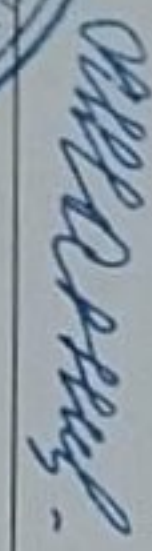


«Утверждаю»



Л.Н. Шашенкова



Директор школы № 18



Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет в учебных заведениях

г. Курска, сезонность осень-зима, период с 01.11.2024 по 30.04.2025 гг.



Шашенкова Д.Н.

МЕНЮ

Принем пищи, наименование блюда	1 день		Цена, руб.	Пищевые вещества				ккал	№ рецепт
	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал		
КЛАССОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ИЗ ФИЛЕ КУР	60	100	8,00	1,1	5,3	4,6	71,4	291	
МАЙ С ЛИМОНОМ	200	200	90,00	16,3	23,5	33,8	412,4	291	
200/15/7	200/15/7	200/15/7	12,00	0,2	0	15,0	61,6	377	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	50	7,00	2,9	11,4	19,4	191,8	1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2		
Итого за прием пищи:	562	602	120,00	22,5	40,5	85,5	798,4		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	100	10,00	0,9	3,6	4,9	54,6	52	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ	250	250	9,00	4,9	5,4	17,3	138,1	102	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ НА ПТИЦУ	90	100	35,00	18,9	26,2	14,8	370,0	294	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛАННЫЕ С МАСЛОМ	150	180	11,00	2,7	3,3	17,5	110,8	203	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за прием пищи:	790	890	75,00	30	38,9	87	815		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	10,00	1	0,2	19,0	83,4	389	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	10,00	0,4	0,4	0,6	4,6	306	
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	1,4	0,6	19,6	88,0		
Всего за день:			215,00	53,9	80	192,1	1511,1		

Шашенкова Д.Н.



Принем пищи, наименование блюда	2 день		Цена, руб.	Пищевые вещества				ккал	№ рецепт
	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	200	35,20	5,2	8,2	28,9	202,2	182	
ДРОЖЖИ ИЗ ТВОРОГА	50	70	39,80	9,5	7,8	12,9	167,1	222	
КОФЕЛИНКА НАЛИТОК С МОЛОКОМ	200	200	10,00	3,1	2,4	17,2	103,5	379	
БАТОН	30	40	5,00	2,3	0,9	15,4	78,6		
МОГУРТ МЖД 2,5%	95	95	30,00	1,9	1,4	2,9	45,6		
Итого за прием пищи:	525	605	120,00	22,0	20,7	75,3	597,0		
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	100	6,00	0,5	3	1,7	36,7	21	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	250	10,00	1,6	4,0	11,7	90,2	83	
БАТОНЧИКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	100	31,00	13,5	10,4	14,5	205,0	234	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	11,00	3,2	9,3	20,7	178,0	128	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	200	7,00	0,7	0,3	20,2	98,1	388	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	200	7,00	0,6	0,6	14,3	68,4	338	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за прием пищи:	890	1090	75,00	22,7	28	100,1	758,8		
КЕФИР	200	200	10,00	6	5,2	8,3	109,7	399	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6	339	
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	6,4	5,6	17,8	155,3		
Всего за день:			215,00	61,1	64,3	193,2	1511,1		

Шашенкова Д.Н.





"УТВЕРЖДАЮ"
И.И. Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	3 день		Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Масса порции 7-18 лет	Завтрак		Обед	Белки, г	Жиры, г		
ХЛЕБ ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	60	60	17,00	1,8	0,1	3,8	23,3	к/к
КОМПОТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	120	120	46,00	9,5	17,2	1,8	198,5	210
КОМПОТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	100	100	47,00	25,7	32,5	8,2	427,9	295
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
Итого за прием пищи:	30	50	50	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	502	552	552	120,00	39,2	50,1	41,5	772,5	
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	60	100	100	10,00	0,8	5,8	4,4	74,9	67
РАССОЛЫНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПЮ	200	250	250	8,00	1,8	4,1	12,4	94,7	96
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	100	37,00	17,1	16,7	2,3	227,6	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	180	10,00	3,6	5,9	38,5	222	304
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	200	7,00	0,1	0,1	25,2	102,0	344
Итого за прием пищи:	40	60	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	750	890	890	75,00	26,0	33,0	99,8	802,8	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	200	13,00	5,9	5,1	10,5	110,5	385
БАТОН	100	150	150	7,00	7,5	2,9	12,2	110,5	385
Итого за прием пищи:	300	350	350	20,00	13,4	8,0	24,7	221,0	
Всего за день:				215,00	78,6	91,1	147,8	1474,1	

Зав. производством "УТВЕРЖДАЮ"

И.И. Шашенкова Л.Н.



