

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Новобирлюсская средняя
общеобразовательная школа»
Бирлюсского района Красноярского края



И.Н. Прудникова

«01» февраля 2023г.

Филиал Маталасская основная общеобразовательная школа
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Новобирлюсская средняя общеобразовательная школа»

МЕНЮ на 20 дней.

Маталассы – 2023

Первый день 6 – 10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Сыр	25	6,5	6,7	0,0	90,2
№332	Макароны отварные	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№487	Мясо птицы отварное	100	27,2	23,8	0,0	232
№588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		575	44,05	42,4	88,9	872,2
Обед						
№130	Рассольник на мясном бульоне	230	7,1	12,6	31,2	258,4
№54-11р-2020	Рыба тушеная в соусе с овощами	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		730	23,55	23,0	103,6	748,8
Полдник						
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		500	12,22	9,02	134,1	652,4

Второй день 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№366	Творожная запеканка с повидлом	110\25	20,8	15,2	32,0	348
№ 302	Каша молочная пшённая	200	10,8	11,4	43,6	317,4
№ 337	Яйцо	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8
№648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		615	40,25	31,7	128,48	997
Обед						
№110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	200	8,0	12,5	33,6	270
№487	Мясо птицы отварное	100	27,2	23,8	0,0	232
№297	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		700	46,15	44,1	130,7	982,3
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Кисель	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	яблоко	200	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		445	4,21	4,5	87,69	405

Третий день 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№54-13з-2020	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,8	9,0
№ 511	Рис припущенный	150	4,4	7,06	51,35	283,0
№ 487	Мясо птицы отварное	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		560	36,0	31,42	95,95	756,2
Обед						
№ 139	Суп гороховый на мясном бульоне	230	9,9	11,7	36,0	279,8
№ 451	Тефтель из мяса говядины с рисом	100	25,02	20,73	11,62	331,34
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		730	41,84	37,93	117,92	1013,44
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		445	6,6	4,7	99,99	449,9

Четвёртый день 6 – 10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,25
№ 337	Яйцо варёное	1	5,0	4,6	0,28	62,8
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		500	45,13	39,1	101,52	920,95
Обед						
№ 155	Суп с клёцками на мясном бульоне	230	7,6	15,9	36,0	312,3
№ 54-85-2020	Капуста тушёная с мясом	240	15,18	21,08	9,63	286,7
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		770	30,13	40,38	92,03	888,40
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		550	13,8	11,72	117,8	641,5

Пятый день 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№54-13з-2020	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,8	9,0
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 487	Мясо птицы отварное	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 648	Кисель	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		610	34,53	34,36	84,9	739,30
Обед						
№ 181	Суп с рыбными консервами	230	6,4	12,7	30,9	259
№ 423	Бефстроганов из мяса говядины	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 332	Вермишель отварная	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 648	Кисель	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		730	37,95	40,5	133,5	1093,4
Полдник						
	Вафли	60	10,5	19,0	25,4	209,2
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		460	14,3	19,2	92,4	487,2

Шестой день 6 -10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 154-13з-2020	Омлет	110	11,3	13,60	2,01	178,60
№ 443	Плов с мясом говядины	240	20,9	17,5	74,6	534,1
	Горошек зелёный консервированный	30	1,0	0,0	2,9	16,5
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		630	36,85	31,6	120,11	948
Обед						
№ 130	Рассольник на мясном бульоне	230	7,1	12,6	31,2	258,4
№54-11р-2020	Рыба тушеная в соусе с овощами	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		730	23.55	23.00	103.6	748.8
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
		550	10,1	8,82	112	570,9

Седьмой день 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110\25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 302	Каша молочная пшённая	200	10,8	11,4	43,6	317,4
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		585	35,52	27,1	118,4	897,6
Обед						
№ 110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	230	8,0	12,5	33,6	270,0
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		780	35,42	38,68	128,21	972,92
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		445	6,6	4,7	99,99	449,9

Восьмой день 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	100\10\12	11,0	12,8	48,9	360,3
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная в соусе	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Кукуруза консервированная	30	1,2	0,4	6,8	35,7
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		702	28,85	28,6	143,1	995,8
Обед						
№139	Суп гороховый на мясном бульоне	230	9,9	11,7	36,0	279,8
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	23,8	10,34	357,25
№ 332	Макароны отварные	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		730	45,73	42,4	144,24	1177,66
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		495	4,21	4,5	87,69	405,0

