

Согласовано

Директор

«13» октября 2024 г.

*Ирина Александровна*



Утверждаю:

И.И. Васильев С.А.

«13» октября 2024 г.



**Основное организационное 12-ти дневное меню для обучающихся МБОУ «Эльбарусовская СОШ» Марининско-Посадского муниципального округа**

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория : 7-11 и 12 лет и старше.

Использованы: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «ХлебИнформМ-2004»  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делтрин, 2005,628 с»

2024 г., г. Чебоксары

Основное организационное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Марининско-Посадского муниципального округа														
Меню на 1 день														
СБ	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (г)	Возрастная категория : 7-11 лет					Возрастная категория : с 12 лет и старше					
				Пищевая ценность			Белки	Жиры	Углеводы	Пищевая ценность			Белки	Жиры
ТТК	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена (руб)	Выход (г)				Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	18,00	220/5	5,29	7,57	34,62	229,59	20,00	250/5	5,99	8,57	39,24	260,2	
96*	Масло сливочное	8,00	15	0,12	10,8	0,19	99,15	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	
378**	Чай с молоком	6,00	200	3,12	2,51	24,69	146,3	6,00	200	3,12	2,51	24,69	146,3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>500,00</b>	<b>13,33</b>	<b>21,48</b>	<b>89,30</b>	<b>613,64</b>	<b>36,00</b>	<b>525,00</b>	<b>13,99</b>	<b>18,93</b>	<b>93,86</b>	<b>611,20</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
ТТК	Салат из свежей капусты	4,00	60	0,48	0,06	1,68	9	4,50	100	0,8	0,1	2,8	15	
149*	Суп крестьянский с крупой на курином	17,50	200	4,28	5,71	10,71	90,04	18,00	250	5,35	7,13	13,38	112,55	
508*	Гречка отварная рассыпчатая	11,00	180	6,4	5,22	23,94	168,6	11,00	180	6,4	5,22	23,94	168,6	
388*	Котлета куриная	32,00	100	7,05	4,2	8,05	84,06	32,00	100	7,05	4,2	8,05	84,06	
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>73,00</b>	<b>800,00</b>	<b>27,05</b>	<b>26,31</b>	<b>124,95</b>	<b>691,20</b>	<b>74,00</b>	<b>890,00</b>	<b>28,44</b>	<b>27,77</b>	<b>128,74</b>	<b>719,71</b>	
	<b>МЕНЮ НА 2 день</b>	<b>109,00</b>	<b>1300,00</b>	<b>40,38</b>	<b>47,79</b>	<b>214,25</b>	<b>1304,84</b>	<b>110,00</b>	<b>1415,00</b>	<b>42,43</b>	<b>46,70</b>	<b>222,60</b>	<b>1330,91</b>	
				Возрастная категория : 7-11 лет					Возрастная категория : с 12 лет и старше					
	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (г)	Пищевая ценность			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>													
160*	Суп молочный с макаронными изделиями	14,00	250	7,45	13,04	31,7	274,79	14,00	250	7,45	13,04	31,7	274,79	
693*	Какао с молоком	10,00	200	3,79	3,2	25,81	143	10,00	200	3,79	3,2	25,81	143	
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	
97*	Сыр порезанный	8,00	15	6,75	5,97	0,3	90	8,00	15	6,75	5,97	0,3	90	
	<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>525,00</b>	<b>22,79</b>	<b>22,81</b>	<b>87,61</b>	<b>646,39</b>	<b>36,00</b>	<b>525,00</b>	<b>22,79</b>	<b>22,81</b>	<b>87,61</b>	<b>646,39</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
78*	Помидор в нарезке	23,50	60	0,48	0,12	3,12	12	24,00	100	0,8	0,2	5,2	20	
124*	Пи из свежей капусты на курином булье	10,50	200/5	1,9	6,17	8,11	99,7	10,50	250/5	2,36	7,67	10,08	124,01	
259*	Жаркое с говядиной и картофелем	33,50	135/90	19,3	20,8	45,8	445	34,00	175/100	23,5	25,4	56	543	
685*	Чай с сахаром	2,00	200	0,2		19,8	77	2,00	200	0,2		19,8	77	
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>73,00</b>	<b>750,00</b>	<b>47,01</b>	<b>50,17</b>	<b>93,63</b>	<b>707,20</b>	<b>74,00</b>	<b>890,00</b>	<b>29,20</b>	<b>33,54</b>	<b>107,88</b>	<b>837,51</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>109,00</b>	<b>1275,00</b>	<b>69,80</b>	<b>72,98</b>	<b>181,24</b>	<b>1353,59</b>	<b>110,00</b>	<b>1415,00</b>	<b>51,99</b>	<b>56,35</b>	<b>195,49</b>	<b>1483,90</b>	

