

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель правления ПО «Эгра»

С.А. Конофеева

2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Зуринская СОШ

А.П. Чирков

« 30 » / 08 2024г.



ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО «ЭГРА».

Столовая при МБОУ Зуринской СОШ

## Примерное двухнедельное меню

Юридический адрес: Россия, 427151, Удмуртская Республика, п. Игра, ул. Советская, 50

30.08.2024 г.



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

13/04	Салат "Сезонный"	60	0,6	3,05	4,5	48	12,7
96/11	Рассольник Ленинградский	200/5	1,61	4,07	9,58	86	6,7
259/11	Жаркое по - домашнему	175	16,2	18,09	16,38	295	6,76
491/18	Компот из черной смородины	200	0,2	0,1	10,7	44	16,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,25	15,25	73	0,39
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,03</b>	<b>25,97</b>	<b>74,69</b>	<b>610</b>	<b>43,05</b>

Технолог А /Ф.А. Русских/









День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции				ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Обед возрастная категория с 7-11 лет</b>							
477/94	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,9	29	5,3
123/18	Суп картоф. с рыбными консервами	200	7	9,12	10,78	153	6,36
303/11	Каша ячневая вязкая, масло сливочное	150/5	3,2	7,8	20,8	167	0
67/08	Биточки"Диетические"	90	12,5	9,4	2,8	141	14,9
154/08	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,25	15,25	73	0,39
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,6</b>	<b>27,04</b>	<b>101,21</b>	<b>733</b>	<b>26,95</b>

Технолог  /Ф.А. Русских/

Неделя: первая

Итого за неделю

Сезон: осень - зима

Наимен	Масса порции	Масса порции				ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
2	3	3	4	5	6	7	8

<b>Возрастная категория с 7-11 лет (обед)</b>		<b>148,15</b>	<b>142,79</b>	<b>597,52</b>	<b>4138</b>	<b>378,86</b>
---	--	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------





День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14	15
40/08	Борщ с фасолью	200/5	3,1	4,3	13,4	105	14,8
265/11	Плов	200	16,8	37,4	34,5	544	1,7
291/Удм	Из яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	18,89	78	5
ПР	Хлеб пшеничный	31	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>42,38</b>	<b>54,45</b>	<b>108,34</b>	<b>1076</b>	<b>38,29</b>

Технолог  /Ф.А. Русских/

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

13/08	Салат из св.капусты с морковью	60	0,72	2,94	6,3	51	0
44/08	Агырчи шыд	200/5	6,32	6	13,2	121	21,1
76/08	Котлета "Загадка"	90	12,5	9,1	10,6	168	4,1
303/11	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,5	146	0
153/08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	31	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>29,16</b>	<b>23,75</b>	<b>114,77</b>	<b>744</b>	<b>26,34</b>

Технолог А /Ф.А. Русских/



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7	2,1
46/08	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	18,1
82/08	Колбаска "Витаминка"	90/5	15,5	15,7	2,9	212	2,5
92/08	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	25,7
ТТК	Компот из яблок,облепихи и черноплодной рябины	200	0,39	0,89	18,39	83	33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,27</b>	<b>26,16</b>	<b>93,9</b>	<b>696</b>	<b>81,79</b>

Технолог Лу /Ф.А. Русских/





## Неделя вторая

## Итого за неделю

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Возрастная категория с 7-11 лет (обед)			147,45	171,45	531,29	3910	357,35
--	--	--	--------	--------	--------	------	--------

День: понедельник

ОВЗ

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

182/11	Каша пшенная молочная жидкая	200/10	7,5	11,7	37,1	285	1,17
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Батон Особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,35</b>	<b>19,85</b>	<b>62,78</b>	<b>515</b>	<b>39,2</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке: (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14	15
41/08	Щи из свежей капусты 200/5	205	1,6	3,44	8	70	28,2
347/18	Котлеты "Школьные" (говядина, курица)	90	11,8	8,9	10,2	168	0,6
309/11	Макароны отварные	150	5,52	4,52	25,33	168	0
141/08	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	1,17
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>24,87</b>	<b>20,59</b>	<b>96,4</b>	<b>656</b>	<b>45,39</b>
<b>Итого за завтрак и обед:</b>			<b>35,22</b>	<b>40,44</b>	<b>159,18</b>	<b>1171</b>	<b>84,59</b>