Девятый день 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории
Завтрак						
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110\25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 4	Каша молочная рисовая	200	8,6	10,2	47,9	315,5
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		585	35,41	28,35	125,39	900,87
Обед						
№ 155	Суп с клёцками на мясном бульоне	230	7,6	15,9	36,0	312,3
№ 54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	240	15,18	21,08	9,63	286,7
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		720	28,79	39,93	91,12	836,37
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		500	13,02	9,02	137,6	676,6

Десятый день 6 – 10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 54-13з-2020	Салат овощной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№332	Макароны отварные	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	33,8	10,34	357,25
№588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		610	36,83	48,4	103,84	952,95
Обед						
№ 124	Щи со свежей капустой на мясном бульоне	230	7,4	12,5	30,6	254,0
№ 443	Плов с говядиной	240	20,9	17,5	74,6	534,1
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		720	31,95	30,5	145,8	1006,9
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		495	4,21	4,5	75,69	355

Одиннадцатый день 6 -10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Горошек зелёный концентрированный	30	1,0	0,0	2,9	16,5
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,4
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		580	37,9	36,6	103,54	877
Обед						
№130	Рассольник на мясном бульоне	230	7,1	12,6	31,2	258,4
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная в томатном соусе	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		730	24,09	23,0	105,8	762,1
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		500	12,49	9,02	136,3	665,8

Двенадцатый день 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	16,6	13,5	20,5	269,9
	Сыр	25	6,5	6,7	0,0	90,2
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		525	30,45	23,6	66,9	649,5
Обед						
№ 181	Суп с рыбными консервами	230	6,4	12,7	30,9	259,0
№ 423	Бефстроганов из мяса говядины	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 332	Вермишель отварная	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 54-13з-2020	Салат овощной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		790	42,45	46,1	131,9	1159,70
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		495	7,91	7,4	81,49	425,6

Тринадцатый день 6 -10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 160	Суп молочный с вермишелью	300	9,65	14,78	35,24	312,93
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110\25	20,8	15,32	32,0	348,0
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		685	34,1	30,6	119,84	929,73
Обед						
№ 124	Щи со свежей капустой на мясном бульоне	230	7,4	12,5	30,6	254,0
№ 437	Гуляш из мяса говядины	110	16,68	13,34	4,68	201,82
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		850	46,06	47,24	134,39	1114,72
Полдник						
	Вафли	60	10,5	19,0	25,4	209,2
	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		460	13,5	19,2	100,9	513,0

Четырнадцатый день 6 – 10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 54-13з-2020	Салат овощной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	23,8	10,34	357,25
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		610	35,49	39,45	90,93	869,82
Обед						
№ 139	Суп гороховый на мясном бульоне	230	9,9	11,7	36,0	279,8
№ 54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	240	15,18	21,08	9,63	286,7
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		720	31,09	35,73	91,12	803,87
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		550	10,9	8,82	115,5	595,1

Пятнадцатый день 6 -10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Сыр	25	6,5	6,7	0,0	90,2
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 462	Тефтель из мяса говядины	100	25,02	20,73	11,62	331,34
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		575	42,67	40,23	99,92	911,24
Обед						
№ 155	Суп с клёцками на мясном бульоне	230	7,6	15,9	36,0	312,3
№ 332	Макаронны отварные	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		780	34,15	41,18	129,21	1062,12
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		445	6,33	4,7	97,79	436,5

Шестнадцатый день 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Кукуруза консервированная	30	1,2	0,4	6,8	35,7
№ 332	Макароны отварные	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 437	Гуляш из мяса говядины	110	16,68	13,34	4,68	201,82
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		540	28,5	20,64	99,58	741,52
Обед						
№ 110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	230	8,0	12,5	33,16	270,0
№ 4	Каша рисовая молочная	200	8,6	10,2	47,9	315,5
№ 366	Творожная запеканка	110\25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		680	20,52	23,2	123,86	817,7
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		500	12,49	9,02	136,3	665,8

Семнадцатый день 6 -10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Сыр	25	6,5	6,7	0,0	90,2
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная в соусе	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100\10	8,6	9,2	48,8	316,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		660	29,75	31,1	115,5	946,3
Обед						
№ 130	Рассольник на мясном бульоне	230	7,1	12,6	31,2	258,4
№ 54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,5	4,9	15,6	120,9
№ 423	Бефстроганов	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		730	35,45	38,9	104,1	941,9
Полдник						
	Вафли	60	10,5	19,0	25,4	209,2
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		510	11,38	19,00	78,8	431,5