МЕНЮ НА 3 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал	Цена (руб/выход (гр)	Пищевая ценность			ккал		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>													
302* Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	16,50	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3	16,50	250/5	10,24	19,42	56,74	424,3	
692* Кофейный напиток	7,50	200	0,54	0,1	8,58	33	7,50	200	0,54	0,1	8,58	33	
ПР Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	
97* Сыр порциками	8,00	15	6,75	5,97	0,5	90	8,00	15	6,75	5,97	0,5	90	
<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>22,33</b>	<b>26,09</b>	<b>95,62</b>	<b>685,90</b>	<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>22,33</b>	<b>26,09</b>	<b>95,62</b>	<b>685,90</b>	
<b>ОБЕД</b>													
39* Салат витаминный(огурцы, помидоры, морковь,ябл	11,50	60	0,78	4,44	4,68	60,6	18,50	100	1,3	7,4	7,8	101	
140* Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	7,00	200	1,81	5,03	13,57	109,28	10,00	250	2,26	6,3	16,9	136,6	
302* Каша пшеничная вязкая	5,00	150	8,38	6,1	41,26	257,86	8,00	180	10,05	7,32	49,51	309,43	
278**Терфегли из говяд.рубленые	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5	
ТТК Напиток лимонный	6,00	200	0,16	22	0,04	83,4	6,00	200	0,16	22	0,04	83,4	
ПР Хлеб ржаной	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126	
ПР Фрукт(Яблоко)	12	100	0,4	0,4	9,8	47	*	*	*	*	*	*	
<b>ИТОГО</b>	<b>73,00</b>	<b>870,00</b>	<b>31,95</b>	<b>56,17</b>	<b>73,36</b>	<b>920,64</b>	<b>74,00</b>	<b>890,00</b>	<b>34,19</b>	<b>61,22</b>	<b>78,26</b>	<b>992,93</b>	
<b>МЕНЮ НА 4 день</b>	<b>109,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>54,28</b>	<b>82,26</b>	<b>168,98</b>	<b>1606,54</b>	<b>110,00</b>	<b>1420,00</b>	<b>56,52</b>	<b>87,31</b>	<b>173,88</b>	<b>1678,83</b>	
Возрастная категория : 7-11 лет													
<b>ЗАВТРАК</b>													
302* Каша молочная пшеница с маслом сливочным	22,00	250/5	6,19	9,32	42,38	290,19	22,00	250/5	6,19	9,32	42,38	290,19	
96* Масло сливочное	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
ПР Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	
686* Чай с лимоном	4,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97	4,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97	
<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>525,00</b>	<b>11,23</b>	<b>17,33</b>	<b>100,18</b>	<b>603,86</b>	<b>36,00</b>	<b>525,00</b>	<b>11,23</b>	<b>17,33</b>	<b>100,18</b>	<b>603,86</b>	
<b>ОБЕД</b>													
ТТК Салат из капусты с огурцом	7,00	60	0,84	1,38	2,34	24,9	8,00	100	1,4	2,3	3,9	41,5	
139* Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	17,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	17,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36	
516* Картофельное пюре	10,00	180	7,2	9,64	43,73	262,4	10,00	200	8	10,7	48,58	291,5	
371* Филе минтая тушеное с луком	29,50	100	9,29	1,78	3,29	65,76	29,50	100	9,29	1,78	3,29	65,76	
631* Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	
ПР Хлеб ржаной	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126	
<b>ИТОГО</b>	<b>73,00</b>	<b>800,00</b>	<b>27,38</b>	<b>18,17</b>	<b>84,45</b>	<b>684,20</b>	<b>74,00</b>	<b>910,00</b>	<b>30,52</b>	<b>21,33</b>	<b>95,66</b>	<b>766,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>109,00</b>	<b>1325,00</b>	<b>38,61</b>	<b>35,50</b>	<b>184,63</b>	<b>1288,06</b>	<b>110,00</b>	<b>1435,00</b>	<b>41,75</b>	<b>38,66</b>	<b>195,84</b>	<b>1370,83</b>	
Возрастная категория : с 12 лет и старше													