Технолог

/Ф.А.Русских/

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень - зима

ОВЗ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

119/08	Каша "Дружба" молочная вязкая	200/10	6,1	11,2	33,5	260	0,96
146/08	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,02	60	2,9
ПР	Батон Особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0,05
ПР	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,72</b>	<b>12,23</b>	<b>68,4</b>	<b>458</b>	<b>8,91</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

13/04	Салат "Сезонный"	60	0,6	3,05	4,5	48	12,7	
96/11	Рассольник Ленинградский 200/5	200	1,61	4,07	9,58	86	6,7	
259/11	Жаркое по - домашнему	175	16,2	18,09	16,38	295	6,76	
491/18	Компот из черноплодной рябины	200	0,2	0,1	10,7	44	16,5	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0	
ПР	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,25	15,25	73	0,39	
<b>Итого за обед:</b>			<b>703</b>	<b>23,03</b>	<b>25,97</b>	<b>74,69</b>	<b>610</b>	<b>43,05</b>
<b>Итого завтрак, обед:</b>				<b>31,75</b>	<b>38,2</b>	<b>143,09</b>	<b>1068</b>	<b>51,96</b>

Технолог  /Ф.А. Русских/



День: среда

ОВЗ

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

Т.8	Каша пшеничная молочная жидкая	200/10	6,8	9	33,2	202	1,3
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Батон Особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0
ПР	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,35</b>	<b>17,45</b>	<b>72,38</b>	<b>490</b>	<b>11,33</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке ( перец болгарский)	60	0,78	0,06	2,94	16	120
46/08	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	18,1
271/11	Котлета домашняя	90	10,9	20,9	8,2	264	0,2
303/11	Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151	0
156/08	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,25	15,25	73	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>768</b>	<b>23,02</b>	<b>28,72</b>	<b>107,57</b>	<b>757</b>	<b>141,49</b>
<b>Итого завтрак, обед:</b>			<b>33,37</b>	<b>46,17</b>	<b>179,95</b>	<b>1247</b>	<b>152,82</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/



День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень - зима

ОВЗ


№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

173/11	Каша из хлопьев "Геркулес" молочная вязкая	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,96
376/11	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
пр	Батон Особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
пр	Сыр Голландский	10	2,63	2,66	0	35	0,07
пр	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,74</b>	<b>18,26</b>	<b>66,41</b>	<b>532</b>	<b>12,36</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	2,1	
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,8	134	14,4	
88/08	Суфле "Рыбка золотая"	90	13	13,6	14	229	1	
92/08	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	25,7	
291/удм	Из яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	18,89	78	5	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0	
пр	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,25	15,25	73	0,39	
<b>Итого за обед:</b>			<b>568</b>	<b>26</b>	<b>25,6</b>	<b>88,37</b>	<b>671</b>	<b>43,59</b>
<b>Итого завтрак, обед:</b>				<b>40,74</b>	<b>43,86</b>	<b>154,78</b>	<b>1203</b>	<b>55,95</b>

Технолог  /Ф.А. Русских/

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осень - зима

ОВЗ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

181/11	Каша манная молочная жидкая	200/10	6,11	10,72	32,38	251	1,17
146/08	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,02	60	2,9
ПР	Батон Особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0,05
ПР	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,83</b>	<b>11,95</b>	<b>77,98</b>	<b>498</b>	<b>14,12</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14	15
39/08	Борщ из свежей капусты 200/5	200	1,6	3,44	8	70	19,9
372/18	Биточки из птицы	90	13,9	8,6	8	165	0,77
ТТК	Рис с овощами	150	2,86	4,73	27,3	163	2,63
157/08	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	13,2
ПР	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,25	15,25	73	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>768</b>	<b>23,54</b>	<b>17,55</b>	<b>104,31</b>	<b>645</b>	<b>51,89</b>
<b>Итого завтрак, обед:</b>			<b>33,37</b>	<b>29,5</b>	<b>182,29</b>	<b>1143</b>	<b>66,01</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/

День: понедельник

ОВЗ

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима


№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

120/11	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150	0,89
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Батон "Особый"	25	1,88	0,73	3,08	66	0
пр	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0
ПР	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
ПР	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	<b>Итого:</b>		<b>8,65</b>	<b>13,05</b>	<b>39,48</b>	<b>501</b>	<b>10,03</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7	2,1
56/08	Суп из овощей	200/5	6,2	7,5	10,3	127	20,6
303/11	Каша пшеничная вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134	0
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90/5	15,5	15,7	2,9	212	2,5
156/08	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>29,9</b>	<b>28,2</b>	<b>92,13</b>	<b>707</b>	<b>28,39</b>
	<b>Итого завтрак, обед:</b>		<b>38,55</b>	<b>41,25</b>	<b>131,61</b>	<b>1208</b>	<b>38,42</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/



