

Сезон: весна

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: первая, третья

День недели: вторник

Утверждаю:
 Директор школы
 С.А. Думалева

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
ЗАВТРАК													
257/1994	Каша ячневая вязкая на молоке	200	250	6,88	8,60	6,90	8,63	35,5	44,38	232	290,00	0,5	0,6
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
149/2008r	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	17,72	19,44	18,83	20,56	105,6	114,48	658,6	716,6	1,9	2,05
ОБЕД													
1/2008	Салат из свежих огурцов	60	100	0,42	0,70	12,03	20,05	1,64	2,73	116,22	193,70	4,8	8,0
60/2008	Уха из минтая со взбитым яйцом	200	250	4,93	7,77	3,02	3,78	10,60	13,25	104,00	130,00	12,8	16,0
ТТК 8	голень куриная отварная	100	100	29,50	29,50	15,25	15,25	0,13	0,13	256,00	256,00	0	0,0
ТТК 61	Рагу овощное	150	180	2,53	3,04	5,64	6,77	15,93	19,12	127,00	152,40	34,6	41,5
253/2013	Компот из изюма	180	200	0,49	0,55	0,1	0,11	19,80	22,00	81,60	90,70	0	0,0
	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	770	930	43,70	48,82	36,77	46,88	86,02	104,49	866,39	1049,16	52,42	65,8
ПОЛДНИК													
ТТК 29	Калач сметанный	50	50	4,77	4,77	7,08	7,08	29,66	29,66	203,00	203,00	0,14	0,1
269/2013	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,00	113,30	2,46	2,7
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	430	450	10,65	11,25	12,36	12,9	48,53	49,54	349,4	360,7	6,6	6,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			72,07	79,51	67,96	80,34	240,15	268,51	1874,39	2126,46	60,92	74,72

Утверждаю:

Директор МБОУ "Зюзинская СОШ"

О.Ю.Семенова

Приказ № 36/1-од от 01.03.2024 г.

Сезон: весна

Неделя : первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: понедельник

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК															
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,44	6,80	4,54	5,68	17,25	21,60	132	165,00	0,7	0,9		
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42		
146/2008г	Хлеб пшеничный	55	55	4,24	4,24	0,44	0,44	27,23	27,23	129,80	129,80	0,1	0,1		
	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00	2,61	2,6		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	16,245	17,605	9,26	10,4	74,695	79,045	447,8	480,8	3,83	4,03		
ОБЕД															
24/2008	Салат из свеклы с изюмом	60	100	0,84	1,40	3,00	5,00	12,42	20,70	72,24	120,40	3,43	8,2		
56/2008	Суп из овощей со сметаной	200	250	1,71	2,14	5,90	7,37	9,27	11,59	98,32	122,90	17,1	21,4		
387/1994	Печень по-строгановски	100	100	14,77	14,77	12,59	12,59	3,68	3,68	187,00	187,00	17,19	17,19		
209/2013	Каша гречневая вязкая	150	180	4,47	5,36	3,98	4,78	19,50	23,40	132,00	158,40	0	0,0		
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0		
	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2		
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,12		
	ИТОГО ОБЕД:	790	930	28,62	31,93	26,4	30,86	102,99	126,83	763,13	907,06	67,94	77,1		
ПОЛДНИК															
142/2013	Сырники из творога	150	200	27,93	37,20	17,97	24,00	15,57	20,76	336,00	448,00	0,3	0,4		
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	15,00	15,00	56,85	56,85	0,1	0,1		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	400	28,13	37,40	18,02	24,05	30,57	35,76	392,85	504,85	0,40	0,50		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73,00	86,94	53,68	65,31	208,26	241,64	1603,78	1892,71	72,17	81,58		

Сезон: весна

Неделя: первая, третья
 День недели: среда

Утверждаю:

 Руководитель И.И.И.