Директор школы



"УТВЕРЖДАЮ"
И.И. Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	4 день		Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Масса порции 7-18 лет	Завтрак		Обед	Белки, г	Жиры, г		
ХЛЕБ МОРКОВНАЯ	60	100	100	15,00	1,2	4,4	6,2	70,7	75
КОМПОТ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	250	250	92,00	18,9	21,4	19,5	346,8	259
КОМПОТ С МОЛОКОМ	200	200	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	50	50	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	500	600	600	120,00	26,6	29,5	59,4	612,3	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	100	100	10,00	1	3	5	52,7	47
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	250	250	11,00	7,8	9,4	11,1	158,0	113
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	120	120	28,00	10,1	5,5	3,0	101,9	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	180	11,00	3,2	5,3	21,4	145,7	128
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
БАТОН	50	70	70	5,00	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за прием пищи:	800	980	980	75,00	28,5	25,1	98,7	732,8	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	150	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6	338
СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	200	10,00	1	0,2	19,6	83,4	399
Итого за прием пищи:	300	350	350	20,00	1,4	0,6	29,1	129,0	
Всего за день:				215,00	56,5	55,2	187,2	1474,1	

Зав. производством

И.И. Шашенкова Л.Н.



«УТВЕРЖДАЮ»
И.И. Цыбенкова Л.Н.

ШАШЕНКОВА
Анна Николаевна

Документов

МЕНЮ

5 День.

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции 7-11 лет

Масса порции 12-18 лет

Цена, руб.

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Молоко	150	200	35,00	5,9	9,4	22,9	201,2	173
Масло сливочное	50	50	45,00	5,8	9,4	15,4	170,6	3
Хлеб ржано-пшеничный	200/5/7	200/5/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
Йогурт М Д Ж 2,5 %	30	50	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	547	95	30,00	2,7	2,4	4,3	53,7	
Салат из кукурузы (консервированной)	60	100	10,00	1,37	0,73	8,58	40,2	К/К
Суп с рыбными консервами	200	250	13,00	9,1	2,8	22,2	150,9	54-11с-2020
Плов	200	250	42,00	22,5	23,3	34,7	438,5	265
Кисель из экстрата	200	200	7,00	0	0	29,3	117,1	882
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	700	860	75,00	35,57	27,23	111,78	828,3	
Печенье	100	150	13,00	7,5	9,8	7,4	189,8	
Компот из яблок	200	200	7,00	0,1	0,1	0,1	1,8	
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	7,6	9,9	7,6	191,6	
Всего за день:			215,00	59,77	58,63	129,36	1020,5	

«УТВЕРЖДАЮ»
Цыбенкова Л.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.И. Цыбенкова Л.Н.

МЕНЮ

6 День.

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции 7-11 лет

Масса порции 12-18 лет

Цена, руб.

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Консервированная кукуруза	60	100	10,00	1,1	5,3	4,6	71,4	75
Мясо говяжье	200	200	100,00	26,0	14,6	70,3	514,1	391
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	200/5/7	200/5/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
Итого за прием пищи:	512	572	120,00	29	20,1	101	699,9	
Икра свекольная	60	100	10,00	1,3	4,4	7,1	74	75
Суп из овощей	200	250	10,00	1,5	4,1	8,8	77,4	99
Рыба запеченная в сметанном соусе	100	100	29,00	12,6	9,2	3,8	153,3	232
Салат картофельный	150	180	11,00	3,2	5,3	21,4	145,7	128
Напиток из плодов шиповника	200	200	7,00	0,7	0,3	20,2	98,1	388
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Батон	50	60	5,00	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за прием пищи:	800	950	75,00	25,7	25,2	104	761,1	
Плоды и ягоды свежие	100	150	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6	338
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	10,00	1	0,2	19,6	83,4	389
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	1,4	0,6	29,1	129,0	
Всего за день:			215,00	56,1	45,9	234,1	1590	

«УТВЕРЖДАЮ»
И.И. Цыбенкова Л.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.И. Цыбенкова Л.Н.