Восемнадцатый день 6 -10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Сыр	25	6,5	6,7	0,0	90,2
№ 511	Рис припущенный	150	4,4	7,06	51,35	283,0
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,4
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Горошек зелёный консервированный	30	1,0	0,0	2,9	16,5
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100\10	8,6	9,2	48,8	316,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		665	45,03	48,26	150,59	1262
Обед						
№ 124	Щи со свежей капустой на мясном бульоне	230	7,4	12,5	30,6	254,0
№ 437	Гуляш из мяса говядины	110	16,68	13,34	4,68	201,32
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		740	38,73	36,54	126,18	956,22
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		445	10,03	7,6	103,59	507,1

Девятнадцатый день 6 – 10 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 54-13з-2020	Салат овощной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 423	Бефстроганов	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		560	32,95	31,4	106,4	819,8
Обед						
№ 181	Суп с рыбными консервами	230	6,4	12,7	30,9	259,0
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	23,8	10,34	357,25
№ 332	Вермишель отварная	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		780	42,43	48,4	142,14	1216,25
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		550	10,1	8,82	124	620,9

Двадцатый день 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 6 -10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Горошек зелёный консервированный	30	1,0	0,0	2,9	16,5
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 437	Гуляш из мяса говядины	110	16,68	13,34	4,68	201,82
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		540	26,69	21,29	80,57	625,79
Обед						
№ 139	Суп гороховый на мясном бульоне	230	9,9	11,7	36,0	279,8
№ 487	Мясо отварное	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 511	Рис припущенный	150	4,4	7,06	51,35	283,0
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		780	47,71	50,51	135,84	1091,57
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		445	7,13	4,7	101,29	460,7

Первый день 11 – 18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Сыр	30	7,8	8,1	0,0	108,3
№332	Макароны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№487	Мясо птицы отварное	100	27,2	23,8	0,0	232
№588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		610	46,05	44,7	92,3	914,2
Обед						
№130	Рассольник на мясном бульоне	250	8,5	14,7	33,7	293,0
№54-11р-2020	Рыба тушеная в соусе с овощами	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	29,1	26,6	132,5	960,4
Полдник						
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		500	12,22	9,02	134,1	652,4

Второй день 11 -18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№366	Творожная запеканка с повидлом	110\25	20,8	15,2	32,0	348
№ 302	Каша молочная пшённая	250	11,9	13,4	54,5	383,1
№ 337	Яйцо	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8
№648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		635	41,35	33,7	139,38	1062,7
Обед						
№110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	250	9,7	14,7	38,4	311,8
№487	Мясо птицы отварное	100	27,2	23,8	0,0	232
№297	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	53,1	48,0	165,8	1291,6
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Кисель	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	яблоко	200	0,88	0,0	21,5	96,5

ИТОГО		445	4,21	4,5	87,69	405
--------------	--	------------	-------------	------------	--------------	------------

Третий день 11 -18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№54-13з-2020	Огурец свежий	100	0,8	0,10	3,0	15,0
№ 511	Рис припущенный	180	4,74	8,74	55,31	315,66
№ 487	Мясо птицы отварное	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		630	36,66	33,14	101,11	794,86
Обед						
№ 139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	11,6	13,3	39,5	314,8
№ 451	Тефтель из мяса говядины с рисом	100	25,02	20,73	11,62	331,34
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	47,69	41,03	147,82	1225,44
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0

ИТОГО		445	6,6	4,7	99,99	449,9
--------------	--	------------	------------	------------	--------------	--------------

Четвёртый день 11 – 18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,25
№ 337	Яйцо варёное	1	5,0	4,6	0,28	62,8
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		530	46,73	40,3	111,02	1045,45
Обед						
№ 155	Суп с клёцками на мясном бульоне	250	9,7	15,4	41,7	339,8
№ 54-85-2020	Капуста тушёная с мясом	280	16,58	24,36	14,57	340,42
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	37,28	43,66	123,47	1112,62
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		550	13,8	11,72	117,8	641,5

