

МЕНЮ НА 6 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		
	ЗАВТРАК													
333*	Макароны отварные с сыром и маслом слив	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	
	ИТОГО	36,00	520,00	21,21	21,07	85,83	601,86	36,00	520,00	21,21	21,07	85,83	601,86	
	ОБЕД													
50*	Салат из свеклы с сыром	8,00	60	1,81	4,65	5,72	63,91	11,50	100	3,01	7,75	9,53	106,52	
149*	Суп Крестьянский с крупой на курином буль	17,50	200	4,28	5,71	10,71	148,2	22,00	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	
	ИТОГО	73,00	800,00	19,60	15,89	113,97	687,43	82,00	910,00	22,31	20,51	125,43	790,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1320,00	40,81	36,96	199,80	1289,29	118,00	1430,00	43,52	41,58	211,26	1392,15	
	МЕНЮ НА 7 день													
	ЗАВТРАК													
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 порциями	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	40	10,2	13,8	23	4,00	200	40	10,2	13,8	23	
	ИТОГО	36,00	505,00	55,84	24,34	78,52	481,19	36,00	530,00	56,54	25,34	83,14	511,80	
	ОБЕД													
39*	Салат Витаминный(огурцы, помидоры, мор	10,50	60	0,78	4,44	4,68	60,6	18,50	100	1,3	7,4	7,8	101	
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**	Тефтели 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 яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	
	ИТОГО	73,00	805,00	27,64	31,06	83,17	712,12	82,00	915,00	31,14	41,02	105,13	868,56	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1310,00	83,48	55,40	161,69	1193,31	118,00	1445,00	87,68	66,36	188,27	1380,36	

МЕНЮ НА 8 день		Возрастная категория : 7-11 лет						Возрастная категория : с 12 лет и старше					
		Цена (руб)	Выход (гр)	белки	жиры	углеводь	ккал	Цена (руб)	Выход (гр)	белки	жиры	Глеводд	ккал
Наименование блюда													
ЗАВТРАК													
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
	ИТОГО	36,00	505,00	14,50	28,64	88,64	662,95	36,00	530,00	15,70	30,92	95,31	695,05
ОБЕД													
49*	Салаг из моркови с яблоками	7,00	60	0,42	0,18	6,54	30,6	9,50	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	16,00	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	*	*	*	*	*	*
	ИТОГО	73,00	845,00	25,91	40,01	77,55	771,28	82,00	865,00	30,74	43,60	85,84	855,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1350,00	40,41	68,65	166,19	1434,23	118,00	1395,00	46,44	74,52	181,15	1550,45
МЕНЮ НА 9 день													
26.09.2024													
Наименование блюда													
ЗАВТРАК 2													
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	0	0	14	52,4	12,00	200	0	0	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
	ИТОГО	36,00	520,00	12,33	20,89	75,63	531,89	36,00	520,00	12,33	20,89	75,63	531,89
ОБЕД													
78*	Винегрет	10,00	60	0,88	3,05	5,39	51,42	14,50	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	21,00	250	8,91	5,92	24,3	185,36
302*	Каша пшеничная 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 изюма	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266	5,00	200	6,5	10,85	63,77	266
	ИТОГО	73,00	800,00	39,75	36,41	162,08	1010,07	82,00	910,00	42,98	40,29	175,01	1110,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1320,00	52,08	57,30	237,71	1541,96	118,00	1430,00	55,31	61,18	250,64	1641,96

	МЕНЮ НА 10 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		
		27.09.2024													
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 порциями	8,00	15	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		
	ИТОГО	36,00	530,00	23,67	16,02	109,07	588,97	36,00	530,00	23,67	16,02	109,07	588,97		
	ОБЕД														
ТТК	Салат из свежей капусты	4,00	60	0,4	0,4	9,8	47	8,50	100	0,66	0,66	16,3	78,33		
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне	16,50	205	3,5	2,48	20,91	154,01	21,00	255	4,35	3,08	26,01	191,57		
516*	Макаронные отварные	10,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4	10,00	180	7,2	6,53	43,73	262,4		
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		
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 яблок	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85	6,00	200	0,1	0,03	14,99	56,85		
	ИТОГО	73,00	805,00	30,24	18,08	114,28	732,86	82,00	895,00	31,35	18,94	125,88	801,75		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	109,00	1335,00	53,91	34,10	223,35	1321,83	118,00	1425,00	55,02	34,96	234,95	1390,72		
	Средняя фактическая норма за 10 дней			52,2	52,5	188,7	1332,1		52,5	56,3	203,8	1460,9			
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20			38,5	39,5	167,5	1175		45	46	191,5	1360			

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовании школьников под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебродинформ М-2004»

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