Директор школы



Директор школы



ШАШЕНКОВА
Анна Николаевна

Документов

«УТВЕРЖДАЮ»
И.И. Цыбенкова Л.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.И. Цыбенкова Л.Н.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.И. Цыбенкова Л.Н.



УТВЕРЖДАЮ
Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда

7 день
Масса порции 7- 11 лет
Масса порции 12- 18 лет
Цена, руб.

Питательные вещества
Белки, г
Жиры, г
Углеводы, г
Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Прием пищи, наименование блюда	7 день		Цена, руб.	Питательные вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции 7- 11 лет	Масса порции 12- 18 лет		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
ХЛЕБ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	100	10,00	1,1	5,3	4,6	71,4		
УЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	90,00	17,2	18,5	2,5	245,2	246	
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	10,00	3,6	5,9	38,5	222	304	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	3,00	2	0,3	12,7	61,2		
Итого за прием пищи:	562	652	120,00	24,1	30	73,3	661,4		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	100	15,00	1,7	3	3,6	48,6		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	250	7,00	2,4	2,4	15,3	92,1	101	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	100	29,00	9,5	11,4	10,3	185,0	268	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	180/5	11,00	5,6	4,7	35,9	208,5	203	
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	50	3,00	0,5	2,4	3,4	37,6	783	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6		
Итого за прием пищи:	795	945	75,00	22,3	24,3	101	715,3		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	200	200	10,00	1,4	0,3		188,7	339	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	10,00	5,9	5,1		10,5	385	
Итого за прием пищи:	400	400	20,00	7,3	5,4		299,2		
Зав. производством			215,00	53,7	59,7		107,1		

Шашенкова Л.Н.



Прием пищи, наименование блюда

8 день
Масса порции 7- 11 лет
Масса порции 12- 18 лет
Цена, руб.

Питательные вещества
Белки, г
Жиры, г
Углеводы, г
Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Прием пищи, наименование блюда	8 день		Цена, руб.	Питательные вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции 7- 11 лет	Масса порции 12- 18 лет		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
ХЛЕБ "ДРУЖБА"	150	200	35,80	4,2	7,9	23,8	183,4	175	
САЛАТКА ИЗ ТВОРОГА	50	100	39,20	6,9	5,9	7,6	112,7	223	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382	
ЙОГУРТ И ДЖ.2.5 %	95	95	30,00	2,7	2,4	4,3	53,7		
БАТОН	35	50	5,00	2,6	1	18	91,7		
Итого за прием пищи:	530	645	120,00	20,3	20,5	70,4	554,7		
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	100	10,00	0,5	3	1,7	36,7	21	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	250	10,00	1,5	4,0	10,0	82,5	82	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	120	29,00	8,4	7,5	12,3	151,2	2620	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	11,00	3,2	5,3	21,4	145,7	128	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	200	7,00	0,2	0,2	23,2	95,6	342	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6		
БАТОН	50	60	5,00	3,8	1,5	25,7	131		
Итого за прием пищи:	790	970	75,00	20,2	21,9	111,3	724,3		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	10,00	1	0,2	19,6	83,4	389	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	100	50	10,00	5,7	22,8	38,8	383,5	1	
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	6,7	23,0	58,4	466,9		
Всего за день:			215,00	47,2	65,4	240,1	1745,9		

Зав. производством



Директор



Директор

"УТВЕРЖДАЮ"
 Шашенкова Л.Н.



МЕНЮ

9 день

Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества				№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак							
60	100	10,00	0,8	3,5	3,9	51,1	
200	200	97,00	17,0	21,8	17,4	335,8	
200	200	10,00	3,1	2,4	17,2	103,5	
40	50	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:							
500	550	120,00	23,5	28,1	55,5	572	

Прием пищи, наименование блюда
 САЛАТ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ
 КОФЕЛИННЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ
 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ
 Итого за прием пищи:

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ
 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ
 КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ
 СОКИ ОВОЩНЫЕ: ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ
 ПЕЧЕНЬЕ
 Итого за прием пищи:

Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества				№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Обед							
60	100	10,00	1,1	3,7	6,4	63,3	
200	250	11,00	3,1	4,1	17,6	118,9	
200	250	36,00	16,9	37,1	13,7	458,7	
200	200	10,00	1	0,2	19,6	83,4	
40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
20	20	5,00	1,5	2	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:							
720	880	75,00	26,2	47,5	88,3	889,3	

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)
 КАКАО С МОЛОКОМ
 Итого за прием пищи:
 Всего за день:
 Зав. производством "УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шашенкова Л.Н.



