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

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

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

 **Возрастная категория 12 лет и старше.**

**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 | 12-00 | 200 | 8,74 | 15,23 | 28,46 | 285,87 |
| 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 |
|  | Слойка со сгущенкой | 21-00 | 60 | 5,26 | 6,06 | 30,5 | 197,58 |
| 847 | Фрукты  | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 46-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 42 | Салат из свежей капусты | 11-00 | 100 | 0,38 | 0,15 | 9,36 | 40,31 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 14-00 | 250 | 4,9 | 4,38 | 17,2 | 127,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 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 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
|  |  ИТОГО | 94-00 |  |  |  |  |  |

 **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 | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,73 | 27,05 | 247,77 |
| 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: | 32-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 38 | Салат из моркови  | 12-00 | 100 | 0,65 | 0,1 | 9,17 | 40,18 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 20-00 | 250 | 2,25 | 1,05 | 13,02 | 70,53 |
| 688 | Макароны отварные | 16-00 | 200 | 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 | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
|  |  ИТОГО: | 89-00 |  |  |  |  |  |

**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 | 11-00 | 200 | 10,4 | 13,0 | 26,37 | 264,08 |
| 42 | Сыр порциями | 7-20 | 12 | 3,0 | 4,58 | 1,08 | 57,54 |
| 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 |
|  | Фрукты  | 5-25 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 32-95 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 33 | Салат из свеклы | 11-00 | 100 | 1,43 | 0,1 | 9,4 | 44,22 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 18-00 | 250 | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 99-00 |  |  |  |  |  |

**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 | 9-00 | 200 | 7,44 | 8,8 | 27,1 | 217,36 |
| 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: | 33-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 45 | Винегрет овощной | 11-00 | 100 | 1,57 | 4,18 | 6,7 | 70,7 |
| 102 | Суп гороховый | 14-00 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 78,04 |
| 214 | Гречка с овощами | 14-00 | 200 | 6,34 | 9,42 | 26,35 | 215,54 |
| 312 | Курица тушеная | 32-00 | 100 | 8,69 | 15,63 | 16,86 | 242,87 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 82-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 379 | Каша пшенная | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,7 | 27,05 | 247,5 |
| 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  | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 41-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 42 | Салат из свежей капусты | 11-00 | 100 | 0,38 | 0,15 | 9,36 | 40,31 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 14-00 | 250 | 4,9 | 4,38 | 17,2 | 124,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 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 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
|  |  ИТОГО: | 89-00 |  |  |  |  |  |

**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  | 12-00 | 200 | 8,74 | 15,23 | 28,46 | 285,87 |
| 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 |
|  | Слойка со сгущенкой | 21-00 | 60 | 5,26 | 6,06 | 30,5 | 189,58 |
| 847 | Фрукты  | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 46-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 38 | Салат из моркови  | 12-00 | 100 | 0,65 | 0,1 | 9,17 | 40,18 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 20-00 | 250 | 2,25 | 1,05 | 13,02 | 70,53 |
| 688 | Макароны отварные | 16-00 | 200 | 9,81 | 8,0 | 46,87 | 298,72 |
| 268 | Котлета натур.рубленая с соусом | 35-00 | 50/30 | 11,1 | 13,52 | 8,6 | 200,48 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 94-00 |  |  |  |  |  |

**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 | 11-00 | 200 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 42 | Сыр порциями | 7-20 | 12 | 3,0 | 4,58 | 1,08 | 57,54 |
| 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  | 11-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 36-70 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 42 | Салат из свежей капусты | 11-00 | 100 | 0,38 | 0,15 | 9,36 | 40,31 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 14-00 | 250 | 4,9 | 4,38 | 17,2 | 124,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 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 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
|  |  ИТОГО: | 89-00 |  |  |  |  |  |