МЕНЮ НА 5 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше							
		Наименование блюда		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность		кал	Цена (руб)		Выход (гр)	Пищевая ценность		кал	
						белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>															
302*	Каша молочная овсяная	22,00	250/5	11,78	12,81	43,39	285,3	22,00	250/5	11,78	12,81	43,39	285,3		
97*	Сыр порлирами	8,00	15	6,75	5,97	0,3	90	8,00	15	6,75	5,97	0,3	90		
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6		
685*	Чай с сахаром	2,00	200	0,2		19,8	77	2,00	200	0,2		19,8	77		
<b>ИТОГО</b>		<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>23,53</b>	<b>19,38</b>	<b>93,29</b>	<b>590,90</b>	<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>23,53</b>	<b>19,38</b>	<b>93,29</b>	<b>590,90</b>		
<b>ОБЕД</b>															
ТТК	Салат овощной(морковь, огурцы, помидор	11,00	60	0,78	4,44	4,68	60,6	11,50	100	1,3	7,4	7,8	101		
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном б	16,50	200/5	2,5	6,04	20,91	154,01	17,00	250/5	3,1	7,51	26,01	191,57		
302*	Гречка вязкая	8,00	180	5,33	4,35	19,95	140,48	8,00	200	5,92	4,83	22,16	156,08		
292**	Филе куриное с овощами в смет. соусе	30,00	100	11,52	4,08	2,16	92,16	30,00	100	11,52	4,08	2,16	92,16		
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5		
686*	Чай с лимоном	4,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97	4,00	200	0,16	0,16	27,87	108,97		
<b>ИТОГО</b>		<b>73,00</b>	<b>805,00</b>	<b>22,63</b>	<b>19,34</b>	<b>92,37</b>	<b>629,72</b>	<b>74,00</b>	<b>915,00</b>	<b>24,34</b>	<b>24,25</b>	<b>102,80</b>	<b>723,28</b>		
<b>МЕНЮ НА 6 день</b>		<b>109,00</b>	<b>1335,00</b>	<b>46,16</b>	<b>38,72</b>	<b>185,66</b>	<b>1220,62</b>	<b>110,00</b>	<b>1445,00</b>	<b>47,87</b>	<b>43,63</b>	<b>196,09</b>	<b>1314,18</b>		
Возрастная категория : 7-11 лет															
		Наименование блюда		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность		кал	Цена (руб)		Выход (гр)	Пищевая ценность		кал	
<b>ЗАВТРАК</b>															
302*	Каша гречневая молочная	20,00	250	11,78	12,81	43,39	285,3	20,00	250	11,78	12,81	43,39	285,3		
96*	Масло сливочное	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6		
378**	Чай с молоком	6,00	200	3,12	2,51	24,69	146,3	6,00	200	3,12	2,51	24,69	146,3		
<b>ИТОГО</b>		<b>36,00</b>	<b>520,00</b>	<b>19,78</b>	<b>23,17</b>	<b>98,01</b>	<b>636,30</b>	<b>36,00</b>	<b>520,00</b>	<b>19,78</b>	<b>23,17</b>	<b>98,01</b>	<b>636,30</b>		
<b>ОБЕД</b>															
49*	Салат из моркови с яблоками	7,00	60	0,42	0,18	6,54	30,6	7,50	100	0,7	0,3	10,9	51,1		
133*	Суп с консервами	19,50	200	7	7,2	6,2	117,8	20,00	250	8,75	9	7,75	130,5		
516*	Макаронны отварные	10,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4	10,00	200	8	7,25	48,58	291,55		
268**	Котлеты из говядины	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5		
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5		
638*	Компот из изюма	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266		
<b>ИТОГО</b>		<b>73,00</b>	<b>800,00</b>	<b>41,06</b>	<b>42,63</b>	<b>140,45</b>	<b>986,80</b>	<b>74,00</b>	<b>910,00</b>	<b>43,89</b>	<b>45,27</b>	<b>151,21</b>	<b>1049,15</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>109,00</b>	<b>1320,00</b>	<b>60,84</b>	<b>65,80</b>	<b>238,46</b>	<b>1623,10</b>	<b>110,00</b>	<b>1430,00</b>	<b>63,67</b>	<b>68,44</b>	<b>249,22</b>	<b>1685,45</b>		

