

Утверждаю:
 Директор ООО "Норусово"
 Р.В.Сидорова



Согласовано:
 Директор МБОУ "Калининская СОШ"



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 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	7,36	6,0	35,15	224,04
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 пшеничная	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	7,36	6,0	35,15	224,04
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					