

Согласовано:

Директор МБОУ Зуринской СОШ
А.П. Чирков

Утверждаю:
Председатель правления ПО «Эгра»
В.В. Коновалова



ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО «ЭГРА»

Столовая при МБОУ Зуринской СОШ

Примерное двухнедельное меню

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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

Завтрак возрастная категория с 7-11 лет

182/11	Каша пшеничная молочная жидкая	150/8	5,25	6,9	25,05	180	0,88
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
Итого за завтрак:			8,1	15,05	50,73	410	38,91

Обед возрастная категория с 7-11 лет

148/18	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14	15
41/08	Щи из свежей капусты	200/5	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
158/08	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	23,9	90	22,68
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 за обед:			24,12	17,79	102,48	644	66,87
Итого за завтрак и обед:			32,22	32,84	153,21	1054	105,78

Обед возрастная категория с 12 лет и старше

148/18	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	25
41/08	Щи из свежей капусты	250/10	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	Макароны отварные	180	6,62	5,42	30,4	202	0
158/08	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	23,9	90	22,68
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
Итого за обед:			28,96	21,83	113,57	748	84,07

Технолог _____ /А.Н.Прозорова/

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

№ реп.	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	150/8	4,35	6,3	21,75	157	1,04
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
Итого за завтрак:			8,07	7,53	67,35	404	13,99

Обед возрастная категория с 7-11 лет

148/18	Овощи в нарезке (огурец)	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	Котлета рыбная "Нептун" (минтай)	90	13,1	13,6	14	229	1,02
93/08	Розовое пюре	150	1,9	3,3	12,9	84	20,3
291/Удм	Из яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	18,89	78	5
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
Итого за обед:			25,18	22,22	98,26	669	43,21
Итого завтрак, обед:			33,25	29,75	165,61	1073	57,2

Обед возрастная категория с 12 лет и старше

148/18	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	3,5
47/08	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	18,1
88/08	Котлета рыбная "Нептун"	100	14,5	15,1	15,6	254	1,13
93/08	Розовое пюре	180	2,3	4	15,5	101	24,36
291/Удм	Из яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	18,89	78	5
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
Итого за обед:			28,5	25,58	107,72	749	52,48

Технолог  /А.Н.Прозорова/

День: среда
 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

173/11	Каша из хлопьев "Геркулес" молочная вязкая	150/8	6,25	9,87	28,31	228	0,72
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
Итого за завтрак:			12,68	15,01	57,09	457	12,12

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 картоф. с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	18,1
75/08	Котлета "Детская" (говядина)	90	12,9	9,5	11,8	178	0,9
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 ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
пр	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,25	15,25	73	0,39
Итого за обед:			25,02	17,32	111,17	671	142,19
Итого завтрак, обед:			37,7	32,33	168,26	1128	154,31

Обед возрастная категория с 12 лет и старше

148/18	Овощи в нарезке (перец болгарский)	100	1,3	0,1	4,8	27	200
46/08	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	22,6
75/08	Котлета "Детская"	100	14,3	10,5	13,1	198	1
303/11	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,1	26,2	181	0
156/08	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	2,8
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
Итого за обед:			28,42	19,86	122,83	756	226,79

Технолог _____ /А.Н.Прозорова/

День: четверг

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	150/8	3,4	4,5	16,6	101	0,98
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
Итого за завтрак:			6,95	12,95	55,78	389	11,01

Обед возрастная категория с 7-11 лет

148/18	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14	15
39/08	Борщ из свежей капусты	200/5	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
Итого за обед:			23,54	17,55	104,31	645	51,89
Итого завтрак, обед:			30,49	30,5	160,09	1034	62,9

Обед возрастная категория с 12 лет и старше

148/18	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	25
39/08	Борщ из свежей капусты	250/10	2	5,2	13,1	106	24,9
372/18	Биточки из птицы	100	15,4	9,6	8,9	183	0,86
ТТК	Рис с овощами	180	3,4	5,7	32,7	196	3,2
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
Итого за обед:			26,42	21,36	117,23	742	67,55

Технолог  /А.Н.Прозорова/

День: пятница
 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

119/08	Каша "Дружба" молочная вязкая	150/8	4,6	8,4	25,2	196	0,72
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	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0,05
ПР	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого за завтрак:			8,44	10,78	60,98	415	7,1

Обед возрастная категория с 7-11 лет

5/18	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,78	3,66	1,69	43	8,04
96/11	Рассольник Ленинградский	200/5	1,61	4,07	9,58	86	6,7
87/08	Суфле "рыбка золотая" (горбуша)	90	13	13,6	14	229	1
312/11	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	25,7
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
Итого за обед:			23,21	28,89	91,4	703	58,33
Итого завтрак, обед:			31,65	39,67	152,38	1118	65,43

Обед возрастная категория с 12 лет и старше

5/18	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,6	6,1	5,3	82	15,7
96/11	Рассольник Ленинградский	250/10	2,02	5,09	11,98	107	8,38
87/08	Суфле "рыбка золотая"	100	14,5	15,1	15,6	254	1,13
312/11	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	30,78
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
Итого за обед:			26,52	35,15	103,39	820	72,88

Технолог  /А.Н.Прозорова/

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

Завтрак возрастная категория с 7-11 лет

182/11	Каша рисовая молочная жидкая	150/8	3,8	8,1	25,1	189	1,035
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	Сыр Голландский	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого за завтрак:			8,61	11,49	43,2	350	4,005

Обед возрастная категория с 7-11 лет

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
Итого за обед:			28,6	27,04	101,21	733	26,95
Итого завтрак, обед:			37,21	38,53	144,41	1083	30,955