День: вторник

ОВЗ

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

123/08	Каша ячневая молочная вязкая	150/8	5,1	6,3	28	180	0
146/08	Чай с лимоном 200/7	200	0,3	0	15,02	60	0,03
ПР	Батон "Особый"	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0
ПР	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>Итого:</b>		<b>7,78</b>	<b>14,63</b>	<b>56</b>	<b>419</b>	<b>10,03</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14	15
40/08	Борщ с фасолью	200/5	3,1	4,3	13,4	105	14,8
265/11	Плов	200	16,8	37,4	34,5	544	1,7
291/Удм	Из яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	18,89	78	5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>11,58</b>	<b>10,75</b>	<b>75,24</b>	<b>447</b>	<b>35,19</b>
	<b>Итого завтрак, обед:</b>		<b>19,36</b>	<b>25,38</b>	<b>131,24</b>	<b>866</b>	<b>45,22</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/

День: среда

ОВЗ

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима


№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

119/08	Каша "Дружба" вязкая	200/10	6,1	11,2	33,5	260	0,96
376/11	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
ПР	Батон особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Сыр	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38
	<b>Итого:</b>		<b>12,93</b>	<b>16,14</b>	<b>59,98</b>	<b>480</b>	<b>40,36</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

13/08	Салаты из св.капусты с морковью	60	0,72	2,94	6,3	51	0
44/08	Агырчи шыд	200/5	6,32	6	13,2	121	21,1
76/08	Котлета "Загадка"	90	12,5	9,1	10,6	168	4,1
303/11	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,5	146	0
153/08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>29,16</b>	<b>23,75</b>	<b>114,77</b>	<b>744</b>	<b>26,34</b>
	<b>Итого завтрак, обед:</b>		<b>42,09</b>	<b>39,89</b>	<b>174,75</b>	<b>1224</b>	<b>66,7</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/



День: четверг

ОВЗ

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Основные вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

182/11	Каша пшенная молочная жидкая	200/10	7,5	11,7	37,1	285	1,17
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Батон особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Сыр Голландский	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ПР	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого:</b>			<b>12,48</b>	<b>15,41</b>	<b>65,48</b>	<b>493</b>	<b>6,27</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке (перец болгарский)	60	0,78	0,06	2,9	16	120
119/04	Суп картофельный со взбитым яйцом	200	2,64	2,56	13	86	16,1
311/11	Макароны отварные	150	5,52	4,52	25,33	168	0
279/11	Тефтели из говядины 90/50	90/50	11,2	12,4	13,2	213	0,54
157/08	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	13,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
<b>Итого обед:</b>			<b>24,68</b>	<b>20,25</b>	<b>112,4</b>	<b>713</b>	<b>150,23</b>
<b>Итого завтрак, обед:</b>			<b>37,16</b>	<b>35,66</b>	<b>177,88</b>	<b>1206</b>	<b>156,5</b>

Технолог \_\_\_\_\_

/Ф.А. Русских/

День: пятница

ОВЗ

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Завтрак возрастная категория с 7-11 лет**

182/11	Каша рисовая молочная жидкая	150/8	3,8	8,1	25,1	189	0,88
146/08	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,02	60	2,9
ПР	Батон Особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0
ПР	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	<b>Итого:</b>		<b>7,58</b>	<b>16,53</b>	<b>64,3</b>	<b>477</b>	<b>13,78</b>

**Обед возрастная категория с 7-11 лет**

148/18	Овощи в нарезке (Огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	2,1
46/08	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	18,1
92/08	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	25,7
82/08	Колбаска "Витаминка"	90/5	15,5	15,7	2,9	212	2,5
ТТК	Компот из яблок, облепихи и черноплодной	200	0,39	0,89	18,39	83	33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>23,07</b>	<b>19,36</b>	<b>72</b>	<b>696</b>	<b>56,09</b>
	<b>Итого завтрак, обед:</b>		<b>30,65</b>	<b>35,89</b>	<b>136,3</b>	<b>1173</b>	<b>69,87</b>

