



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



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

**12 дневное меню на сезон "зима-весна".
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							
67	Винегрет овощной	6-00	60	0,94	2,51	4,02	42,43
312	Пюре картофельное	22-00	200	4,68	10,88	7,58	146,96
295	Котлеты куриные с соусом	32-00	50/40	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		22,72	23,49	47,73	493,21

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							
309	Макароны отварные с соусом	15-00	200/30	9,81	8,0	46,87	298,72
293	Куриные окорочка	33-00	75	13,1	9,8	1,2	145,4
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	12-00	100	0,8	-	8,6	37,6
	ИТОГО:	65-00		27,21	18,4	90,47	636,32

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							
321	Капуста тушеная	4-00	30	0,26	0,29	1,77	10,73
173	Каша гречневая вязкая	21-00	200	8,73	15,23	28,47	285,87
268	Котлета Домашняя с соусом	35-00	50/40	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
	ИТОГО:	65-00		23,59	29,64	72,64	651,68

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							
173	Каша пшеничная вязкая	19-00	200	7,44	8,8	27,1	217,36
280	Фрикадельки в соусе	37-00	55/50	6,98	16,77	10,61	221,29
349	Компот из сухофруктов	7-00	200	0,2	0,2	22,3	91,8
878	Хлеб пшеничный	2-00	25	3,3	0,6	19,8	97,8
	ИТОГО:	65-00		17,92	26,37	79,81	628,25

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							
173	Каша пшениная вязкая	14-00	150	5,58	6,6	20,33	163,04
295	Котлеты куриные с соусом	32-00	50/40	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	14-00	100	0,8	-	8,6	37,6
	ИТОГО:	65-00		23,48	16,7	65,06	504,46

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							
309	Макароны отварные	12-00	200	9,81	8,0	46,87	298,72
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом	36-00	75/30	11,4	11,53	38,6	303,77
349	Компот из сухофруктов	7-00	200	0,2	0,2	22,3	91,8
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		22,55	22,47	93,29	665,59

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							
52	Салат из свеклы отварной	5-00	50	0,7	3,01	4,13	46,41
174	Каша рисовая вязкая	20-00	200	10,4	13,0	26,37	264,08
268	Котлета Домашняя с соусом	35-00	50/40	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
	ИТОГО:	65-00		25,7	30,13	72,9	665,57

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							
67	Винегрет овощной	6-00	60	0,94	2,51	4,02	42,43
312	Пюре картофельное	22-00	200	4,68	10,88	7,58	146,96
295	Котлеты куриные с соусом	32-00	50/40	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		22,72	23,49	47,73	493,21

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							
321	Капуста тушеная	4-00	30	0,26	0,29	1,77	10,73
173	Каша пшеничная вязкая	19-00	200	7,44	8,8	27,1	217,36
280	Фрикадельки в соусе	37-00	55/50	6,98	16,77	10,61	221,29
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		23,59	29,64	72,64	651,68

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							
67	Винегрет овощной	6-00	60	0,94	2,51	4,02	42,43
312	Пюре картофельное	22-00	200	4,68	10,88	7,58	146,96
295	Котлеты куриные с соусом	32-00	50/40	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		22,72	23,49	47,73	493,21

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							
173	Каша пшениная вязкая	14-00	150	5,58	6,6	20,33	163,04
293	Куриные окорочка	33-00	75	13,1	9,8	1,2	145,4
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	13-00	100	0,8	-	8,6	37,6
	ИТОГО:	65-00		22,98	17,0	63,93	500,64

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							
309	Макароны отварные	12-00	200	9,81	8,0	46,87	298,72
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом	36-00	75/30	11,4	11,53	38,6	303,77
349	Компот из сухофруктов	7-00	200	0,2	0,2	22,3	91,8
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		22,55	22,47	93,29	665,59