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
						7-11 лет	12-18 лет						
ЗАВТРАК													
131/2013	Омлет натуральный с маслом	200	250	17,05	21,30	20,70	25,88	4,2	5,25	270	337,50	0,4	0,5
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
	Хлеб пшеничный	55	55	4,24	4,24	0,44	0,44	27,23	27,23	129,80	129,80	0,1	0,1
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	15,00	15,00	56,85	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	27,76	32,01	25,47	30,65	61,45	62,50	586,03	653,85	1,02	1,14
ОБЕД													
42/2013	Салат картоф. с сол.огурцами и зел.горошком	60	100	5,44	9,07	7,39	12,32	5,03	8,38	108,41	180,68	39,3	65,5
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	200/10	250/10	1,70	2,13	5,84	7,30	7,68	9,60	91,20	114,00	24,8	31,0
324/1994	Котлеты рыбные (из минтая)	100	100	12,63	12,63	0,85	0,85	15,50	15,50	142,70	142,70	0	0,0
106/2013	Каша рисовая молочная	150	180	3,73	4,48	5,16	6,20	22,68	27,22	152,00	182,40	0,4	0,5
251/2013	Компот из свежих яблок	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,16	18,16	72,00	72,00	0	0,0
	сок в инд.упаковке	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	980	1110	28,79	34,26	20,01	27,55	117,27	131,47	792,68	939,34	94,72	127,25
ПОЛДНИК													
126/2013	Макаронь, запеченные с сыром и маслом	155	205	7,10	9,56	7,01	8,58	29,63	39,24	210,00	272,00	0,03	0,0
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47	0,5
	ИТОГО ПОЛДНИК:	335	405	10,11	12,91	9,31	11,14	41,41	52,33	290,40	361,30	0,50	0,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,66	79,18	54,79	69,34	220,13	246,30	1669,11	1954,49	96,24	128,95

Утверждаю:

 Руководитель ИИИ Роспотребнадзора
 О. Ю.

Неделя: первая, третья

День недели: четверг

Сезон: весна

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		200	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
ЗАВТРАК													
119/2008	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	250	7,17	8,96	9,92	12,40	43,09	53,86	292	365,00	1,26	1,6
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	18,01	19,8	21,85	24,33	113,19	123,96	718,6	791,6	2,66	3
ОБЕД													
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,57	0,95	3,07	5,12	2,16	3,60	38,73	64,55	9,3	15,5
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	250/10	2,04	2,54	5,99	7,49	13,84	17,30	120,16	150,20	13,46	16,8
416/94	Котлета из говядины	100	100	16,60	16,60	15,46	15,46	16,42	16,42	272,96	272,96	1	1,0
482/1994	Капуста тушеная	150	180	3,57	4,28	5,43	6,52	15,26	18,31	124,00	148,80	79,72	95,7
253/2013	Компот из кураги	180	200	0,88	0,97	0,1	0,05	17,34	19,30	73,20	81,30	0,29	0,3
	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	780	940	29,49	32,60	30,73	35,56	102,94	122,19	810,62	944,17	103,99	129,6
ПОЛДНИК													
275/2013	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166,00	330,00	0,24	0,5
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1	0,1
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	445	530	5,14	9,65	4,51	8,56	51,05	79,95	261,6	431,25	4,34	4,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,64	62,05	57,09	68,45	267,18	326,10	1790,82	2167,02	110,99	137,16

Сезон: весна
 Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: первая, третья
 День недели: пятница

Утверждаю:
Виктор Иванович
 О.О.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
							7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
ЗАВТРАК														
257/1994	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	250	8,48	10,60	9,49	11,87	36,05	45,07	266,7	333,30	1,25	1,6	
264/2013	Кофейный напиток	200	200	3,35	3,35	2,56	2,56	13,09	13,09	89,30	89,30	0,5	0,5	
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42	
	Хлеб пшеничный	55	55	4,24	4,24	0,44	0,44	27,23	27,23	129,80	129,80	0,1	0,1	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	22,335	24,455	16,77	19,15	91,385	100,405	609,8	676,4	2,27	2,63	
ОБЕД														
	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30	0	0,0	
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,64	2,05	5,84	7,30	10,71	13,39	102,31	127,89	16,64	20,8	
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	100	100	15,15	15,15	21,45	21,45	9,45	9,45	292,22	292,22	1,13	1,1	
216/2013	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,54	138,00	164,68	10,4	12,5	
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0	
	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1	
	ИТОГО ОБЕД:	780	930	27,10	29,83	33,08	35,73	99,87	116,74	812,88	914,45	58,39	64,7	
ПОЛДНИК														
68/2013	Суп молочный с макарон.изделиями	150	200	4,08	5,44	3,41	4,54	12,94	17,25	99,00	132,00	0,55	0,7	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1	
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	380	450	8,20	9,59	3,81	4,94	51,37	57,2	272,80	312,00	3,26	3,70	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,64	63,88	53,66	59,82	242,63	274,35	1695,48	1902,85	63,92	71,02	