Технолог  / /Ф.А.Русских/

Неделя: первая

Итого за неделю

Сезон: осень - зима

Наимен	Масса порции	Масса порции				ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
2	3	3	4	5	6	7	8

Возрастная категория с 7-11 лет (завтрак, обед)			120,46	118,43	471,34	3339	325,4
---	--	--	--------	--------	--------	------	-------

Неделя: вторая

Итого за неделю

Сезон: осень - зима

Наимен	Масса порции	Масса порции				ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
2	3	3	4	5	6	7	8

Возрастная категория с 7-11 лет (завтрак, обед)			167,81	178,07	751,78	5677	376,71
---	--	--	--------	--------	--------	------	--------

День: понедельник

ОВЗ

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		
<b>Завтрак возрастная категория с 12 лет и старше</b>							
182/11	Каша пшеничная молочная жидкая 200/10	210	7,5	11,7	37,1	285	1,17
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Батон Особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,35</b>	<b>19,85</b>	<b>62,78</b>	<b>515</b>	<b>39,2</b>

**Обед возрастная категория с 12 лет и старше**

46/11	Овощи в нарезке(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	25
41/08	Щи из свежей капусты 250/10	260	2	4,3	10	88	35,2
347/18	Котлеты "Школьные" (говядина, курица)	100	14,7	11,1	12,7	210	0,8
309/11	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	30,4	202	0
141/08	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	1,95
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,23</b>	<b>26,55</b>	<b>109,37</b>	<b>788</b>	<b>63,37</b>
	<b>Итого: завтрак, обед:</b>		<b>40,58</b>	<b>46,4</b>	<b>172,15</b>	<b>1303</b>	<b>102,57</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/







День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима

ОВЗ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Завтрак возрастная категория с 12 лет и старше**

173/11	Каша из хлопье Геркулес	200/10	61	11,2	33,5	260	0,96
146/08	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
ПР	Батон Особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Сыр	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ПР	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>67,43</b>	<b>16,34</b>	<b>62,28</b>	<b>489</b>	<b>12,36</b>

**Обед возрастная категория с 12 лет и старше**

148/18	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	34,2
47/08	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	18,1
88/08	Суфле "Рыбка золотая"	100	14,5	15,1	15,6	254	1,13
92/08	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196	30,8
Удм	Из яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	18,89	79	5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,25	15,25	73	0,39
<b>Итого за обед:</b>			<b>698</b>	<b>29,62</b>	<b>29,56</b>	<b>99,63</b>	<b>84,62</b>
<b>Итого: завтрак, обед:</b>			<b>97,05</b>	<b>45,9</b>	<b>161,91</b>	<b>1255</b>	<b>96,98</b>

Технолог  \Ф.А.Русских\







День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень - зима

ОВЗ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Завтрак возрастная категория с 12 лет и старше**

120/11	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150	0,89
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Батон "Особый"	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
ПР	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0
ПР	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого:</b>			<b>8,65</b>	<b>13,05</b>	<b>39,48</b>	<b>501</b>	<b>10,03</b>

**Обед возрастная категория с 12 лет и старше**

148/18	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	3,5
95/11	Суп из овощей 250/10	250	7,8	9,4	12,5	159	25,8
303/11	Каша пшеничная вязкая	180	3,9	5,08	25	161	0
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	247	0
156/08	Напиток Лимонный	200	0,1	0	24,2	93	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
<b>Итого обед:</b>		897	<b>31,24</b>	<b>32,39</b>	<b>105,87</b>	<b>806</b>	<b>32,49</b>
<b>Итого завтрак, обед:</b>			<b>39,89</b>	<b>45,44</b>	<b>145,35</b>	<b>1307</b>	<b>42,52</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/

День: вторник

ОВЗ

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		

**Завтрак возрастная категория с 12 лет и старше**

123/08	Каша ячневая молочная	200/10	3,8	8,1	25,1	189	1,035
146/08	Чай с лимоном 200/7	200	0,3	0	15,02	60	0,03
ПР	Батон "Особый"	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0
ПР	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого:			6,48	16,43	53,1	428	11,065

**Обед возрастная категория с 12 лет и старше**

148/18	Овощи в нарезке (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	25
40/0,8	Борщ с фасолью	250/10	3,9	5,4	16,7	131	18,5
265/11	Плов	200	16,8	37,4	34,5	544	1,7
291/Удм	Из яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	18,89	78	5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
Итого обед:			29,94	50,31	101,97	972	74,59
Итого завтрак, обед:			36,42	66,74	155,07	1400	85,655

