

Согласовано

Директор МБОУ-СОШ № 12

МО Калининского района



И.А. Борисов

Утверждено:

ООО «Бриз»

Директор _____

Ткаченко Т.В.



Примерное циклическое меню школьного питания

(возрастная категория: 7-11 лет)

Сезон (Зима)

2023-2024

День: 1-й понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
291м	Плов из птицы			150	12,71	7,85	26,8	229
	куры	88	72					
	масло растительное	7	7					
	лук репчатый	8	7					
	морковь	10	8					
	томат	5	5					
	крупа рисовая	35	35					
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	1,5	1,5					
	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			505	17,89	11,67	83,05	509,21

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
96м	Рассольник Ленинградский			200	1,61	4,07	9,58	85,8
	крупа перловая	4	4					
	картофель	80	60					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	4,8	4					
	огурцы соленые	13,4	12					
	масло растительное	4	4					
	вода питьевая	150	150					
62м	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02
	морковь	72	57,6					
	сахар	3	3					
54-4о	Омлет с сыром			150	19	25,4	3	316
	яйцо куриное 1 категории	94,6	85,7					
	молоко	53,6	53,6					
	масло сливочное	10,7	10,7					
	сыр Российский	34,6	33,2					
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81
	сухофрукты	26,8	25					
	сахар	7	7					
338м	Фрукты свежие; груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5
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:			835	27,44	30,76	91,37	776,11
	Всего за день:			1340	45,33	42,43	174,42	1285,32

День: 2-й день вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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			135/20	15,04	17,44	47,55	421,07
	творог	103,9	102,6					
	крупа манная	10,8	10,8					
	сахар	8,8	8,8					
	яйца столовые	0,1шт	5,4					
	ванилин	0,03	0,03					
	мука пшеничная	5,4	5,4					
	изюм	15,2	15					
	сметана	5,4	5,4					
	масло сливочное	5,4	5,4					
	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.изделие: печенье	25	25	25	2,08	0,99	19,27	69,5
338м	Фрукты свежие: Груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5
	Всего завтрак			530	17,92	18,88	88,77	587,87

№ 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			200	1,58	2,18	9,7	68,6
	картофель	80	60					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	9,6	8					
	крупа рисовая	4	4					
	масло растительное	2	2					
227м	Рыба припущенная с молочным соусом			75/30	12,82	4,35	0,192	181
	минтай	102	93					
	лук репчатый	4,5	3					
	петрушка корень	4,5	3					
	масло сливочное	7,5	7,5					
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,376	2,96	39,96
	масло сливочное	3,3	3,3					
	мука пшеничная	3,3	3,3					
312м	Пюре картофельное			150	0,21	3,04	20,43	137,25
	картофель	171	128,2					
	молоко	23,6	22,4					
	масло сливочное	5,24	5,24					
54-20з	Зеленый горошек	60	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1
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	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:			900	27,15	16,876	96,822	774,47
	Всего за день:			1430	45,07	35,756	185,59	1362,34

День: 3-й среда

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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			150	4,58	8,03	24,28	188,24
	крупa манная	23,2	23,2					
	молоко	75	75					
	вода	56	56					
	сахар	4,5	4,5					
	масло сливочное	4,5	4,5					
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	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
пром	Йогурт	150	150	150	3,75	1,8	24	127,5
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
	Всего завтрак			565	16,13	14,45	83,76	530,45

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
54-23с	Свекольник			200	4,6	2,64	10,86	85,78
	картофель	53	34,5					
	свекла	62,5	50					
	томатное пюре	1,1	1,1					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	11,1	8,9					
	масло сливочное	2	2					
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6					
54-13з	Салат из отварной свеклы	60	60	60	1,8	2,7	4,6	45,6
	свекла	63,7	51					
	масло растительное	3	3					
255м	Печень по строгановски со сметанным соусом			65/50	17	13,72	3,52	227,37
	печень говяжья	105,7	96,2					
	масло сливочное	7,8	7,8					
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25					
	мука пшеничная	4,8	4,8					
	лук репчатый	15,4	13					
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5					
	томатное пюре	6,5	6,5					
	масло сливочное	1,3	1,3					
203м	Макароны отварные			150	5,46	5,79	30,42	195,72
	макароны	40,2	40,2					
	масло сливочное	7,5	7,5					
389 м	Сок черносмородиновый	200	200	200	1	0	14,6	62,4
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
338м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1
	Всего в обед:			910	34,26	25,94	103,52	805,78
	Всего за день:			1475	50,39	40,39	187,28	1336,23

