

27.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завалиева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке) (завтрак)	40	0,24	0,08	1,66	7,96	71/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	16,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,18
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	24,62	21,63	83,23	674,4		124,00
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	11,68
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,06	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	150	2,76	4,38	17,85	122,38	312	23,29
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	26,36	27,00	113,45	736,6		157,73
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	25,45
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	415	8,70	8,64	60,89	348,16		36,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	68,68	57,27	257,57	1659,16		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке) (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,04	71/1	7,99
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,79	36,06	150	171	13,18
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	378	5,59
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,8	H	3,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	27,78	23,04	100,54	660,38		123,79
ОБЕД	Суп-паша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,58
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,06	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	23,29
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,8	H	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	28,30	31,44	134,94	858,46		157,63	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	25,45
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	505	10,28	12,07	64,62	406,25		36,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	65,56	291,50	1916,08		

Ст. повар И.Ф. Хныкина

26.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завальева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	11,32
	Омлет с сыром	150	13,63	16,07	2,52	212,52	211	128,19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,88	21,39	73,55	677,9		181,55
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	15,49
	Морковь тушеная с луком	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	13,78
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	15,82
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92		125,62
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	69,55
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,75	11,49	34,01	344,73		75,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	52,08	237,88	1708,55		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	11,82
	Омлет с сыром	200	16,44	21,42	3,36	263,36	211	128,19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	45	3,58	0,45	21,73	86,12	H	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,66	622,48		181,38
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	15,49
	Морковь тушеная с луком	100	1,23	0,09	20,46	81,7	62	13,78
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	8,11	5,23	50,42	281,27	171	15,82
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	26,82	20,23	144,66	863,3		125,54
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	69,55
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,47	13,79	38,78	405,5		75,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	65,73	59,19	263,39	1891,28		

Сх. повар

И.Ф. Хлыкина

МЕНЮ

25.09.2024 г.

Утверждено

Директор

МБОУ СОШ №12

Н.А. Завалиева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		98,41
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,04	22,25	114,74	728,72	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	25,60
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	388-3	19,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		57,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	62,48	230,47	1635,26		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,8	143	17,31
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,08	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,86	622,23		98,60
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	7,85	6,30	23,40	157,92	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,66	139,75	877,5	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	25,60
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	6,00	8,00	106	386-1	19,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6		67,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	68,45	261,64	1887,38		

Ст. повар

Н.Ф. Хилькина

МЕНЮ

Утверждаю

24.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завальева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,62	34,78	52	12,26
	Плов из свинины 40/60	120	20,64	7,44	25,56	252	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,02	21,74	80,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,98	42,8	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		99,70
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	15,74
	Зеленый горошек консервированный***	60	0,42	0,08	1,14	7,2	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свиные/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	6,57	6,87	34,96	227,66	203	23,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,98	42,8	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,30	24,86	119,68	784,61		188,71
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		60,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины 50/100	150	25,80	9,30	31,95	315	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,48	202,3	349	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		99,70
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Зеленый горошек консервированный***	100	0,70	0,10	1,90	12	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свиные/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	238,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,88	6,24	41,96	273,19	203	23,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	912,21		188,73
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32		60,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	68,41	59,66	291,00	1993,46		

Ст. повар

И.Ф. Хныкина

МЕНЮ

Утверждаю

23.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завалисова

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с м	220	9,7	11,61	40,83	305,69	173	38,80
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,84	5,9	0	72,8	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72	Н	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		107,03
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,06	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,38
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	782,02		196,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	53,61
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,32	85,44	Н	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	328,41		72,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	38,80
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,65	0,00	109,2	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		107,03
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		196,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	53,61
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,11	17,00	39,14	398,61		72,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1990	65,44	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар

И.Ф. Хныкина

20.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завальева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	7,52
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,06	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	19,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,38
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6		139,57
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	18,66	97,64	103	17,17
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	200	3,56	11,54	19,58	198,3	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,83
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	98,12	H	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,82	32,94	102,64	800,54	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	8,40	9,80	32,00	248	H	65,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,62	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		83,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	62,83	66,97	231,87	1689,96		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ реп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	7,52
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,06	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	862,6		139,57
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	17,17
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89	
Полдник	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	65,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,62	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	67,04	396,24		83,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар

И.Ф. Хилькина

19.09.2024 г.