МЕНЮ НА 7 день		Возрастная категория : 7-11 лет.						Возрастная категория : с 12 лет и старше								
		Наименование блюда		Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность					
		<b>ЗАВТРАК</b>				белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал	
333*	Макароны отварные с сыром и маслом сли	16,00	250	10,54	10,02	30,09	254,16	16,00	250	10,54	10,02	30,09	254,16			
693*	Какао с молоком	10,00	200	5,79	3,2	25,81	143	10,00	200	5,79	3,2	25,81	143			
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6			
96*	Масло сливочное	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1			
	<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>520,00</b>	<b>21,21</b>	<b>21,07</b>	<b>85,83</b>	<b>601,86</b>	<b>36,00</b>	<b>520,00</b>	<b>21,21</b>	<b>21,07</b>	<b>85,83</b>	<b>601,86</b>			
	<b>ОБЕД</b>															
50*	Салат из свежлы с сыром	8,00	60	1,81	4,65	5,72	63,91	7,50	100	3,01	7,75	9,53	106,52			
149*	Суп Крестьянский с крупой на курином бул	17,50	200	4,28	5,71	10,71	148,2	18,00	250	5,35	7,13	13,38	185,25			
508*	Рис отварной рассыпчатый	7,00	180	3,96	0,9	44,82	208,8	8,00	200	4,4	1	49,8	232			
388*	Котлета куриная	32,00	100	7,05	4,2	8,05	84,06	32,00	100	7,05	4,2	8,05	84,06			
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96			
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5			
	<b>ИТОГО</b>	<b>73,00</b>	<b>800,00</b>	<b>19,60</b>	<b>15,89</b>	<b>113,97</b>	<b>687,43</b>	<b>74,00</b>	<b>910,00</b>	<b>22,31</b>	<b>20,51</b>	<b>125,43</b>	<b>790,29</b>			
	<b>МЕНЮ НА 8 день</b>	<b>109,00</b>	<b>1320,00</b>	<b>40,81</b>	<b>36,96</b>	<b>199,80</b>	<b>1289,29</b>	<b>110,00</b>	<b>1430,00</b>	<b>43,52</b>	<b>41,58</b>	<b>211,26</b>	<b>1392,15</b>			
				Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше						
	Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность							
	<b>ЗАВТРАК</b>			белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал			
302*	Каша Молочная рисовая с маслом слив.	18,00	225	5,29	7,57	34,62	229,59	20,00	255	5,99	8,57	39,24	260,2			
97*	Сыр порпирями	10,00	20	5,75	5,97	0,3	90	8,00	15	5,75	5,97	0,3	90			
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6			
685*	Чай с яблочным соком	4,00	200	4,0	10,2	13,8	23	4,00	200	4,0	10,2	13,8	23			
	<b>ИТОГО</b>	<b>36,00</b>	<b>505,00</b>	<b>55,84</b>	<b>24,34</b>	<b>78,52</b>	<b>481,19</b>	<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>56,54</b>	<b>25,34</b>	<b>83,14</b>	<b>511,80</b>			
	<b>ОБЕД</b>															
39*	Салат Витаминный(огурцы, помидоры, мор	10,50	60	0,78	4,44	4,68	60,6	10,50	60	0,78	4,44	4,68	60,6			
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	15,00	205	1,45	4,04	10,9	87,8	16,00	255	1,8	5,02	13,55	109,21			
516*	Картофельное пюре	10,00	180	5,37	4,68	32,39	196,87	10,00	200	8	10,7	48,58	291,5			
278**	Тфтели из говяд.рубленные	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5	28,00	100	17,6	17,6	3,41	236,5			
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5			
631*	Компот из ябллок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85			
	<b>ИТОГО</b>	<b>73,00</b>	<b>805,00</b>	<b>27,64</b>	<b>31,06</b>	<b>83,17</b>	<b>712,12</b>	<b>74,00</b>	<b>875,00</b>	<b>30,62</b>	<b>38,06</b>	<b>102,01</b>	<b>828,16</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>109,00</b>	<b>1310,00</b>	<b>83,48</b>	<b>55,40</b>	<b>161,69</b>	<b>1193,31</b>	<b>110,00</b>	<b>1405,00</b>	<b>87,16</b>	<b>63,40</b>	<b>185,15</b>	<b>1339,96</b>			