День: 4-й четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	80	80	80	0,84	0,136	6,81	31,92
	морковь	75	60					
	яблоки	28	20					
	сахар песок	0,8	0,8					
259м	Жаркое по-домашнему			175	16,2	18,09	16,58	291
	говядина	87	79					
	картофель	133	100					
	томат	6	6					
	лук репчатый	12.	10					
	масло растительное	6	6					
	соль йодированная	0,68	0,68					
54-2хн	Компот из кураги	200	200	200	1	0,1	15,7	66,9
	курага	21,4	20					
	сахар песок	7	7					
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7
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			620	22,36	19,34	76,65	569,33

№ 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			200	2,15	2,27	13,96	94,6
	Картофель	80	60					
	лук репчатый	9,6	8					
	морковь	10	8					
	макароны	8	8					
	масло растительное	2	2					
56м	Салат овощной с яблоками	60	60	60	0,7	0,11	4,32	21,06
	свекла	12	10					
	морковь	10	8					
	капуста белокочанная	22	18					
	яблоки	28	19					
	лимоны	11	5					
294м	Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом			70/30	11,32	9,8	10,56	176
	курица (филе)	53	48,1					
	Хлеб пшеничный	20	20					
	молоко паст.2,5%	26,9	26,9					
	сухари	8,5	8,5					
	масло растительное	3,9	3,9					
	масло сливочное	5	5					
	внутренний жир	2,6	2,6					
328м	Соус: молоко	22	22		0,8	2,76	2,96	39,96
	масло сливочное	3,3	3,3					
	мука пшеничная	3,3	3,3					
303м	Каша вязкая пшеничная			150	4	4,24	24,55	152,4
	крупа пшеничная	37,5	37,5					
	масло сливочное	9,3	9,3					
379м	Кофейный напиток с молоком			200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Кофейный напиток	5	5					
	молоко паст.2,5%	100	100					
	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:			785	27,13	22,64	108,95	758,41
	Всего за день:			1405	49,49	41,976	185,6	1327,74

5-й день

Возрастная категория с 7-11 лет

№ 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 молочным соусом			75/30	10,32	6,27	6,64	122,65
	минтай (филе)	71	64,5					
	лук репчатый	15	13,5					
	масло растительное	5	5					
	молоко	29	29					
	яйца столовые	1/2штг	4,2					
	мука пшеничная	9	9					
	зелень	2,8	1,4					
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 тушенная			150	3,7	4,4	14,6	113,5
	капуста белокочанная свежая	89	78,7					
	лук репчатый	5,1	4,5					
	морковь	3,75	3					
	томат	6	6					
	петрушка зелень	1,7	1,5					
	масло сливочное	3,4	3,4					
	мука пшеничная	0,9	0,9					
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25					
54-32хн	Компот из свежих яблок			200	0,15	0,14	9,93	41,5
	яблоки	45,2	40					
	сахар	7	7					
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	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Всего завтрак			520	18,93	21,39	60,94	511,42

№ 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			200	1,44	3,94	8,74	83
	свекла	40	32					
	капуста белокочанная свежая	20	16					
	картофель	19,2	16					
	морковь	10	8					
	лук репчатый	9,6	8					
	масло сливочное	4	4					
	томатное пюре	6	6					
	сахар	2	2					
	зелень	2,6	2					
	лавровый лист	0,008	0,008					
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6					
66м	Салат из моркови с изюмом			60	0,75	0,07	13,36	57,78
	морковь	60	45					
	изюм	6,6	6,6					
	сахар	6	6					
	лимон	7	3					
265м	Плов			150	10,49	16,89	36,02	322
	морковь	10	8					
	говядина мякоть замороженная	86	79					
	крупа рисовая	34	34					
	лук репчатый	6	5					
	масло растительное	5	5					
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6					
	томат	5	5					
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	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
	Всего в обед :			885	24,48	26,69	124,58	829,37
	Всего за день:			1405	43,41	48,08	185,52	1340,79