Сезон: весна

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая

День недели: понедельник

Утверждаю:

Директор школы
С.А. Шумов С.А.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК												
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	200	250	7,75	9,46	11,83	31,00	38,75	234,6	293,25	1,37	1,71
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,29	5,29	0,0	0,0	72,22	72,22	0,00	0,00
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	21,98	19,13	21,50	86,48	94,23	599,81	658,34	2,77	3,13
ОБЕД												
ТТК 25	Салат "Бабушкин"	60	100	1,92	9,37	15,61	4,84	8,06	109,20	182,00	6	10,0
60/2008	уха из минтая со взбитым яйцом	200	250	4,93	3,02	3,78	10,60	13,25	104,00	130,00	12,8	16,0
188/2013	Тефтели мясные с рисом	100	100	12,57	11,22	11,22	11,3	11,3	196,70	196,70	0,73	0,7
ттк 59	Макаронные изделия отварные	150	180	6,07	3,11	3,73	40,66	48,78	219,00	262,80	0	0,0
251/2013	Напиток лимонный	200	200	0,33	0,0	0,04	19,30	19,30	78,70	78,70	6,4	6,4
	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	770	900	34,82	27,33	35,06	114,72	133,1	841,97	1005,76	26,15	33,4
ПОЛДНИК												
696/1994	Расстегай с рыбой (минтай)	75	75	18,20	11,45	11,45	59,75	59,75	419,00	419,00	0,53	0,5
261/13	чай с сахаром	200	200	0,20	0,1	0,05	15,01	15,01	56,85	56,85	2,61	2,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	275	275	18,40	11,50	11,5	74,76	74,76	475,85	475,85	3,14	3,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	68,17	75,20	68,06	57,96	68,06	275,96	302,09	1917,63	2139,95	32,06	39,97

Сезон: весна

Неделя: вторая, четвертая
День недели: вторник

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)



№ рсч.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.					Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
				12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
ЗАВТРАК													
106/2008	запеканка из творога	200	250	29,02	30,50	42,12	42,75	25,92	38,75	600	604,00	0,78	1,2
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	15,00	15,00	56,85	56,85	0,1	0,1
	Молоко стученное	60	60	2,9	2,9	3,4	3,4	22,2	22,2	130,92	130,92		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	34,57	36,03	53,12	53,75	77,74	90,57	923,77	927,77	0,88	1,32
ОБЕД													
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,57	0,95	3,07	5,12	2,16	3,60	38,73	64,55	9,3	15,5
62/2013	Суп картофельный с крупой	200	250	2,00	2,50	2,24	2,80	13,60	16,90	82,60	103,25	3,7	4,6
305/1994	Минтай припущенный	100	100	19,46	19,46	1,10	1,10	0,48	0,48	129,00	129,00	0,4	0,4
465/1994	Рис отварной	150	180	3,81	4,57	6,11	7,33	38,61	46,34	229,00	274,80	0	0,0
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	790	930	32,67	35,74	13,45	17,47	112,97	134,78	752,90	889,96	43,62	50,76
ПОЛДНИК													
131/2013	Омлет натуральный с маслом	150	200	12,79	17,05	15,50	20,70	3,15	4,20	202,5	270,00	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	0,1	0,1
264/2013	Кофейный напиток	200	200	3,35	3,35	2,56	2,56	13,09	13,09	89,30	89,30	0,5	0,5
	ИТОГО ПОЛДНИК:	400	450	19,99	24,25	18,46	23,66	40,99	42,04	409,8	477,30	0,70	0,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			87,23	96,02	85,03	94,88	231,70	267,39	2086,47	2295,03	45,20	52,84

