25					
	масло растительное	4	4					
	яблоки	30	25					
259м	Жаркое по-домашнему			200	17,13	20,68	18,92	337,14
	говядина	108	90,2					
	картофель:	143	108,1					
	томат	6,4	6,4					
	лук репчатый	7,5	5,4					
	масло сливочное	6,8	6,8					
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68					
54-2хн	Компот из кураги			200	1	0,1	15,7	66,9
	курага	21,4	20					
	вода питьевая	190	190					
	сахар	7	7					
338м	Фрукты: груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего в обед:			1010	32,14	31,74	127,42	951,31
	Всего за день:			1665	52,54	51,74	229,02	1619,35

День: 9-й четверг Вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
54-13з	Салат из отварной свеклы	100	100	100	1,33	4,5	7,67	76
	свекла	106	85					
	масло растительное	5	5					
261м	Печень тушенная в сметанномсоусе			60/50	15,1	10,21	4,22	186,35
	печень говяжья	97,2	85,2					
	мука пшеничная	3,6	3,6					
	масло растительное	6	6					
330м	Соус: сметана	6,25	6,25					
	мука пшеничная	3,75	3,75					
	вода	37,5	37,5					
309м	Макаронные изделия отварные			140	5,13	4,21	24,68	157,22
	макароны	49	49					
	масло сливочное	4,9	4,9					
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
54-4гн	Чай с лимоном	200	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	чай	1	1					
	сахар песок	7	7					
	лимон	7	7					
	Всего завтрак			660	29,62	20,06	96,83	703,09

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
54-23м	Свекольник			250	0,57	3,3	13,57	107,22
	картофель	66,2	43,1					
	свекла	52,5	40					
	лук репчатый	11,1	8,9					
	масло сливочное	2,5	2,5					
	томат	1,1	1,1					
	морковь	12,5	10					
45м	Салат из белокочанной капусты	100	100	100	1,3	3,25	6,47	60,4
	морковь	12,5	10					
	масло растительное	5	5					
	капуста	98,5	78,3					
	сахар песок	5	5					
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			200/20	26,66	27,96	45,28	531,48
	творог	188	184					
	мука пшеничная	16	16					
	сахар песок	16	16					
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2					
	масло сливочное	8	8					
	мука пшеничная	8	8					
	сметана	8	8					
	молоко сгущенное	20	20					
54-4гн	Чай с молоком	200	200	200	3,05	2,35	11,1	77,9
	молоко	100	100					
	сахар песок	7	7					
	чай	1	1					
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
	Всего в обед:			845	36,58	37,65	113,08	950,79
	Всего за день:			1505	66,2	57,71	209,91	1653,88

День: 10-й пятница Вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
239м	Тефтели рыбные со сметанным соусом			100/40	12,18	9,88	14,62	195,94
	минтай (филе)	73	66					
	хлеб пшеничный	15	15					
	лук репчатый	18	14					
	мука пшеничная	8	8					
	молоко	20	20					
	масло растительное	5	5					
330м	Соус сметанный							
	сметана	10	10		0,56	1,99	2,34	29,64
	мука пшеничная	3	3					
312м	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	137,25
	картофель :	171	128,2					
	молоко	23,6	22,4					
	масло сливочное	5,2	5,2					
пром	Кисель витаминизированный	200	200	200	0	0	23	92
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
пром	Хлеб ржано--пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего завтрак			565	20,8	17,46	97,05	628,62

№ реп.	Наименование блюд	Брутто, г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
82м	Борщ с картофелем			250	1,8	4,92	10,92	103,75
	Картофель:	24	20					
	свекла	32	22					
	лук репчатый	9,6	8					
	морковь	10	8					
	масло сливочное	5	5					
	петрушка	2,6	2					
	томат	3	3					
	сахар	2,5	2,5					
62м	Салат из моркови с сахаром	100	100	100	1,22	0,08	11,47	81,7
	морковь	120	96					
	сахар	5	5					
268м	Котлета с молочным соусом			100/30	10,7	17,06	14,06	167,54
	говядина	81	74					
	хлеб пшеничный	18	18					
	масло растительное	6	6					
	сахари	10	10					
	молоко	24	24					
328м	Соус молочный				0,8	2,76	2,96	39,96
	молоко	15	15					
	масло сливочное	3,3	3,3					
	мука пшеничная	3,3	3,3					
303м	Каша вязкая ячневая	180	180	180	1,84	1,45	24,92	138,9
	крупа ячневая	38,2	38,2					
	масло сливочное	5	5					
54-23гн	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток	5	5					
	сахар	7	7					
	молоко	100	100					
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108
пром	Хлеб ржано--пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
338м	Кондитер.изделие: печенье	20	20	20	1,66	0,78	15,41	75,6
	Всего в обед:			1170	34,26	35,87	144,32	1011,09
	Всего за день:			1735	55,06	53,33	241,37	1639,71