День: 6-й понедельник. Вторая неделя.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
266м	Бифштекс рубленый			70	10,59	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							
	картофель	199	150	150	2,86	4,32	23,01	131,35
	масло сливочное	5,22	5,22					
54-27з	Морковь отварная дольками			60	0,8	2	4,1	37,6
	морковь	81,8	65,4					
	масло сливочное	3	3					
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
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8
	Всего завтрак			535	19,13	23,59	74,4	587,59

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
108м	Суп с клецками			200/50	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	150	150					
	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	0,1шт	4,4					
	мука пшеничная	15,4	15,4					
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	свекла	63,7	51					
	масло растительное	3	3					
303м	Каша вязкая ячневая			150	3,24	4,23	20,82	143,25
	крупа ячневая	33,7	33,7					
	масло сливочное	10	10					
229м	Рыба тушенная в томате с овощами			110	10,72	5,44	5,7	115,5
	минтай обезглавленный потрошенный	111,6	93					
	морковь	27,2	21,8					
	лук репчатый	10	8					
	сахар	2	2					
	зелень свежая	6	4					
	масло растительное	5	5					
пром	Кисель плодово-ягодный витам.			200	0	0	23	92
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20					
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 в обед:			825	23,53	18,48	104,94	707,16
	Всего за день:			1360	42,66	42,07	179,34	1294,75

День: 7-й вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
210м	Омлет натуральный			155	10,63	7,48	2,79	231,04
	яйцо куриное 1 сорт -50гр	2,27	116					
	молоко пастер.	43,4	43,4					
	масло сливочное	5,7	5,7					
320м	Морковь-тушенная с яблоками			80	0,94	2,9	8,05	62,48
	морковь	51,4	40					
	масло сливочное	2	2					
	сахар	2	2					
	яблоки свежие	20	14,4					
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0,44	0,44	10,78	51,7
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					
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:			610	19,77	21,54	59,83	625,03

№ 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			200	1,62	4,92	5,28	72,08
	сметана	10	10					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	капуста	70	56					
	масло сливочное	4	4					
	томат	1,2	1,2					
	мука пшеничная	2	2					
56м	Салат овощной с яблоками			60	0,7	0,11	4,32	21,06
	свекла	12	10					
	морковь	10	8					
	яблоки свежие	28	19					
	лимоны	11	5					
	капуста белокочанная	22	18					
289м	Рагу из птицы			175	12,56	11,72	15,2	217
	курица	86,4	72					
	масло растительное	2	2					
	картофель	107	80					
	морковь	21	17					
	томат	6	6					
	лук репчатый	12	10					
	масло растительное	4	4					
	мука пшеничная	1	1					
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	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
пром	Кондитер.изделие:печенье	30	30	30	2,49	1,18	23,12	113,4
	Всего обед			755	25,01	18,85	111,8	717,98
	Всего за день:			1365	44,78	40,39	171,63	1343,01

День: 8-й среда

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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)			150	3,83	8,03	25,05	189,14
	крупя рисовая	23,2	23,2					
	молоко паст.2,5%	75	75					
	сахар	4,5	4,5					
	масло сливочное	7,5	7,5					
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	150	150	150	3,75	1,8	24	127,5
15м	Сыр Российский	10,2	10	10	2,32	2,95	0	35,83
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
	Всего завтрак			545	17,26	16,73	78,55	534,7