Обед возрастная категория с 12 лет и старше

477/94	Свекла отварная дольками	100	1,8	0,1	9,8	48	8,9
123/18	Суп картоф. с рыбными консервами	250	8,8	11,4	13,48	192	7,95
303/11	Каша ячневая вязкая, масло сливочное	180/5	3,89	5,07	25	161	0
67/08	Биточки"Диетические"	100	13,9	10,4	3,1	157	16,6
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
Итого за обед:			33,21	27,63	112,31	801	33,84

Технолог  /А.Н.Прозорова/

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)		202,52	203,62	943,96	6490	476,575
---	--	--------	--------	--------	------	---------

Возрастная категория с 12 лет и старше (Обед)		172,03	151,41	677,05	4616	537,61
---	--	--------	--------	--------	------	--------

День: понедельник
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	200	4,4	3,8	14,4	120	0,66
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	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
ПР	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого:			8,55	5,85	39,38	405	10,03

Обед возрастная категория с 7-11 лет

148/18	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7	2,1
95/11	Рассольник "Домашний"	200/5	1,67	4,07	10,15	92	10,5
303/11	Каша пшеничная вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134	0
288/11	Птица отварная	90	21	16,8	0,34	236	2,12
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
Итого обед:			30,87	25,87	89,42	696	17,91
Итого завтрак, обед:			39,42	31,72	128,8	1101	27,94

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	Рассольник "Домашний"	250/10	2,1	5,1	12,7	115	13,1
303/11	Каша пшеничная вязкая	180	3,9	5,08	25	161	0
288/11	Птица отварная	100	23,4	18,6	0,38	262	2,36
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
Итого:			34,64	29,59	96,95	777	22,15

Технолог  /А.Н.Прозорова/

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)		

Завтрак возрастная категория с 7-11 лет

123/08	Каша ячневая молочная вязкая	150/8	5,1	6,3	28	180	0,65
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	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого:		7,78	14,63	56	419	13,55

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
321/11	Капуста тушеная	150	3	5,5	7,9	116	25,6
373/18	Котлеты "Нежные"	90	17	11,8	6,5	201	1,4
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:		28,58	22,55	81,74	648	62,19
	Итого завтрак, обед:		36,36	37,18	137,74	1067	75,74

Обед возрастная категория с 11-18 лет

148/18	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	24	25
40/08	Борщ с фасолью	250/10	3,9	5,4	16,7	131	18,5
321/11	Капуста тушеная	180	3,7	6,6	14,2	139	30,7
373/18	Котлеты "Нежные"	100	18,9	13,1	7,2	223	1,6
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:		32,42	26,13	93,56	729	81,19

Технолог  /А.Н.Прозорова/

День: среда

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 7-11 лет

119/08	Каша "Дружба" вязкая	150/8	4,6	8,4	25,2	196	0,72
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	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0,05
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38
	Итого:		8,84	10,68	58,18	406	40,1

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	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:		29,16	23,75	114,77	744	26,34
	Итого завтрак, обед:		38	34,43	172,95	1150	66,44

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	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
	Итого:		31,86	27,81	125,87	831	26,84

Технолог  /А.Н.Прозорова/

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

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

Завтрак возрастная категория с 7-11 лет

182/11	Каша пшеничная молочная жидкая	150/8	5,25	6,9	25,05	180	0,96
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
	Итого:		10,23	10,61	53,43	388	6,06

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	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
	Итого обед:		24,68	20,25	112,4	713	150,23
	Итого завтрак, обед:		34,91	30,86	165,83	1101	156,29

Обед возрастная категория с 12 лет и старше

148/18	Овощи в нарезке (перец болгарский)	100	1,3	0,1	4,8	27	200
119/04	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
	Итого:		28,16	23,23	124,17	804	234,69

Технолог  /А.Н.Прозорова/

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)		

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
	Итого:		7,58	16,53	64,3	477	13,78

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
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	12,9	15,4	8,6	222	0
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
	Итого обед:		23,67	25,86	99,6	706	79,29
	Итого завтрак, обед:		31,25	42,39	163,9	1183	93,07

Обед возрастная категория с 12 лет и старше

148/18	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	3,5
46/08	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	22,6
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	247	0
92/08	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196	30,8
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
	Итого:		26,53	29,4	109,86	792	90,29

Технолог  /А.Н.Прозорова/

День: суббота

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

181/11	Каша манная молочная жидкая	200/10	6,11	10,72	32,38	251	1,17
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	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0,05
ПР	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого:		9,95	13,2	67,66	470	12,55

Обед возрастная категория с 7-11 лет

477/96	Морковь отварная дольками	60	0,78	0,06	3,84	20	2,28
48/08	Суп крестьянский с крупой	200/5	2,08	4,24	11,44	93	19,4
91/08	Биточки из рыбы с творогом	90	15,3	8,9	0,9	145	0,31
ТТК	Рис с овощами	150	2,86	4,73	27,3	163	2,63
348/11	Компот из кураги	200	0,4	0	27,4	115	7,3
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:		25,86	18,64	103,65	670	32,31
	Итого завтрак, обед:		35,81	31,84	171,31	1140	44,86

Обед возрастная категория с 12 лет и старше

477/96	Морковь отварная дольками	100	1,3	0,1	6,4	33	3,8
48/08	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,6	5,3	14,3	116	24,3
91/08	Биточки из рыбы с творогом	100	17	9,9	1	161	0,34
ТТК	Рис с овощами	180	3,4	5,7	32,7	196	3,2
348/11	Компот из кураги	200	0,4	0	27,4	115	7,3
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:		29,14	21,71	114,57	755	39,33

Технолог  /А.Н.Прозорова/

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 (завтрак, обед)	215,75	208,42	940,53	6742	464,34
--	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------

Возрастная категория с 12 лет и старше (Обед)	182,75	157,87	664,98	4688	494,49
--	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------