Утверждаю: Согласовано: Директор ООО "Норусово" Директор МБОУ "Калининская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.В.Сидорова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12 дневное меню сезон "осень-весна" для детей из многодетных малоимущих семей.**

**(для детей 5-11 классов)**

**День первый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая | 9-00 | 150 | 6,55 | 11,42 | 21,35 | 214,38 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | ИТОГО: | 14-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 14-00 | 250 | 4,9 | 4,38 | 17,2 | 127,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 17-00 | 150 | 3,51 | 8,16 | 5,69 | 110,24 |
| 268 | Котлета натур.рубленая с соусом | 35-00 | 50/30 | 11,1 | 13,52 | 8,6 | 200,48 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
|  | ИТОГО: | 73-00 |  |  |  |  |  |

**День второй**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 379 | Каша пшенная | 6-75 | 150 | 6,38 | 8,8 | 20,29 | 185,88 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО: | 11-75 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 20-00 | 250 | 2,25 | 1,05 | 13,02 | 70,53 |
| 688 | Макароны отварные | 12-00 | 150 | 7,36 | 6,0 | 35,15 | 224,04 |
| 295 | Котлета из курицы с соусом | 30-00 | 50/30 | 13,6 | 9,5 | 2,33 | 149,22 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
|  | ИТОГО: | 69-00 |  |  |  |  |  |

**День третий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая | 8-25 | 150 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | ИТОГО: | 13-25 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты | 18-00 | 250 | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 17-00 | 150 | 3,51 | 8,16 | 5,69 | 110,24 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО | 78-00 |  |  |  |  |  |

**День четвертый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная | 6-75 | 150 | 5,58 | 6,6 | 20,33 | 163,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | ИТОГО: | 11-75 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 14-00 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 78,04 |
| 214 | Гречка с овощами | 10-50 | 150 | 4,76 | 7,07 | 19,76 | 161,71 |
| 312 | Курица тушеная | 32-00 | 100 | 8,69 | 15,63 | 16,86 | 242,87 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО: | 63-50 |  |  |  |  |  |

**День пятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 379 | Каша пшенная | 6-75 | 150 | 6,38 | 8,8 | 20,29 | 185,88 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО: | 11-75 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 14-00 | 250 | 4,9 | 4,38 | 17,2 | 124,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 17-00 | 150 | 3,51 | 8,16 | 5,69 | 110,24 |
| 295 | Котлета из курицы с соусом | 30-00 | 50/30 | 13,6 | 9,5 | 2,33 | 149,22 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
|  | ИТОГО | 68-00 |  |  |  |  |  |

**День шестой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая на молоке | 9-00 | 150 | 6,55 | 11,42 | 21,35 | 214,38 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | ИТОГО: | 14-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 17-00 | 250 | 2,25 | 1,05 | 13,02 | 70,53 |
| 688 | Макароны отварные | 12-00 | 150 | 7,36 | 6,0 | 35,15 | 224,04 |
| 312 | Курица тушеная | 32-00 | 100 | 8,69 | 15,63 | 16,86 | 242,87 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
|  | ИТОГО: | 68-00 |  |  |  |  |  |

**День седьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая | 8-25 | 150 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | ИТОГО: | 13-25 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 14-00 | 250 | 4,9 | 4,38 | 17,2 | 124,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 17-00 | 150 | 3,51 | 8,16 | 5,69 | 110,24 |
| 295 | Котлета из курицы с соусом | 30-00 | 50/30 | 13,6 | 9,5 | 2,33 | 149,22 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
|  | ИТОГО | 68-00 |  |  |  |  |  |

**День восьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 379 | Каша пшенная | 6-75 | 150 | 6,38 | 8,8 | 20,29 | 185,88 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО: | 11-75 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 14-00 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 78,04 |
| 214 | Гречка с овощами | 10-50 | 150 | 4,76 | 7,07 | 19,76 | 161,71 |
| 312 | Курица тушеная | 32-00 | 100 | 8,69 | 15,63 | 16,86 | 242,87 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО: | 63-50 |  |  |  |  |  |

**День девятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая | 9-00 | 150 | 6,55 | 11,42 | 21,35 | 214,38 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | ИТОГО: | 14-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты | 18-00 | 250 | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 17-25 | 150 | 4,68 | 10,88 | 7,59 | 147,0 |
| 295 | Котлета из курицы с соусом | 30-00 | 50/30 | 13,6 | 9,5 | 2,33 | 149,22 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО: | 72-25 |  |  |  |  |  |

**День десятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная | 6-75 | 150 | 5,58 | 6,6 | 20,33 | 163,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | ИТОГО: | 11-75 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 14-00 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 78,04 |
| 214 | Гречка с овощами | 10-50 | 150 | 4,76 | 7,07 | 19,76 | 161,71 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО: | 67-50 |  |  |  |  |  |

**День одиннадцатый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 379 | Каша пшенная | 6-75 | 150 | 6,38 | 8,8 | 20,29 | 185,88 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО: | 11-75 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты | 18-00 | 250 | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 17-25 | 150 | 4,68 | 10,88 | 7,59 | 147,0 |
| 295 | Котлета из курицы с соусом | 30-00 | 50/30 | 13,6 | 9,5 | 2,33 | 149,22 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  | ИТОГО: | 72-25 |  |  |  |  |  |

**День двенадцатый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Цена** | **Масса порции (г)** | **Пищевая ценность (г)** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая | 11-00 | 200 | 10,4 | 13,0 | 26,37 | 264,08 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | ИТОГО: | 16-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 20-00 | 250 | 2,25 | 1,05 | 13,02 | 70,53 |
| 688 | Макароны отварные | 12-00 | 150 | 7,36 | 6,0 | 35,15 | 224,04 |
| 279 | Тефтели с соусом | 23-00 | 50/30 | 11,7 | 10,45 | 29,54 | 259,01 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 2-00 | 30 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 8,4 |
|  | ИТОГО: | 59-00 |  |  |  |  |  |