МЕНЮ

10 день

Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества				№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак							
155	250	36,00	4,7	4,4	14,2	116,1	
50	50	25,00	5,8	9,4	15,4	170,6	
100	100	24,00	0,4	0,4	9,5	45,6	
200	200	5,00	0,1	0	11	44,2	
95	95	30,00	2,7	2,4	4,3	53,7	
Итого за прием пищи:							
600	595	120,00	13,7	16,6	54,4	430,2	

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ
 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ
 Итого за прием пищи:

Икра морковная
 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ
 РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ
 РИС ОТВАРНОЙ
 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ
 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ
 Итого за прием пищи:

Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества				№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Обед							
60	100	10,00	1,2	4,4	6,2	70,7	
200	250	9,00	6,2	5,8	14,3	135,4	
100	100	27,00	12,6	9,1	3,8	153,1	
150	180	10,00	3,6	5,9	38,5	222	
200	200	7,00	0	0	15,5	61,9	
150	200	9,00	0,6	0,6	14,3	68,4	
40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:							
750	1090	75,00	26,3	25,4	95,3	722,9	

ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА
 ЧАЙ С САХАРОМ
 Итого за прием пищи:
 Всего за день:
 Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"
 Шашенкова Л.Н.



МЕНЮ

11 день

Прием пищи, наименование блюда	11 день		12 день		Цена, руб.	Пищевые вещества				№ рецептур
	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ	60	100	2,16	6,12	4,68	0,1	0,3	5	62
	СОУС ПШЕНИЧНО-ПШЕНИЧНЫЙ В СОУСЕ	100	100	17,9	19,7	2,8	4,1	8,8	36,7	21
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ПЕРЛОВАЯ	150	180	4,5	4,5	32,1	6,1	8,8	77,4	99
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	200	12,00	4,5	32,1	6,1	19,6	184,0	502
	Итого за прием пищи:	540	630	29,46	33,02	67,98	15,3	25,7	594,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	100	7,00	5,7	4,2	0,4	9,5	45,6	338
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮИ	200	250	9,00	4,1	8,3	5,2	20,7	396,6	259
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	35,00	25,4	14,5	2,4	17,2	103,5	379
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	11,00	5,3	21,4	0,4	17	81,6	
	Итого за прием пищи:	790	940	75,00	45,9	98,1	17	55,2	576,7	
Полдник	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	200	10,00	0,4	9,5	0,4	1,7	36,7	21
	КЕФИР	200	150	10,00	6	5,2	0,4	8,8	77,4	99
Итого за день:	300	350	20,00	6,4	5,6	84,52	19,2	103,5	379	

"УТВЕРЖДАЮ"
 Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

12 день

Прием пищи, наименование блюда	11 день		12 день		Цена, руб.	Пищевые вещества				№ рецептур
	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ	60	100	15,00	0,6	0,1	0,3	5	62	
	СОУС ПШЕНИЧНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	200	92,00	23,8	23,1	20,7	396,6	259	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ПЕРЛОВАЯ	200	200	10,00	3,1	2,4	17,2	103,5	379	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6		
	Итого за прием пищи:	500	590	120,00	30,1	26	55,2	576,7		
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	100	10,00	0,5	3	1,7	36,7	21	
	СУП ИЗ ОВОШЕЙ	200	250	10,00	1,5	4,1	8,8	77,4	99	
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	250	37,00	12,1	6,1	19,6	184,0	502	
	СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	10,00	1	0,2	19,6	83,4	389	
	Итого за прием пищи:	750	920	75,00	21,5	15,3	92,4	594,1		
Полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382	
	ОЛАДЫ С ЯБЛОКОМ	100	150	10,00	4,4	8,6	28,4	209,1	403	
Итого за день:	300	350	20,00	8,3	11,9	45,1	322,3			
Итого за день:			215,00	59,9	53,2	192,7	1493,1			

Директор школы



Зав. производством