МЕНЮ НА 9 день		Возрастная категория : 7-11 лет					Возрастная категория : с 12 лет и старше						
Наименование блюда	Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность			Цена (руб)	Выход (гр)	Пищевая ценность					
			белки	жиры	углеводы			ккал	белки	жиры	глеводе	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>													
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	16,50	230	9,04	17,14	50,07	392,2	16,50	255	10,24	19,42	56,74	424,3
96*	Масло сливочное	8,00	15	0,12	10,8	0,19	99,15	8,00	15	0,12	10,8	0,19	99,15
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
692*	Кофейный напиток	7,50	200	0,54	0,1	8,58	33	7,50	200	0,54	0,1	8,58	33
<b>ОБЕД</b>													
<b>ИТОГО</b>		<b>36,00</b>	<b>505,00</b>	<b>14,50</b>	<b>28,64</b>	<b>88,64</b>	<b>662,95</b>	<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>15,70</b>	<b>30,92</b>	<b>95,31</b>	<b>695,05</b>
49*	Салат из моркови с яблоками	7,00	60	0,42	0,18	6,54	30,6	7,50	100	0,7	0,3	10,9	51,1
140*	Суп с макаронными изделиями на курином бульо	7,00	200	1,81	5,03	13,57	109,28	10,00	250	2,26	6,3	16,9	136,6
492*	Плов с филе куриным	37,50	135/90	20,3	11,8	47	375	47,00	155/100	24,8	14,4	57,4	458,3
ТТК	Напиток лимонный	6,00	200	0,16	22	0,04	83,4	6,00	200	0,16	22	0,04	83,4
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126	3,50	60	2,82	0,6	0,6	126
ПР	Фрукт(Апельсин)	12	100	0,4	0,4	9,8	47	*	*	*	*	*	
<b>ИТОГО</b>		<b>73,00</b>	<b>845,00</b>	<b>25,91</b>	<b>40,01</b>	<b>77,55</b>	<b>771,28</b>	<b>74,00</b>	<b>865,00</b>	<b>30,74</b>	<b>43,60</b>	<b>85,84</b>	<b>855,40</b>
<b>МЕНЮ НА 10 день</b>		<b>109,00</b>	<b>1350,00</b>	<b>40,41</b>	<b>68,65</b>	<b>166,19</b>	<b>1434,23</b>	<b>110,00</b>	<b>1395,00</b>	<b>46,44</b>	<b>74,52</b>	<b>181,15</b>	<b>1550,45</b>
Возрастная категория : 7-11 лет													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Наименование блюда													
160*	Суп молочный с макаронными изделиями	14,00	250	7,45	13,04	31,7	274,79	14,00	250	7,45	13,04	31,7	274,79
685*	Кисель из концентрата	12,00	200			14	52,4	12,00	200			14	52,4
96*	Масло сливочное	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,00	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
<b>ОБЕД</b>													
<b>ИТОГО</b>		<b>36,00</b>	<b>520,00</b>	<b>12,33</b>	<b>20,89</b>	<b>75,63</b>	<b>531,89</b>	<b>36,00</b>	<b>520,00</b>	<b>12,33</b>	<b>20,89</b>	<b>75,63</b>	<b>531,89</b>
78*	Винегрет	10,00	60	0,88	3,05	5,39	51,42	10,50	100	1,4	5,08	8,98	85,7
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	17,00	200	7,13	4,74	19,5	148,29	17,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36
302*	Каша пшениная вязкая	6,00	180	8,38	6,1	41,26	257,86	6,50	200	9,31	6,77	45,8	286,51
388*	Котлеты рыбные	31,50	100	14,52	11,4	15,36	213	31,50	100	14,52	11,4	15,36	213
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5
638*	Компот из яблома	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266
<b>ИТОГО</b>		<b>73,00</b>	<b>800,00</b>	<b>39,75</b>	<b>36,41</b>	<b>162,08</b>	<b>1010,07</b>	<b>74,00</b>	<b>910,00</b>	<b>42,98</b>	<b>40,29</b>	<b>175,01</b>	<b>1110,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>109,00</b>	<b>1320,00</b>	<b>52,08</b>	<b>57,30</b>	<b>237,71</b>	<b>1541,96</b>	<b>110,00</b>	<b>1430,00</b>	<b>55,31</b>	<b>61,18</b>	<b>250,64</b>	<b>1641,96</b>
Возрастная категория : с 12 лет и старше													