№ 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			200	4,39	4,21	13,22	118,6
	горох	16	16					
	картофель:	53,4	40					
	морковь	10	8					
	петрушка корень	2,6	2					
	лук репчатый	9,6	8					
	зелень	1,24	1,24					
	масло сливочное	4	4					
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7					
	вода питьевая	140	140					
	лавровый лист	0,008	0,008					
53м	Салат из свеклы с зел.горошком	60	60	60	0,09	2,46	4,36	43,74
	свекла	38,5	30					
	зеленый горошек	22,5	15					
	яблоки	15	10,8					
	лук репчатый	3,6	3					
	масло растительное	2,4	2,4					
259м	Жаркое по-домашнему			175	16,2	18,09	16,58	295
	говядина	94	79					
	картофель:	133	100					
	томат	6	6					
	лук репчатый	12	10					
	масло растительное	6	6					
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68					
54-2жн	Компот из кураги			200	1	0,1	15,7	66,9
	курага	21,4	20					
	вода питьевая	190	190					
	сахар	7	7					
338м	Свежие фрукты: груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5
	груша	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66
пром.	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
пром.	Хлеб ржано-пшеничный							
	Всего в обед:			875	28,92	26,23	108,99	804,38
	Всего за день:			1420	46,18	42,96	187,54	1339,08

День: 9-й четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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 свеклы отварной	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	свекла	63,7	51					
	масло растительное	3	3					
261м	Печень тушенная в сметанном соусе			50/50	12,66	8,76	3,81	159
	печень говяжья	78	71					
	мука пшеничная	3	3					
	масло растительное	5	5					
330м	Соус: сметана	6,25	6,25					
	мука пшеничная	3,75	3,75					
	вода	37,5	37,5					
309м	Макаронные изделия отварные			100	3,68	3,01	17,63	112,3
	макароны	35	35					
	масло сливочное	3,5	3,5					
54-3гн	Чай с лимоном			200	0,3	0	6,7	27,9
	Чай	1	1					
	сахар песок	7	7					
	лимон	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			515	21,32	15,04	59,52	472,61

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
54-23м	Свекольник			200	0,46	2,64	10,86	85,78
	картофель	53	34,5					
	свекла	62,5	50					
	лук репчатый	11,1	8,9					
	масло сливочное	2	2					
	томат	1,1	1,1					
	морковь	10	8					
45м	Салат из белокач.капусты	60	60	60	0,78	1,95	3,88	36,24
	морковь	7,5	6					
	масло растительное	3	3					
	капуста белокачанная	59,1	47					
	сахар песок	3	3					
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			180/20	20,13	25,26	41,85	522,41
	творог	169,2	165,6					
	мука пшеничная	14,4	14,4					
	сахар песок	14,4	14,4					
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2					
	масло сливочное	7,2	7,2					
	мука пшеничная	7,2	7,2					
	сметана	7,2	7,2					
	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	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 в обед:			715	28,3	32,77	94,47	850,14
	Всего за день:			1230	49,62	47,81	153,99	1322,75

День: 10-й пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	185,94
	минтай (филе)	73	66					
	хлеб пшеничный	14	14					
	лук репчатый	18	14					
	мука пшеничная	8	8					
	молоко	20	20					
	масло растительное	5	5					
330м	Соус сметанный				0,56	1,99	2,34	29,64
	сметана	10	10					
	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					
54-27з	Морковь отварная дольками	90	90	90	1,2	2,99	6,14	56,4
	морковь	122,6	98,1					
	масло сливочное	4,5	4,5					
пром	Кисель плод.ягодный витаминиз.	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	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Всего завтрак			635	20,88	20,23	93,31	629,04

№ реп.	Наименование блюд	Брутто, г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
ОБЕД								
82м	Борш с капустой и картофелем			200	1,44	3,94	8,74	83
	Картофель:	19,2	16					
	свекла	40	32					
	лук репчатый	9,6	8					
	морковь	10	8					
	масло сливочное	4	4					
	петрушка	2,6	2					
	томат	6	6					
	сахар	2	2					
62м	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02
	морковь	72	57,6					
	сахар	3	3					
265м	Плов			150	10,49	16,89	26,02	322
	говядина	95	79					
	крупа рисовая	34	34					
	масло растительное	5	5					
	лук репчатый	6	5					
	морковь	10	8					
	томат	5	5					
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0,2	6,5	26,8
	чай	1	1					
	сахар	7	7					
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	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83
	Всего в обед:			865	22,54	26,65	84,52	716,63
	Всего за день:			1500	43,42	46,88	177,83	1345,67