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завалишин

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,54	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,08	147,38	382	18,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	4,06
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	840	17,81	15,98	87,88	664,81		159,82
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Салат из свежих огурцов	60	0,62	3,64	1,26	40,32	18	13,65
	Биточки паровые (говяж.)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	7,59	5,19	42,02	234,39	171	15,82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	27,69	25,27	114,72	788,61		195,22	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	69,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	13,81	11,49	30,85	332,27		73,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	69,95	62,80	233,15	1686,69			

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/80	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	100	2,59	3,99	25,70	152,93	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,08	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	4,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	22,33	18,27	107,46	676,71		189,83
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Зеленый горошек***	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	13,65
	Биточки паровые (говяки)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	31,29	28,96	138,83	922,4		195,63
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 130/20	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	69,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,53	13,79	35,62	403,04		73,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар

И.Ф. Хмыкина

* 18 * сентября 2024г.

Директор
МБОУ СОШ №12
И.А. Заваткина

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле-воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,80	385,65	223	88,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	H	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,48	64,08	H	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,65	85,45	557,87		116,09
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	8,59
	Кукуруза консервированная***	60	0,86	0,12	2,28	13,2	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	240	15,42	15,17	35,06	455,23	258/1	111,61
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,68	99,69	792,43		160,27
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	185,53	210	53,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,86	42,72	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,69		90,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		
Возрастная категория от 12 до 18 лет								

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	88,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	H	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78		116,10
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Кукуруза консервированная***	100	1,10	0,20	3,80	22	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 100/180	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	111,61
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		160,28
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	245,29	210	53,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,16		90,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар

И.Ф. Хлыкина

"17" сентября 2024 г.

И.А. Завальева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 2								
7-11 лет								
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	5,66
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20 (завтрак)	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	84,74
	Чай с лимоном и сахаром	100	3,88	5,11	22,41	152,77	203	19,40
	Хлеб пшеничный	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	20	0,94	0,14	9,86	42,8	Н	2,36
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	500	18,98	15,33	75,03	535,21		101,32
	Салат из свеклы отварной**	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82	16,34
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	0,90	2,46	5,28	48,76	52	20,44
	Картофель отварной (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,80
	Сок фруктовый	180	3,46	6,79	23,96	180	125	27,70
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	84,08	Н	3,67
	Мармелад	20	0,94	0,14	9,86	42,8	Н	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15	
		830	26,18	20,38	121,66	772,11		163,14
12-18 лет								

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты (завтрак)**	60	1,18	2,47	5,63	49,57	45	5,66
	Тефтели 2-й вариант 100/20 (завтрак)	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	84,74
	Чай с лимоном и сахаром	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	19,40
	Хлеб пшеничный	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб ржаной	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
		30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,60	660,2		101,32
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		163,13

Ст. повар

И.Ф. Хныкина

" 16 " сентября 2024 г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ реп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
7-11 лет								
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	160	3,82	6,49	24,31	175,4	182	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	21,45
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	22,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	10,47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	16,15
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,45
	Фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	47	338	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								12,57
ОБЕД	Рассольник	530	15,32	22,10	73,21	556,98		
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	87,54
	Рагу из овощей (обед)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	10,49
	Напиток из плодов шиповника	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	105,68
	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	19,03
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	10,28
	Фрукты свежие	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	3,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	0,80	0,30	9,60	44	338	1,73
12-18 лет								
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	160	3,82	6,49	24,31	175,4	182	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	28,90
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	33,15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	10,47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	16,15
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,45
	Фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	47	338	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								12,57
ОБЕД	Рассольник	530	15,32	22,10	73,21	556,98		
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	106,75
	Рагу из овощей (обед)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	15,74
	Напиток из плодов шиповника	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	105,68
	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	26,55
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	10,28
	Фрукты свежие	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	3,87
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	0,80	0,30	9,60	44	338	2,36
178,86								

Ст. повар

И.Ф. Хныкина

13.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завалиева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке) (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,98	71/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,18
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		124,00
ОБЕД	Суп-палша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	11,68
	Салат из квашеной капусты**	80	0,69	3,03	4,02	46,04	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	23,29
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	388	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,98	42,8	H	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		157,73
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	25,45
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,80
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		35,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,67	1688,15		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке) (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	7,99
	Котлеты домашние (свинговяк)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,18
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	45	3,58	0,45	21,73	98,12	H	3,67
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,94	100,54	650,38		123,79
ОБЕД	Суп-палша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,58
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,28	21,42	146,86	312	23,29
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	388	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,38	31,44	134,94	858,48		157,63
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	25,45
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62	406,25		35,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,80	1915,08		