11-12 день

МЕНЮ НА 11 день		Возрастная категория : 7-11 лет					Возрастная категория : с 12 лет и старше						
		Наименование блюда		Пищевая ценность		Цена (руб/выход (гр)	Наименование блюда		Пищевая ценность		Цена (руб/выход (гр)		
ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводы	ккал		ЗАВТРАК		белки	жиры		углеводы	ккал
302*	Каша манная молочная с маслом сливочным	22,00	255	12,96	9,42	63,77	304,18	22,00	255	12,96	9,42	63,77	304,18
685*	Чай с сахаром	2,00	200	0,16	0,03	15,2	56,19	2,00	200	0,16	0,03	15,2	56,19
97*	Сыр поршиями	8,00	15	5,75	5,97	0,3	90	8,00	15	5,75	5,97	0,3	90
ПП	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
<b>ИТОГО</b>		<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>23,67</b>	<b>16,02</b>	<b>109,07</b>	<b>588,97</b>	<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>23,67</b>	<b>16,02</b>	<b>109,07</b>	<b>588,97</b>
<b>ОБЕД</b>													
ТТК	Салат из свежей капусты	4,00	60	0,4	0,4	9,8	47	4,50	100	0,66	0,66	16,3	78,33
142*	Расоольник по-Ленинградски на мясном бу	16,50	205	3,5	2,48	20,91	154,01	17,00	255	4,35	3,08	26,01	191,57
516*	Макароны отварные	10,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4	10,00	200	8	7,25	48,58	291,55
471*	Фрикадельки из говядины с соусом	33,00	100	16,7	8,37	8,05	139,1	33,00	100	16,7	8,37	8,05	139,1
ПП	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5
631*	Компот из яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85
<b>ИТОГО</b>		<b>73,00</b>	<b>805,00</b>	<b>30,24</b>	<b>18,08</b>	<b>114,28</b>	<b>732,86</b>	<b>74,00</b>	<b>915,00</b>	<b>32,15</b>	<b>19,66</b>	<b>130,73</b>	<b>830,90</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>109,00</b>	<b>1335,00</b>	<b>53,91</b>	<b>34,10</b>	<b>223,35</b>	<b>1321,83</b>	<b>110,00</b>	<b>1445,00</b>	<b>55,82</b>	<b>35,68</b>	<b>239,80</b>	<b>1419,87</b>
<b>МЕНЮ НА 12 день</b>													
Наименование блюда		Возрастная категория : 7-11 лет		Возрастная категория : с 12 лет и старше									
