

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор ООО "Школьное питание"  
Колеватов Е.С.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МОУ "Новомоньинская СОШ"  
Эшмакова Т.А.  
Приказ № 1 от 09.01.2025 г.



**Основное двухнедельное цикличное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше  
в МОУ "Новомоньинская СОШ"**

д. Новая Монья, 2025

Неделя: Первая

День: Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>8,77</b>	<b>10,58</b>	<b>13,10</b>	<b>14,91</b>	<b>55,24</b>	<b>63,95</b>	<b>373,92</b>	<b>432,31</b>
<b>ОБЕД</b>											
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3,60	4,50	5,78	7,23	7,24	9,05	95,38	119,23
76/2008г	Котлета "Загадка"	90	100	9,81	10,90	14,76	16,40	7,92	8,80	203,76	226,40
202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,51	10,21	6,36	7,63	37,70	45,23	242,04	290,45
141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>740</b>	<b>840</b>	<b>28,20</b>	<b>32,15</b>	<b>31,46</b>	<b>36,78</b>	<b>104,42</b>	<b>115,58</b>	<b>813,58</b>	<b>921,91</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1140</b>	<b>1290</b>	<b>36,96</b>	<b>42,73</b>	<b>44,56</b>	<b>51,69</b>	<b>159,66</b>	<b>179,53</b>	<b>1187,50</b>	<b>1354,22</b>

Неделя: Первая

День: Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,60	5,60	6,32	6,32	19,76	19,76	158,32	158,32
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>11,16</b>	<b>11,16</b>	<b>9,69</b>	<b>9,69</b>	<b>48,74</b>	<b>48,74</b>	<b>326,81</b>	<b>326,81</b>
<b>ОБЕД</b>											
100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	3,90	4,88	5,92	7,40	12,42	15,53	118,56	148,20
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	100	11,52	12,80	12,24	13,60	8,91	9,90	191,88	213,20
92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>740</b>	<b>840</b>	<b>24,92</b>	<b>28,07</b>	<b>28,14</b>	<b>32,99</b>	<b>92,99</b>	<b>102,41</b>	<b>724,90</b>	<b>818,79</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1190</b>	<b>1290</b>	<b>36,08</b>	<b>39,23</b>	<b>37,83</b>	<b>42,68</b>	<b>141,73</b>	<b>151,15</b>	<b>1051,71</b>	<b>1145,60</b>

Неделя: Первая

День: Среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,07</b>	<b>8,32</b>	<b>12,44</b>	<b>14,03</b>	<b>52,66</b>	<b>60,51</b>	<b>350,88</b>	<b>401,59</b>
<b>ОБЕД</b>											
94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	3,68	4,60	5,82	7,28	11,24	14,05	112,06	140,08
63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>24,77</b>	<b>28,73</b>	<b>34,89</b>	<b>40,18</b>	<b>86,49</b>	<b>101,47</b>	<b>759,03</b>	<b>882,39</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1100</b>	<b>1250</b>	<b>31,84</b>	<b>37,05</b>	<b>47,33</b>	<b>54,21</b>	<b>139,15</b>	<b>161,98</b>	<b>1109,91</b>	<b>1283,98</b>

Неделя: Первая

День: Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>8,77</b>	<b>11,34</b>	<b>12,52</b>	<b>14,21</b>	<b>55,63</b>	<b>69,39</b>	<b>370,22</b>	<b>450,81</b>
<b>ОБЕД</b>											
115/2021г	Суп картофельный с клецками	250	250	4,90	4,90	7,65	7,65	13,60	13,60	142,85	142,85
196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>770</b>	<b>27,71</b>	<b>29,18</b>	<b>31,22</b>	<b>33,20</b>	<b>80,74</b>	<b>82,00</b>	<b>714,80</b>	<b>743,48</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1150</b>	<b>1230</b>	<b>36,48</b>	<b>40,52</b>	<b>43,74</b>	<b>47,41</b>	<b>136,37</b>	<b>151,39</b>	<b>1085,01</b>	<b>1194,29</b>