**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 | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,7 | 27,05 | 247,5 |
| 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  | 5-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 33-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 45 | Винегрет овощной | 11-00 | 100 | 1,57 | 4,18 | 6,7 | 70,7 |
| 102 | Суп гороховый | 14-00 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 78,04 |
| 214 | Гречка с овощами | 14-00 | 200 | 6,34 | 9,42 | 26,35 | 215,54 |
| 312 | Курица тушеная | 32-00 | 100 | 8,69 | 15,63 | 16,86 | 242,87 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 82-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 183 | Каша гречневая  | 12-00 | 200 | 8,74 | 15,22 | 28,46 | 285,78 |
| 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 |
|  | Слойка со сгущенкой | 21-00 | 60 | 5,26 | 6,06 | 30,5 | 189,58 |
| 847 | Фрукты  | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 51-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 33 | Салат из свеклы | 11-00 | 100 | 1,43 | 0,1 | 9,4 | 44,22 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 18-00 | 250 | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 295 | Котлета из курицы с соусом | 30-00 | 50/30 | 13,6 | 9,5 | 2,33 | 149,22 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 93-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 185 | Каша пшеничная | 9-00 | 200 | 7,44 | 8,8 | 27,1 | 217,36 |
| 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  | 7-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 35-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 45 | Винегрет овощной | 11-00 | 100 | 1,57 | 4,18 | 6,7 | 70,7 |
| 102 | Суп гороховый | 14-00 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 78,04 |
| 214 | Гречка с овощами | 14-00 | 200 | 6,34 | 9,42 | 26,35 | 215,54 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 86-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 379 | Каша пшенная | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,7 | 27,05 | 247,5 |
| 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  | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 41-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 33 | Салат из свеклы | 11-00 | 100 | 1,43 | 0,1 | 9,4 | 44,22 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 18-00 | 250 | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 295 | Котлета из курицы с соусом | 30-00 | 50/30 | 13,6 | 9,5 | 2,33 | 149,22 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 93-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 173 | Каша рисовая | 11-00 | 200 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 42 | Сыр порциями | 7-20 | 12 | 3,0 | 4,58 | 1,08 | 57,54 |
| 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  | 11-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 36-70 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 42 | Салат из свежей капусты | 11-00 | 100 | 0,38 | 0,15 | 9,36 | 40,31 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 20-00 | 250 | 2,25 | 1,05 | 13,02 | 70,53 |
| 688 | Макароны отварные | 16-00 | 200 | 9,81 | 8,0 | 46,87 | 298,72 |
| 290 | Курица тушеная | 32-00 | 100 | 8,69 | 15,63 | 16,86 | 242,87 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 90-00 |  |  |  |  |  |

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

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

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

 **Возрастная категория 12 лет и старше.**

**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 | 12-00 | 200 | 8,74 | 15,23 | 28,46 | 285,87 |
| 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 |
|  | Слойка со сгущенкой | 21-00 | 60 | 5,26 | 6,06 | 30,5 | 197,58 |
| 847 | Фрукты  | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 46-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 42 | Салат из свежей капусты | 11-00 | 100 | 0,38 | 0,15 | 9,36 | 40,31 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 14-00 | 250 | 4,9 | 4,38 | 17,2 | 127,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 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 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
|  |  ИТОГО | 94-00 |  |  |  |  |  |

 **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 | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,73 | 27,05 | 247,77 |
| 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: | 32-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 38 | Салат из моркови  | 12-00 | 100 | 0,65 | 0,1 | 9,17 | 40,18 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 20-00 | 250 | 2,25 | 1,05 | 13,02 | 70,53 |
| 688 | Макароны отварные | 16-00 | 200 | 9,81 | 8,0 | 46,87 | 298,72 |
| 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 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
|  |  ИТОГО: | 89-00 |  |  |  |  |  |

**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 | 11-00 | 200 | 10,4 | 13,0 | 26,37 | 264,08 |
| 42 | Сыр порциями | 7-20 | 12 | 3,0 | 4,58 | 1,08 | 57,54 |
| 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 |
|  | Фрукты  | 5-25 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 32-95 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 33 | Салат из свеклы | 11-00 | 100 | 1,43 | 0,1 | 9,4 | 44,22 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 18-00 | 250 | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 99-00 |  |  |  |  |  |

**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 | 9-00 | 200 | 7,44 | 8,8 | 27,1 | 217,36 |
| 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: | 33-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 45 | Винегрет овощной | 11-00 | 100 | 1,57 | 4,18 | 6,7 | 70,7 |
| 102 | Суп гороховый | 14-00 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 78,04 |
| 214 | Гречка с овощами | 14-00 | 200 | 6,34 | 9,42 | 26,35 | 215,54 |
| 312 | Курица тушеная | 32-00 | 100 | 8,69 | 15,63 | 16,86 | 242,87 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 82-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 379 | Каша пшенная | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,7 | 27,05 | 247,5 |
| 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  | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 41-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 42 | Салат из свежей капусты | 11-00 | 100 | 0,38 | 0,15 | 9,36 | 40,31 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 14-00 | 250 | 4,9 | 4,38 | 17,2 | 124,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 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 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
|  |  ИТОГО: | 89-00 |  |  |  |  |  |

