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

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

**12 дневное меню на сезон "осень-зима" .**

**Возрастная категория 7-11 лет.**

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 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 |
| 847 | Фрукты | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
|  | Пирожок печеный с повидлом | 14-00 | 60 | 5,6 | 6,9 | 20,3 | 165,7 |
| 847 | Фрукты | 4-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая | 8-25 | 150 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 5-50 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 91,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 42 | Сыр порциями | 6-00 | 10,0 | 2,5 | 2,9 | 0,98 | 40,02 |
|  | Фрукты | 5-25 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная | 9-00 | 200 | 7,44 | 8,8 | 27,1 | 217,36 |
| 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 |
|  | Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 14-00 | 60 | 5,6 | 8,9 | 20,3 | 165,7 |
|  | Фрукты | 5-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 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 |
| 847 | Фрукты | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая на молоке | 9-00 | 150 | 6,55 | 11,42 | 21,35 | 214,38 |
| 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 | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 42 | Сыр порциями | 6-00 | 10,0 | 2,5 | 2,9 | 0,98 | 40,02 |
| 847 | Фрукты | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая | 11-00 | 200 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 5-50 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 91,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | Фрукты | 10-50 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,7 | 27,05 | 247,5 |
| 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 |
|  | Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 14-00 | 60 | 5,6 | 8,9 | 20,3 | 165,7 |
|  | Фрукты | 5-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая на молоке | 11-00 | 150 | 6,55 | 11,42 | 21,35 | 214,38 |
| 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 | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 42 | Сыр порциями | 6-00 | 10,0 | 2,5 | 2,9 | 0,98 | 40,02 |
| 847 | Фрукты | 11-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная | 9-00 | 200 | 7,44 | 8,8 | 27,1 | 217,36 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 14 | Масло сливочное порц. | 6-00 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
|  | Фрукты | 7-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 847 | Фрукты | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 45 | Салат из капусты белокочанной | 5-50 | 50 | 0,19 | 0,08 | 4,68 | 20,2 |
| 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 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 5-50 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 91,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | Фрукты | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

При составлении меню использовался Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.В. Сидорова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Иванов

**12 дневное меню на сезон "осень-зима" .**

**Возрастная категория 7-11 лет.**

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 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 |
| 847 | Фрукты | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
|  | Пирожок печеный с повидлом | 14-00 | 60 | 5,6 | 6,9 | 20,3 | 165,7 |
| 847 | Фрукты | 4-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая | 8-25 | 150 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 5-50 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 91,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 42 | Сыр порциями | 6-00 | 10,0 | 2,5 | 2,9 | 0,98 | 40,02 |
|  | Фрукты | 5-25 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная | 9-00 | 200 | 7,44 | 8,8 | 27,1 | 217,36 |
| 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 |
|  | Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 14-00 | 60 | 5,6 | 8,9 | 20,3 | 165,7 |
|  | Фрукты | 5-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 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 |
| 847 | Фрукты | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая на молоке | 9-00 | 150 | 6,55 | 11,42 | 21,35 | 214,38 |
| 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 | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 42 | Сыр порциями | 6-00 | 10,0 | 2,5 | 2,9 | 0,98 | 40,02 |
| 847 | Фрукты | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая | 11-00 | 200 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 5-50 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 91,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | Фрукты | 10-50 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,7 | 27,05 | 247,5 |
| 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 |
|  | Пирожок печеный с вареной сгущенкой | 14-00 | 60 | 5,6 | 8,9 | 20,3 | 165,7 |
|  | Фрукты | 5-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая на молоке | 9-00 | 150 | 6,55 | 11,42 | 21,35 | 214,38 |
| 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 | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 42 | Сыр порциями | 6-00 | 10,0 | 2,5 | 2,9 | 0,98 | 40,02 |
| 847 | Фрукты | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная | 9-00 | 200 | 7,44 | 8,8 | 27,1 | 217,36 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 14 | Масло сливочное порц. | 6-00 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
|  | Фрукты | 7-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 847 | Фрукты | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 45 | Салат из капусты белокочанной | 5-50 | 50 | 0,19 | 0,08 | 4,68 | 20,2 |
| 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 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 5-50 | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 91,8 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 2-00 | 25 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
|  | Фрукты | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  | ИТОГО: | 65-00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

При составлении меню использовался Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года