Сезон: весна

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая

День недели: среда



№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет		12-18 лет		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет		12-18 лет	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК															
106/2013	Каша пшеничная молочная вязкая	200	250	7,13	8,91	7,65	9,56	34,59	43,24	236	295,00	0,53	0,66		
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42		
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3		
	Хлеб пшеничный	55	55	4,24	4,24	0,44	0,44	27,23	27,23	129,80	129,80	0,1	0,1		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	21,405	23,185	16,27	18,18	102,615	111,265	638,8	697,8	2,35	2,5		
ОБЕД															
60/1994	Винегрет овощной	60	100	0,82	1,37	6,07	10,11	4,45	7,42	76,20	127,00	7,77	13,0		
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,22	2,78	1,98	2,48	16,45	20,56	94,96	118,70	12,9	16,1		
202/2013	Котлеты рубленые из птицы	100	100	15,80	15,80	16,43	16,43	16,83	16,83	278,80	278,80	0,88	0,9		
482/1994	Капуста тушеная	150	180	3,57	4,28	5,43	6,52	15,26	18,31	124,00	148,80	79,72	95,7		
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9		
251/2013	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1		
	ИТОГО ОБЕД:	750	900	26,97	29,48	30,48	36,22	94,69	110,73	764,13	890,86	104,1	128,79		
ПОЛДНИК															
275/2013	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166,00	330,00	0,24	0,5		
253/2013	Компот из изюма	180	200	0,49	0,55	0,1	0,11	19,80	22,00	81,60	90,70	0	0,0		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	245	330	5,05	9,6	4,16	8,22	47,55	77,15	247,6	420,7	0,24	0,47		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,43	62,27	50,91	62,62	244,86	299,15	1650,53	2009,36	106,69	131,76		

Сезон: весна

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: четверг

Утверждаю:

Директор школы
С.В. Иванова С.Ю.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.		Углеводы, гр.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
					7-11 лет	12-18 лет							
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша рисовая молочная	200	250	4,97	6,22	6,88	8,60	30,24	37,80	202,70	253,30	0,53	0,7
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
264/2013	Кофейный напиток	200	200	3,35	3,35	2,56	2,56	13,09	13,09	89,30	89,30	0,5	0,5
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	15,39	16,64	17,47	19,19	87,65	95,21	569,6	620,2	1,13	1,31
ОБЕД													
17/08	Салат из квашеной капусты	60	100	0,96	1,60	2,99	4,99	5,54	9,24	52,96	88,27	12,7	21,2
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	200/10	250/10	1,70	2,13	5,84	7,30	7,68	9,60	91,20	114,00	24,8	31,0
179/2013	Суфле из печени с рисом	100	100	20,40	20,40	13,30	13,30	10,03	10,03	241,70	241,70	14,52	14,5
216/2013	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,54	138,00	164,68	10,4	12,5
251/2013	Компот из свежих яблок	200	200	0,00	0,00	0,0	0,00	18,16	18,16	72,00	72,00	0	0,0
	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	780	910	30,41	32,75	27,50	32,03	89,88	103,98	730,23	836,21	62,64	79,46
ПОЛДНИК													
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,08	5,44	3,41	4,54	12,94	17,25	99	132,00	0,55	0,7
146/2008r	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	400	4,35	5,74	3,41	4,54	26,62	32,45	154,8	194	3,16	3,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,15	55,13	48,38	55,76	204,15	231,64	1454,63	1650,41	66,93	84,40

Сезон: весна

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

Неделя: вторая, четвертая

День недели: пятница

Утверждаю:

Директор школы
В.В. Шмелев

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша гречневая молочная вязкая	200	250	7,13	8,91	7,65	9,56	34,59	43,24	236	295,00	0,53	0,66
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,84	5,29	5,29	0,0	0,0	72,22	72,22	0,00	0,00
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	550	21,36	23,14	17,32	19,23	90,07	98,72	598,82	657,82	1,93	2,08
ОБЕД													
29.авг	Салат картофельный с сол.огурцом	60	100	0,78	1,30	4,68	7,80	5,82	9,70	64,20	107,00	8,46	14,1
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	250/10	2,04	2,54	5,99	7,49	13,84	17,30	120,16	150,20	13,46	16,8
191/2013	Голубцы "Уралочка"	120	120	10,11	10,11	8,79	8,79	7,93	7,93	151,00	151,00	13,36	13,4
111/2013	Каша пшеничная жидкая	150	180	3,26	3,91	3,41	4,09	12,94	15,53	99	118,80	0,6	0,7
253/2013	Компот из кураги	200	200	0,97	0,97	0,1	0,05	19,30	19,30	81,30	81,30	0,3	0,3
	Хлеб ржаной (сельский)	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	800	930	21,45	23,78	23,49	28,90	87,85	102,17	650,03	763,86	36,40	45,61
ПОЛДНИК													
291/2013г	Булочка ванильная	75	75	5,93	5,93	6,09	6,09	40,86	40,86	241,95	241,95	0	0,0
270/13	Йогурт	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00	0,1	0,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:	275	275	12,985	12,985	12,49	12,49	87,92	87,92	465,95	465,95	0,1	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,80	59,91	53,30	60,62	265,84	288,81	1714,80	1887,63	38,43	47,79