**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  | 12-00 | 200 | 8,74 | 15,23 | 28,46 | 285,87 |
| 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 |
|  | Слойка со сгущенкой | 21-00 | 60 | 5,26 | 6,06 | 30,5 | 189,58 |
| 847 | Фрукты  | 8-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 46-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 38 | Салат из моркови  | 12-00 | 100 | 0,65 | 0,1 | 9,17 | 40,18 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 20-00 | 250 | 2,25 | 1,05 | 13,02 | 70,53 |
| 688 | Макароны отварные | 16-00 | 200 | 9,81 | 8,0 | 46,87 | 298,72 |
| 268 | Котлета натур.рубленая с соусом | 35-00 | 50/30 | 11,1 | 13,52 | 8,6 | 200,48 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 94-00 |  |  |  |  |  |

**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 | 11-00 | 200 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 42 | Сыр порциями | 7-20 | 12 | 3,0 | 4,58 | 1,08 | 57,54 |
| 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  | 11-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 36-70 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 42 | Салат из свежей капусты | 11-00 | 100 | 0,38 | 0,15 | 9,36 | 40,31 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 14-00 | 250 | 4,9 | 4,38 | 17,2 | 124,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 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 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
|  |  ИТОГО: | 89-00 |  |  |  |  |  |

**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 | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,7 | 27,05 | 247,5 |
| 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  | 5-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 33-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 45 | Винегрет овощной | 11-00 | 100 | 1,57 | 4,18 | 6,7 | 70,7 |
| 102 | Суп гороховый | 14-00 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 78,04 |
| 214 | Гречка с овощами | 14-00 | 200 | 6,34 | 9,42 | 26,35 | 215,54 |
| 312 | Курица тушеная | 32-00 | 100 | 8,69 | 15,63 | 16,86 | 242,87 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 82-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 183 | Каша гречневая  | 12-00 | 200 | 8,74 | 15,22 | 28,46 | 285,78 |
| 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 |
|  | Слойка со сгущенкой | 21-00 | 60 | 5,26 | 6,06 | 30,5 | 189,58 |
| 847 | Фрукты  | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 51-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 33 | Салат из свеклы | 11-00 | 100 | 1,43 | 0,1 | 9,4 | 44,22 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 18-00 | 250 | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 295 | Котлета из курицы с соусом | 30-00 | 50/30 | 13,6 | 9,5 | 2,33 | 149,22 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 93-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 185 | Каша пшеничная | 9-00 | 200 | 7,44 | 8,8 | 27,1 | 217,36 |
| 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  | 7-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 35-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 45 | Винегрет овощной | 11-00 | 100 | 1,57 | 4,18 | 6,7 | 70,7 |
| 102 | Суп гороховый | 14-00 | 250 | 5,03 | 0,4 | 13,58 | 78,04 |
| 214 | Гречка с овощами | 14-00 | 200 | 6,34 | 9,42 | 26,35 | 215,54 |
| 258 | Голубцы с мясом и рисом | 36-00 | 85 | 11,4 | 11,53 | 38,6 | 303,77 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 86-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 379 | Каша пшенная | 9-00 | 200 | 8,5 | 11,7 | 27,05 | 247,5 |
| 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  | 13-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 41-00 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 33 | Салат из свеклы | 11-00 | 100 | 1,43 | 0,1 | 9,4 | 44,22 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 18-00 | 250 | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 23-00 | 200 | 4,68 | 10,88 | 7,58 | 146,96 |
| 295 | Котлета из курицы с соусом | 30-00 | 50/30 | 13,6 | 9,5 | 2,33 | 149,22 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 93-00 |  |  |  |  |  |

**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** |
| **ЗАВТРАК** |
| 173 | Каша рисовая | 11-00 | 200 | 7,8 | 9,75 | 19,78 | 198,07 |
| 42 | Сыр порциями | 7-20 | 12 | 3,0 | 4,58 | 1,08 | 57,54 |
| 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  | 11-00 | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 37,6 |
|  |  ИТОГО: | 36-70 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 42 | Салат из свежей капусты | 11-00 | 100 | 0,38 | 0,15 | 9,36 | 40,31 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 20-00 | 250 | 2,25 | 1,05 | 13,02 | 70,53 |
| 688 | Макароны отварные | 16-00 | 200 | 9,81 | 8,0 | 46,87 | 298,72 |
| 290 | Курица тушеная | 32-00 | 100 | 8,69 | 15,63 | 16,86 | 242,87 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 4-00 | 50 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| 879 | Хлеб ржано-пшеничный | 4-00 | 60 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 16,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 3-00 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,8 |
|  |  ИТОГО: | 90-00 |  |  |  |  |  |