ЗАВТРАК		Пищевая ценность		Пищевая ценность									
		белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал				
302*	Каша молочная овсяная	22,00	255	11,78	12,81	43,39	285,3	22,00	255	11,78	12,81	43,39	285,3
685*	Чай с сахаром	2,00	200	0,16	0,03	15,2	56,19	2,00	200	0,16	0,03	15,2	56,19
96*	Масло сливочное	8,00	15	0,12	10,8	0,19	99,15	8,00	15	0,12	10,8	0,19	99,15
ПП	Хлеб пшеничный	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6	4,00	60	4,8	0,6	29,8	138,6
<b>ИТОГО</b>		<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>16,86</b>	<b>24,24</b>	<b>88,58</b>	<b>579,24</b>	<b>36,00</b>	<b>530,00</b>	<b>16,86</b>	<b>24,24</b>	<b>88,58</b>	<b>579,24</b>
<b>ОБЕД</b>													
ТТК	Салат овощной(морковь, огурцы, помидоры	11,00	60	0,78	4,44	4,68	60,6	11,50	100	1,3	7,4	7,8	101
138*	Суп картофельный с крупой	10,50	200	6,2	1	4,2	67	11,00	250	7,75	1,25	5,25	83,7

11-12 День

520*	Картофельное пюре	10,00	180	5,37	4,68	32,39	196,87	10,00	200	8	10,7	48,58	291,5
268**	Печень по — строгановски	33,00	100	6	19	4,4	220	33,00	100	6	19	4,4	220
ПР	Хлеб ржаной	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5	3,50	60	2,34	0,27	16,8	73,5
639*	Компот из сухофруктов	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96	5,00	200	0,16	0,16	27,87	108,96
	<b>ИТОГО</b>	<b>73,00</b>	<b>800,00</b>	<b>20,85</b>	<b>29,55</b>	<b>90,34</b>	<b>726,93</b>	<b>74,00</b>	<b>910,00</b>	<b>25,55</b>	<b>38,78</b>	<b>110,70</b>	<b>878,66</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>109,00</b>	<b>1330,00</b>	<b>37,71</b>	<b>53,79</b>	<b>178,92</b>	<b>1306,17</b>	<b>110,00</b>	<b>1440,00</b>	<b>42,41</b>	<b>63,02</b>	<b>199,28</b>	<b>1457,90</b>
	Средняя фактическая норма за 10 дней	52,2	52,5	188,7	1332,1				52,5	56,3	203,8	1460,9	
	Норма по СанПин2.3/2.4.3590-20	38,5	39,5	167,5	1175				45	46	191,5	1360	

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Давыдовой «Хлебродиформ М-2004»

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Деприн, 2005,628 с.»