Ст. повар

И.Ф. Ханкина

12.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завальева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	11,82
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	128,19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	19,66	21,39	73,66	677,9		181,65
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	15,49
	Морковь тушеная с луком	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	13,78
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	15,62
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,36
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	24,92	18,20	130,32	785,92		125,62
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	69,55
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	13,75	11,49	34,01	344,73		75,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	52,08	237,88	1708,65		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш., производства**	60	0,00	3,00	4,20			
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	54	73-1	11,82
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	283,36	211	128,19
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	98,3	379	16,15
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	96,12	H	3,67
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,30	10,30	120	H	9,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,55	47	338	12,57
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	622,48		181,65
	Морковь тушеная с луком	100	1,23	0,09	20,48	96,08	81	15,49
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	61,7	62	13,78
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)					190,33	279	64,74
		180	9,11	6,23	50,42			
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	281,27	171	15,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	64,28	342	9,54
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	85,44	H	3,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	64,2	H	2,36
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	18,33	13,79	28,80	863,3		125,74
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	364,6	222	69,55
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	18,47	13,79	38,98	40,9	377	5,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1995	65,73	59,19	263,39	405,6		75,14
						1691,28		

Ст. повар

И.Ф. Хныкина

11.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завальева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,36	177,85	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	69,99	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,68	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		98,41
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/80	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,04	22,26	114,74	726,72	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	25,60
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	80	306-3	19,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	62,48	230,47	1635,26		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,36	177,85	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,8	143	17,11
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		98,60
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,82	85,8	H	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,96	139,76	877,6	
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	25,60
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	306-1	19,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6		57,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	66,00	68,45	261,64	1887,38		

Ст. повар

И.Ф. Хилькина

10.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завалина

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,80	2,04	3,52	34,78	52	12,26
	Плов из свинины 40/60	120	20,84	7,44	25,53	252	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	85,44	Н	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	69,70	548,8		99,70
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,25	19,84	93,02	94	15,74
	Зеленый горошек консервированный***	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свиные/говяд.) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	8,87	34,86	227,66	203	23,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,30	24,86	119,66	784,51		188,71
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	69,59	356,87		60,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	63,79	248,96	1690,10		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,80	3,05	5,28	52,17	52	
	Плов из свинины 50/100	150	25,80	9,30	31,95	315	265	12,26
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,05	49,46	202,3	349	61,21
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	7,63
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,67
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		12,57
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,60	116,27	94	99,70
	Зеленый горошек консервированный***	100	0,70	0,10	1,60	12	71	15,74
	Котлеты, биточки (особые свиные/говяд.) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	20,48
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,88	8,24	41,96	273,19	203	88,39
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	23,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	22,10
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	912,21		12,57
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,66	7,79	30,06	218,14	173	188,73
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	40,74
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	16,30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32		3,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	68,41	69,66	291,00	1993,45		60,65

Ст. повар

И.Ф. Хлыкина

МЕНЮ

09.09.2024 г.

Утверждено

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Заваткина

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с м	220	9,7	11,51	40,83	305,69	173	38,80
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,9	0	72,8	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	42,72	Н	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		107,03
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,89	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	6,44	6,63	27,01	165,71	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,08	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,8	Н	2,38
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,48	28,87	107,39	792,02		196,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	53,61
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		72,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	66,55	224,49	1678,46		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	38,80
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,83	88,13	659,47		107,03
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,89	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,38
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,62	825,53		196,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	53,61
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,11	17,00	39,14	396,61		72,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,44	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар

И.Ф. Хныкина

Меню

06.09.2024 г.

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завалиева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,89	47	7,52
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,18	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	19,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	19,25	18,83	80,19	663,6		139,57
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,38	16,56	97,64	103	17,17
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	806,64	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	H	65,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	56,97	231,87	1689,96		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рсц.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)	80	0,59	3,03	4,02	46,04	47	7,52
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,86	122,38	312	19,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,6		139,57
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,06	103	17,17
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	27,26	36,33	109,41	863,89		148,44
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	65,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,68	11,40	57,04	398,24		83,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,56	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар

И.Ф. Хмелкина

МЕНЮ

05.09.2024 г.

