



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



Согласовано:
И.о. директора МБОУ "Калининская СОШ"
Д.Г. Петрова

**12 дневное меню на сезон "осень-зима".
Возрастная категория 7-11 лет.**

День первый

№ реп	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 Домашняя с соусом	35-00	50/30	11,1	13,52	8,6	200,48
376	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
15	Сыр порциями	8-00	10	2,32	2,95	-	35,83
	ИТОГО:	65-00					

День второй

№ реп	Наименование блюда	Цена	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК							
309	Макароны отварные	13-00	200	9,81	8,0	46,87	298,72
295	Котлета куриная с соусом	32-00	50/30	13,6	9,5	2,33	149,22
878	Хлеб пшеничный	2-00	25	3,3	0,6	19,8	97,8
376	Чай с сахаром	3-00	200	0,2	-	14,0	56,8
847	Фрукты	16-00	100	0,8	-	8,6	37,6
	ИТОГО:	65-00					

День третий

№ реп	Наименование блюда	Цена	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК							
52	Салат из свеклы отварной	4-00	40	0,56	2,41	3,3	37,13
174	Каша рисовая вязкая	20-00	200	10,4	13,0	26,37	264,08
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом	36-00	75/30	11,4	11,53	38,6	303,77
376	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:	65-00					

День четвертый

№ реп	Наименование блюда	Цена	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК							
67	Винегрет овощной	6-00	60	0,84	6,02	4,37	75,02
173	Каша пшеничная вязкая	14-00	150	5,58	6,6	20,33	163,04
290	Куриное филе в соусе	40-00	75	8,69	15,63	16,86	242,87
376	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:	65-00					

День пятый

№ реп	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 белокочанной капусты	6-00	60	0,79	1,95	3,88	36,23
312	Пюре картофельное	22-00	200	4,68	10,88	7,58	146,96
295	Котлета куриная с соусом	32-00	50/30	13,6	9,5	2,33	149,22
376	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:	65-00					

День шестой

№ реп	Наименование блюда	Цена	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК							
15	Сыр порциями	8-00	10	2,32	2,95	-	35,83
173	Каша гречневая вязкая	15-00	150	6,55	11,42	21,35	214,38
268	Котлета Домашняя с соусом	35-00	50/30	11,1	13,52	8,6	200,48
376	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
	ИТОГО:	65-00					

День седьмой

№ реп	Наименование блюда	Цена	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК							
174	Каша рисовая вязкая	15-00	150	7,8	9,75	19,78	198,07
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом	36-00	75/30	11,4	11,53	38,6	303,77
376	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
14	Масло сливочное	7-00	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	ИТОГО:	65-00					

День восьмой

№ реп	Наименование блюда	Цена	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК							
67	Винегрет овощной	6-00	60	0,84	6,02	4,37	75,02
173	Каша пшеничная вязкая	14-00	150	5,58	6,6	20,33	163,04
290	Куриное филе в соусе	40-00	75	8,69	15,63	16,86	242,87
376	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:	65-00					

День девятый

№ реп	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 гречневая вязкая	15-00	150	6,55	11,42	21,35	214,38
295	Котлета куриная с соусом	32-00	50/30	13,6	9,5	2,33	149,22
376	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 десятый

№ реп	Наименование блюда	Цена	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК							
15	Сыр порциями	8-00	10	2,32	2,95	-	35,83
173	Каша пшеничная вязкая	14-00	150	5,58	6,6	20,33	163,04
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом	36-00	75/30	11,4	11,53	38,6	303,77
376	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
	ИТОГО:	65-00					

День одиннадцатый

№ реп	Наименование блюда	Цена	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК							
52	Салат из свеклы отварной	4-00	40	0,56	2,41	3,3	37,13
312	Пюре картофельное	22-00	200	4,68	10,88	7,58	146,96
295	Котлета куриная с соусом	32-00	50/30	13,6	9,5	2,33	149,22
878	Хлеб пшеничный	4-00	50	6,6	1,2	39,6	195,6
376	Чай с сахаром	3-00	200	0,2	-	14,0	56,8
	ИТОГО:	65-00					

День двенадцатый

№ реп	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 белокочанной капусты	6-00	60	0,79	1,95	3,88	36,23
309	Макароны отварные	12-00	200	9,81	8,0	46,87	298,72
290	Куриное филе в соусе	40-00	75	8,69	15,63	16,86	242,87
376	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
	ИТОГО:	65-00					

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