Технолог  /Ф.А.Русских/

День: среда

ОВЗ

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак возрастная категория с 12 лет и старше**

119/08	Каша "Дружба" вязкая	200/10	6,1	11,2	33,5	260	0,96
376/11	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
ПР	Батон особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Сыр	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38
	<b>Итого:</b>		<b>12,93</b>	<b>16,14</b>	<b>59,98</b>	<b>480</b>	<b>40,36</b>

**Обед возрастная категория с 12 лет и старше**

13/08	Салат из св.капусты с морковью	100	1,2	4,9	10,5	85	0
44/08	Агырчи шыд 250/10	250	6,32	6	13,2	121	21,1
76/08	Котлета "Загадка"	100	13,9	10,1	11,8	186	4,6
303/11	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,1	26,2	181	0
153/08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>	<b>897</b>	<b>31,86</b>	<b>27,81</b>	<b>125,87</b>	<b>831</b>	<b>26,84</b>
	<b>Итого завтрак, обед:</b>		<b>44,79</b>	<b>43,95</b>	<b>185,85</b>	<b>1311</b>	<b>67,2</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/



День: четверг

ОВЗ

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Белые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Завтрак возрастная категория с 12 лет и старше**

173/11	Каша пшеничная молочная жидкая	200/10	7,5	11,7	37,1	285	1,17
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Батон особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Сыр	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ПР	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	<b>Итого:</b>		<b>12,48</b>	<b>15,41</b>	<b>65,48</b>	<b>493</b>	<b>6,27</b>

**Обед возрастная категория с 12 лет и старше**

148/18	Овощи в нарезке(перец болгарский)	100	1,3	0,1	4,8	27	200
113/04	Суп картофельный со взбитым яйцом	250	3,3	3,2	16,3	108	20,2
311/11	Макароны отварные	180	6,62	5,42	30,4	202	0
279/11	Тефтели из говядины	100/50	12,4	13,8	14,7	237	0,9
157/08	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	13,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>28,16</b>	<b>23,23</b>	<b>124,17</b>	<b>804</b>	<b>234,69</b>
	<b>Итого завтрак, обед:</b>		<b>40,64</b>	<b>38,64</b>	<b>189,65</b>	<b>1297</b>	<b>240,96</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень - зима

ОВЗ

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ( ккал )	Витамины С ( мг )
			Б ( г )	Ж ( г )	У ( г )		

**Завтрак возрастная категория с 12 лет и старше**

123/08	Каша ячневая молочная вязкая	200/10	7,31	10,98	39,2	286	1,17
146/08	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,02	60	2,9
ПР	Батон Особый	25	1,88	0,73	3,08	66	0
ПР	Масло сливочное	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ПР	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	<b>Итого:</b>		<b>13,62</b>	<b>14,87</b>	<b>78,3</b>	<b>543</b>	<b>14,14</b>

**Обед возрастная категория с 12 лет и старше**

148/18	Овощи в нарезке(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	3,5
46/08	Суп картоф. с макаронными изделиями	260	2,9	2,5	21	120	22,6
82/08	Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,44	3,22	235,6	2,78
81/08	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196	30,8
ТТК	Компот из яблок, облепихи и чернопл.рябины	200	39	0,89	18,39	83	33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	<b>Итого обед:</b>		<b>68,04</b>	<b>29,74</b>	<b>103,58</b>	<b>780,6</b>	<b>93,07</b>
	<b>Итого завтрак, обед:</b>		<b>81,66</b>	<b>44,61</b>	<b>181,88</b>	<b>1323,6</b>	<b>107,21</b>

Технолог  /Ф.А.Русских/

**Неделя первая****Итого за неделю**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	
1	2	3	4	5	6	7

<b>Возрастная категория с 12 лет и старше (завтрак, обед)</b>	<b>245,03</b>	<b>218,03</b>	<b>864,17</b>	<b>5825,7</b>
---	---------------	---------------	---------------	---------------

**Неделя вторая****Итого за неделю**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	
1	2	3	4	5	6	7

<b>Возрастная категория с 12 лет и старше (завтрак, обед)</b>	<b>243,4</b>	<b>239,38</b>	<b>857,8</b>	<b>6638,6</b>
---	--------------	---------------	--------------	---------------