Пятый день 11 -18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№54-13з-2020	Огурец свежий	100	0,8	0,10	3,0	15,0
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 487	Мясо птицы отварное	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 648	Кисель	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		680	35,35	35,4	91,7	779,30
Обед						
№ 181	Суп с рыбными консервами	250	8,0	14,9	34,5	298,0
№ 423	Бефстроганов из мяса говядины	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 332	Вермишель отварная	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 648	Кисель	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	43,7	44,1	161,3	1299,3
Полдник						
	Вафли	60	10,5	19,0	25,4	209,2
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		460	14,3	19,2	92,4	487,2

Шестой день 11 -18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 154-13з-2020	Омлет	110	11,3	13,60	2,01	178,60
№ 443	Плов с мясом говядины	280	22,9	19,0	85,3	598,1
	Горошек зелёный консервированный	40	1,4	0,0	3,9	22,0
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		680	39,25	33,1	131,81	1017,5
Обед						
№ 130	Рассольник на мясном бульоне	250	8,5	14,7	33,7	293,0
№54-11р-2020	Рыба тушеная в соусе с овощами	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	29,1	26,6	132,5	960,4
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5

		550	10,1	8,82	112	570,9
--	--	------------	-------------	-------------	------------	--------------

Седьмой день 11 -18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110\25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 302	Каша молочная пшённая	250	11,9	13,4	54,5	383,1
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		635	36,62	29,1	129,3	963,3
Обед						
№ 110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250	9,7	14,7	38,4	311,8
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		880	42,37	42,58	163,31	1282,22
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0

ИТОГО		445	6,6	4,7	99,99	449,9
--------------	--	------------	------------	------------	--------------	--------------

Восьмой день 11 -18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	100\10\12	11,0	12,8	48,9	360,3
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная в соусе	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Кукуруза консервированная	40	1,5	0,5	9,0	47,6
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		742	29,65	29,7	150,9	1041,7
Обед						
№139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	11,6	13,3	39,5	314,8
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	23,8	10,34	357,25
№ 332	Макароны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	51,58	45,4	171,94	1379,55
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8

	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		495	4,21	4,5	87,69	405,0

Девятый день 11 -18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории
Завтрак						
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110\25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 4	Каша молочная рисовая	250	8,9	11,9	55,8	363,6
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		635	35,71	30,05	133,29	948,97
Обед						
№ 155	Суп с клёцками на мясном бульоне	250	9,7	15,9	41,7	339,8
№ 54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	280	16,58	24,36	14,57	340,42
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	35,94	43,71	122,56	1060,59
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0

ИТОГО		500	13,02	9,02	137,6	676,6
--------------	--	------------	--------------	-------------	--------------	--------------

Десятый день 11 – 18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 54-13з-2020	Салат овощной	100	1,8	5,1	10,6	48,8
№332	Макароны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	33,8	10,34	357,25
№588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		680	38,33	51,7	113,24	979,95
Обед						
№ 124	Щи со свежей капустой на мясном бульоне	250	9,0	14,7	34,0	291,8
№ 443	Плов с говядиной	280	22,9	19,0	85,3	598,1
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	39,2	34,7	181,3	1251,7
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		495	4,21	4,5	75,69	355

Одиннадцатый день 11 -18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Горошек зелёный концентрированный	40	1,4	0,0	3,9	22,0
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,4
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		620	39,9	37,8	114,04	1007,0
Обед						
№130	Рассольник на мясном бульоне	250	8,5	14,7	33,7	293,0
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная в томатном соусе	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	29,37	26,6	134,7	973,8
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		500	12,49	9,02	136,3	665,8

Двенадцатый день 11 -18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	18,1	13,5	25,7	272,4
	Сыр	30	7,8	8,1	0,0	108,3
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		530	33,25	25,0	72,10	670,10
Обед						
№ 181	Суп с рыбными консервами	250	8,0	14,9	34,5	298,0
№ 423	Бефстроганов из мяса говядины	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 332	Вермишель отварная	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 54-13з-2020	Салат овощной	100	1,8	5,1	10,6	48,8
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		930	49,2	52,1	165,7	1368,7
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		495	7,91	7,4	81,49	425,6

Тринадцатый день 11 -18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 160	Суп молочный с вермишелью	300	9,65	14,78	35,24	312,93
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110\25	20,8	15,32	32,0	348,0
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		685	34,1	30,6	119,84	929,73
Обед						
№ 124	Щи со свежей капустой на мясном бульоне	250	9,0	14,7	34,0	291,8
№ 437	Гуляш из мяса говядины	110	16,68	13,34	4,68	201,82
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		950	52,91	51,14	168,09	1420,02
Полдник						
	Вафли	60	10,5	19,0	25,4	209,2
	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		460	13,5	19,2	100,9	513,0