Неделя: Первая

День: Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	160	4,55	4,85	4,82	5,14	22,85	24,37	152,90	163,09
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>10,11</b>	<b>11,17</b>	<b>8,19</b>	<b>8,59</b>	<b>51,83</b>	<b>58,27</b>	<b>321,39</b>	<b>355,02</b>
<b>ОБЕД</b>											
128/2021г	Суп-лапша домашняя	200	250	3,96	4,95	5,42	6,78	11,42	14,28	110,30	137,88
452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
216/2004г	Картофель тушеный	150	180	3,15	3,78	9,60	11,52	27,75	33,30	210,00	252,00
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>790</b>	<b>24,50</b>	<b>27,47</b>	<b>34,64</b>	<b>40,02</b>	<b>95,88</b>	<b>105,28</b>	<b>793,28</b>	<b>891,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1100</b>	<b>1210</b>	<b>34,61</b>	<b>38,64</b>	<b>42,83</b>	<b>48,60</b>	<b>147,71</b>	<b>163,54</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>

Неделя: Первая

День: Суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,07</b>	<b>8,32</b>	<b>12,47</b>	<b>14,07</b>	<b>49,29</b>	<b>56,03</b>	<b>337,65</b>	<b>384,03</b>

Неделя: Вторая

День: Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
213/2021г	Каша гречневая вязкая	150	200	6,53	8,70	5,61	7,48	23,55	31,40	170,79	227,72
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>12,09</b>	<b>14,26</b>	<b>8,98</b>	<b>10,85</b>	<b>52,53</b>	<b>60,38</b>	<b>339,28</b>	<b>396,21</b>
<b>ОБЕД</b>											
46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	4,24	5,30	5,56	6,95	15,00	18,75	127,00	158,75
451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>790</b>	<b>28,29</b>	<b>31,84</b>	<b>25,39</b>	<b>29,45</b>	<b>102,10</b>	<b>112,43</b>	<b>750,07</b>	<b>842,13</b>



Неделя: Вторая

День: Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
96/2004г	Масло сливочное порционно	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>7,07</b>	<b>9,08</b>	<b>12,44</b>	<b>14,11</b>	<b>52,66</b>	<b>65,43</b>	<b>350,88</b>	<b>425,03</b>
<b>ОБЕД</b>											
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>27,25</b>	<b>32,43</b>	<b>23,71</b>	<b>27,32</b>	<b>99,25</b>	<b>114,47</b>	<b>719,33</b>	<b>833,50</b>

Неделя: Вторая

День: Среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,06	4,82	6,42	22,85	30,46	152,90	203,86
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>10,11</b>	<b>12,38</b>	<b>8,19</b>	<b>9,87</b>	<b>51,83</b>	<b>64,36</b>	<b>321,39</b>	<b>395,79</b>
<b>ОБЕД</b>											
48/2008г	Суп крестьянский с крупой	250	250	4,55	4,55	7,48	7,48	9,90	9,90	125,08	125,08
176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	4,18	0,44	0,44	27,06	27,06	128,92	128,92
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>755</b>	<b>775</b>	<b>24,04</b>	<b>25,18</b>	<b>30,05</b>	<b>31,94</b>	<b>86,70</b>	<b>88,58</b>	<b>713,41</b>	<b>742,50</b>

Неделя: Вторая

День: Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,07</b>	<b>8,32</b>	<b>12,47</b>	<b>14,07</b>	<b>49,29</b>	<b>56,03</b>	<b>337,65</b>	<b>384,03</b>
<b>ОБЕД</b>											
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,16	7,70	5,70	7,13	14,28	17,85	133,06	166,33
347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	3,48	4,18	19,55	23,45	127,50	153,00
141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>740</b>	<b>840</b>	<b>30,78</b>	<b>35,01</b>	<b>23,81</b>	<b>27,99</b>	<b>95,56</b>	<b>105,30</b>	<b>719,63</b>	<b>813,18</b>

Неделя: Вторая

День: Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>8,77</b>	<b>11,34</b>	<b>13,10</b>	<b>14,99</b>	<b>55,24</b>	<b>68,87</b>	<b>373,92</b>	<b>455,75</b>
<b>ОБЕД</b>											
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	250	4,43	4,43	7,23	7,23	11,18	11,18	127,43	127,43
443/2004г	Плов	230	250	24,84	27,00	13,57	14,75	43,47	47,25	395,37	429,75
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>770</b>	<b>35,27</b>	<b>37,43</b>	<b>21,595</b>	<b>22,78</b>	<b>107,365</b>	<b>111,15</b>	<b>764,88</b>	<b>799,26</b>

Неделя: Вторая

День: Суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				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
<b>ЗАВТРАК</b>											
232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>11,01</b>	<b>13,58</b>	<b>8,22</b>	<b>9,91</b>	<b>55,50</b>	<b>69,26</b>	<b>339,96</b>	<b>420,55</b>