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ №12

И.А. Завалисова

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,84	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	4,08
	Хлеб ржаной	20	0,84	0,14	9,86	42,8	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		159,82
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,60
	Салат из свежих огурцов	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	13,65
	Биточки паровые (говядк)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,38	171	15,82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,84	0,14	9,86	42,8	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	788,61		195,62
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	69,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	378	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,81	11,49	30,85	332,27		73,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,96	52,80	233,15	1685,69		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/50	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	4,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		880	22,33	18,27	107,46	676,71		169,83
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Зеленый горошек***	100	0,75	6,02	2,35	66,0	20	13,65
	Биточки паровые (говядк)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4		195,63
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 130/20	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	69,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,53	13,79	35,62	403,84		73,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар

И.Ф. Хныкина

* 04 * октября 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Директор
МБОУ СОШ №12
И.А. Завалиева

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,86	223	88,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,56	32,7	H	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	620	21,80	18,68	85,48	557,87		116,09
	Кукуруза консервированная***	200	2,72	4,40	4,80	78	119	8,59
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	13,65
	Компот из свежих плодов	240	16,42	15,17	35,08	455,23	258/1	111,61
	Хлеб пшеничный	200	0,18	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб ржаной	45	3,56	0,45	21,73	85,12	H	3,61
	ИТОГО ЗА ОБЕД	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	785	25,40	20,58	99,69	792,43		160,27
	Сок фруктовый	100	8,13	10,87	3,23	165,63	210	53,61
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Фрукты св. (яблоко)*	20	1,58	0,20	9,68	42,72	H	2,45
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		420	11,11	11,47	42,89	339,69		90,72
Возрастная категория от 12 до 18 лет		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле. воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	88,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	H	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	378	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,61
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	664,78		116,10
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Кукуруза консервированная***	100	1,10	0,20	3,80	22	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 100/180	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	111,61
	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	910	28,85	24,24	105,85	885,92		160,28
	Сок фруктовый	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	53,61
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Фрукты св. (яблоко)*	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		480	16,97	17,00	49,34	384,16		90,73
		1950	68,14	62,74	266,43	1934,66		

Ст. повар  Н.Ф. Хлюзина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энерг. цен-ть		№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды	ккал	г		

День 2

7-11 лет

ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45		5,58
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20 (завтрак)	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279		64,74
	Чай с лимоном и сахаром	100	3,88	5,11	22,41	152,77	203		19,40
	Хлеб пшеничный	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376		5,59
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H		3,67
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H		2,38
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	500	18,96	16,33	75,03	535,21			101,32
	Салат из свеклы отварной**	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82		16,34
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	0,90	2,46	5,26	46,78	52		20,44
	Картофель отварной (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234		61,80
	Сок фруктовый	180	3,46	6,79	23,98	180	125		27,70
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389		22,10
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H		3,67
	Мармелад	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H		2,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	40	0,04	0,00	28,96	120	H		9,15
		830	26,18	20,38	121,66	772,11			163,14

12-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энерг. цен-ть		№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды	ккал	г		

День 2

ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45		5,58
	Тефтели 2-й вариант 100/20 (завтрак)	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279		64,74
	Чай с лимоном и сахаром	150	5,82	7,67	33,81	229,18	203		19,40
	Хлеб пшеничный	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376		5,59
	Хлеб ржаной	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H		3,67
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		2,38
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	586	22,16	18,84	95,60	660,2			101,32
	Салат из свеклы отварной**	250	2,03	5,17	13,40	108,56	82		16,34
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100	1,50	4,10	8,90	77,98	52		20,44
	Картофель отварной (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234		61,80
	Сок фруктовый	180	3,46	6,79	23,98	180	125		27,27
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389		22,10
	Хлеб ржаной	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H		3,67
	Мармелад	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H		2,38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	40	0,04	0,00	28,96	120	H		9,15
		946	27,65	23,27	139,98	878,44			163,13

Ст. повар

И.Ф. Хныкина

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле. воды			
7-11 лет								
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	21,45
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,84	5,90	0,00	72,8	15	22,10
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98		87,54
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,49
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,61
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19		163,69
12-18 лет								
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	26,80
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,84	5,90	0,00	72,8	15	33,15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98		105,75
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	15,74
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	28,65
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19		178,65

Ст. повар

И.Ф. Хлыкина