Четырнадцатый день 11 – 18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 54-13з-2020	Салат овощной	100	1,8	5,1	10,6	48,8
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	23,8	10,34	357,25
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		680	36,99	42,85	102,53	906,92
Обед						
№ 139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	11,6	13,3	39,5	314,8
№ 54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	280	16,58	24,36	14,57	340,42
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		830	37,84	41,11	120,36	1035,59
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5

ИТОГО		550	10,9	8,82	115,5	595,1
--------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Пятнадцатый день 11 -18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Сыр	30	7,8	8,1	0,0	108,3
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 462	Тефтель из мяса говядины	100	25,02	20,73	11,62	331,34
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		610	45,57	42,83	109,22	1053,84
Обед						
№ 155	Суп с клёцками на мясном бульоне	250	9,7	15,9	41,7	339,8
№ 332	Макаронны отварные	180	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		880	39,9	41,68	155,71	1232,62
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0

ИТОГО		445	6,33	4,7	97,79	436,5
--------------	--	------------	-------------	------------	--------------	--------------

Шестнадцатый день 11 -18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Кукуруза консервированная	40	1,5	0,5	9,0	47,6
№ 332	Макароны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 437	Гуляш из мяса говядины	110	16,68	13,34	4,68	201,82
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		580	29,3	21,64	105,18	777,32
Обед						
№ 110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	250	9,7	14,7	38,4	311,8
№ 4	Каша рисовая молочная	250	8,9	11,9	55,8	363,6
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		800	26,17	27,6	157,8	1050,6
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		500	12,49	9,02	136,3	665,8

Семнадцатый день 11 -18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Сыр	30	7,8	8,1	0,0	108,3
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная в томатном соусе	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100\10	8,6	9,2	48,8	316,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		695	31,55	33,5	129,6	998,4
Обед						
№ 130	Рассольник на мясном бульоне	250	8,5	14,7	33,7	293,0
№ 54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,7	6,6	20,7	163,6
№ 423	Бефстроганов	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		850	41,7	43,2	132,5	1162,2
Полдник						
	Вафли	60	10,5	19,0	25,4	209,2

№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
ИТОГО		510	11,38	19,00	78,8	431,5

Восемнадцатый день 11 -18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 511	Рис припущенный	180	4,74	8,74	55,31	315,66
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,4
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Горошек зелёный консервированный	40	1,4	0,0	3,9	22,0
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100\10	8,6	9,2	48,8	316,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		705	45,77	49,94	155,55	1300,16
Обед						
№ 124	Щи со свежей капустой на мясном бульоне	250	9,0	14,7	34,0	291,8
№ 437	Гуляш из мяса говядины	110	16,68	13,34	4,68	201,82
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		840	45,58	40,44	159,88	1262,02
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7

№ 693	Какао на цельном молоке	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		445	10,03	7,6	103,59	507,1

Девятнадцатый день 11 – 18 лет.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
№ 54-13з-2020	Салат овощной	100	1,8	5,1	10,6	48,8
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 423	Бефстроганов	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		630	35,55	35,0	121,9	947,4
Обед						
№ 181	Суп с рыбными консервами	250	8,0	14,9	34,5	298,0
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	23,8	10,34	357,25
№ 332	Вермишель отварная	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		880	48,18	52,0	169,94	1422,15
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5

ИТОГО		550	10,1	8,82	124	620,9
--------------	--	------------	-------------	-------------	------------	--------------

Двадцатый день 11 -18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Объём порции 11 -18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К\калории.
Завтрак						
	Горошек зелёный консервированный	40	1,4	0,0	3,9	22,0
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 437	Гуляш из мяса говядины	110	16,68	13,34	4,68	201,82
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
ИТОГО		580	27,59	22,29	87,17	665,29
Обед						
№ 139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	11,6	13,3	39,5	314,8
№ 487	Мясо отварное	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 511	Рис припущенный	180	4,74	8,74	55,31	315,66
№ 692	Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
ИТОГО		880	53,4	54,29	164,1	1302,23
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
ИТОГО		445	7,134	4,7	101,29	460,7

**Для приготовления блюд используется соль йодированная.
Организована С-витаминизация третьих блюд.**

В дело
проникло и
произведено
21 (двадцать
один) лист

