

Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"

636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, помещение 10 16

Согласовано:  
Директор



«18» 08 2023

Утверждаю:  
Директор ООО «Общественное питание»  
Подгорнова Е.С. «12» июля 2023



Примерное циклическое десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАО Северск

для обучающихся, возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет (сезон ОСЕНЬ )

## Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	<b>205</b>	5,84	7,76	28,67	208,00	<b>255</b>	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Сыр порциями	<b>20</b>	6,18	7,80	0,00	69,00	<b>20</b>	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Печенье	<b>40</b>	3,00	3,92	29,76	166,80	<b>40</b>	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>18,29</b>	<b>19,90</b>	<b>94,23</b>	<b>603,80</b>		<b>19,75</b>	<b>21,84</b>	<b>101,39</b>	<b>655,80</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	<b>205</b>	2,07	4,73	6,68	79,00	<b>255</b>	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Котлета из птицы	<b>90</b>	13,60	12,90	10,88	196,00	<b>100</b>	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Макаронные изделия отварные	<b>150</b>	5,90	10,90	28,50	236,00	<b>180</b>	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Соус сметанно томатный	<b>50</b>	1,10	5,20	0,89	55,00	<b>50</b>	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Напиток из яблок сушеных	<b>200</b>	0,38	0,00	31,40	127,00	<b>200</b>	0,38	0,00	31,40	127,00	ттк348
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>27,64</b>	<b>34,41</b>	<b>111,35</b>	<b>849,83</b>		<b>30,56</b>	<b>39,33</b>	<b>121,27</b>	<b>962,83</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,93</b>	<b>54,31</b>	<b>205,58</b>	<b>1453,63</b>		<b>50,31</b>	<b>61,17</b>	<b>222,66</b>	<b>1618,63</b>	

## Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле творожное с молоком ст	<b>150</b>	20,00	14,57	20,03	296,00	<b>200</b>	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Фрукты	<b>120</b>	0,48	0,48	14,16	56,40	<b>120</b>	0,48	0,48	14,16	56,40	200/13
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>23,75</b>	<b>15,47</b>	<b>69,99</b>	<b>512,40</b>		<b>19,67</b>	<b>15,30</b>	<b>88,22</b>	<b>569,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	<b>205</b>	1,98	4,40	9,40	86,00	<b>255</b>	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Печень по-строгановски	<b>100</b>	14,10	16,46	2,60	215,00	<b>100</b>	14,10	16,46	2,60	215,00	266/07
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	7,85	6,30	40,70	250,00	<b>180</b>	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток витаминный	<b>200</b>	0,46	0,16	29,10	125,00	<b>200</b>	0,46	0,16	29,10	125,00	638/04
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>28,98</b>	<b>28,00</b>	<b>114,80</b>	<b>832,83</b>		<b>31,93</b>	<b>44,57</b>	<b>139,23</b>	<b>1103,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52,73</b>	<b>43,47</b>	<b>184,79</b>	<b>1345,23</b>		<b>51,60</b>	<b>59,87</b>	<b>227,45</b>	<b>1672,18</b>	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	<b>205</b>	7,30	11,62	31,20	254,00	<b>255</b>	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Сыр порциями	<b>20</b>	6,18	7,80	0,00	69,00	<b>20</b>	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Масло сливочное	<b>10</b>	0,10	8,20	0,10	75,00	<b>10</b>	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3,60	2,67	29,20	155,00	<b>200</b>	3,60	2,67	29,20	155,00	377/07
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>21,77</b>	<b>30,97</b>	<b>93,50</b>	<b>709,83</b>		<b>23,57</b>	<b>33,87</b>	<b>101,30</b>	<b>772,83</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	<b>200</b>	3,92	4,26	15,38	115,54	<b>250</b>	4,90	5,33	19,23	114,43	102/07
	Котлета "Дружба"(минтай)	<b>90</b>	17,33	18,95	12,70	291,00	<b>100</b>	18,93	21,06	14,10	322,00	ттк№46
	Пюре картофельное	<b>155</b>	3,10	9,35	19,13	173,00	<b>185</b>	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Напиток вишневый	<b>200</b>	0,10	0,02	17,26	104,00	<b>200</b>	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>29,04</b>	<b>33,26</b>	<b>97,47</b>	<b>840,37</b>		<b>32,42</b>	<b>41,59</b>	<b>106,55</b>	<b>936,26</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,81</b>	<b>64,23</b>	<b>190,97</b>	<b>1550,20</b>		<b>55,99</b>	<b>75,46</b>	<b>207,85</b>	<b>1709,09</b>	

## Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	<b>205</b>	6,63	8,65	37,60	253,00	<b>255</b>	8,28	10,81	47,00	316,25	401/07
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Фрукты	<b>120</b>	0,48	0,48	14,16	56,40	<b>120</b>	0,48	0,48	14,16	56,40	200/13
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>10,38</b>	<b>9,55</b>	<b>87,56</b>	<b>469,40</b>		<b>12,03</b>	<b>11,71</b>	<b>96,96</b>	<b>532,65</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,08	14,40	<b>100</b>	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Расольник Ленинградский	<b>205</b>	1,64	5,00	13,97	97,40	<b>255</b>	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Жаркое из птицы (филе)	<b>200</b>	19,15	15,65	25,62	320,00	<b>250</b>	23,94	19,56	32,03	400,00	259/07
	Напиток из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,08	0,00	21,80	127,00	<b>200</b>	0,08	0,00	21,80	127,00	ТТК349
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>26,12</b>	<b>21,45</b>	<b>96,47</b>	<b>715,63</b>		<b>31,76</b>	<b>26,69</b>	<b>106,88</b>	<b>829,58</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>36,50</b>	<b>31,00</b>	<b>184,03</b>	<b>1185,03</b>		<b>43,79</b>	<b>38,40</b>	<b>203,84</b>	<b>1362,23</b>	

## Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,08	14,40	<b>100</b>	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Макаронные изделия , припущенные с сыром	<b>205</b>	13,11	13,60	85,01	417,00	<b>205</b>	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Масло сливочное	<b>10</b>	0,10	8,20	0,10	75,00	<b>10</b>	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>50</b>	2,78	0,56	24,40	113,66	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>15,33</b>	<b>22,22</b>	<b>114,39</b>	<b>623,23</b>	565,00	<b>17,16</b>	<b>22,58</b>	<b>128,31</b>	<b>689,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>200</b>	2,18	2,56	16,36	100,00	<b>250</b>	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07
	Шницель из мяса	<b>90</b>	9,40	11,20	10,20	180,00	<b>100</b>	10,48	12,53	11,44	200,38	268/07
	Рис припущенный	<b>150</b>	3,60	10,54	39,30	265,00	<b>180</b>	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Соус сметанно томатный	<b>50</b>	1,10	5,20	0,89	55,00	<b>50</b>	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Напиток из свежих яблок	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	гтк342
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>21,03</b>	<b>30,18</b>	<b>128,75</b>	<b>873,43</b>		<b>23,66</b>	<b>34,04</b>	<b>141,94</b>	<b>967,81</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>36,36</b>	<b>52,40</b>	<b>243,14</b>	<b>1496,66</b>		<b>40,82</b>	<b>56,62</b>	<b>270,25</b>	<b>1657,47</b>	

## Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша Дружба вязкая	<b>205</b>	5,50	8,77	29,27	213,00	<b>255</b>	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Сыр порциями	<b>20</b>	6,18	7,80	0,00	69,00	<b>20</b>	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Яйцо вареное вкрутую	<b>40</b>	5,08	4,60	0,28	63,00	<b>40</b>	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Какао с молоком	<b>200</b>	4,42	3,94	26,20	154,00	<b>200</b>	4,42	3,94	26,20	154,00	382/07
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>24,38</b>	<b>25,51</b>	<b>76,55</b>	<b>599,00</b>		<b>25,68</b>	<b>27,70</b>	<b>83,86</b>	<b>652,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	<b>205</b>	2,07	4,73	6,68	79,00	<b>255</b>	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Биточки из птицы	<b>90</b>	13,60	12,90	10,88	196,00	<b>100</b>	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Макаронные изделия отварные	<b>150</b>	5,90	10,90	28,50	236,00	<b>180</b>	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>26,23</b>	<b>29,23</b>	<b>94,06</b>	<b>727,83</b>		<b>29,15</b>	<b>34,15</b>	<b>103,98</b>	<b>840,83</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,61</b>	<b>54,74</b>	<b>170,61</b>	<b>1326,83</b>		<b>54,83</b>	<b>61,85</b>	<b>187,84</b>	<b>1492,83</b>	

## Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,08	14,40	<b>100</b>	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Омлет натуральный	<b>150</b>	14,50	18,06	15,32	282,00	<b>200</b>	19,67	24,51	20,79	383,00	210/07
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с сыром и маслом	<b>50</b>	13,78	12,64	60,11	394,35	<b>50</b>	13,78	12,64	60,11	394,35	.3/07
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>50</b>	2,78	0,56	24,40	113,66	<b>50</b>	2,78	0,56	24,40	113,66	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>31,79</b>	<b>31,4</b>	<b>116,91</b>	<b>864,41</b>		<b>37,4</b>	<b>37,93</b>	<b>124,1</b>	<b>975,01</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	<b>200</b>	3,92	4,26	15,38	115,54	<b>250</b>	4,90	5,33	19,23	114,43	102/07
	Чахохбили	<b>100</b>	11,70	11,40	2,20	158,00	<b>100</b>	11,70	11,40	2,20	158,00	711/81
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	7,85	6,30	40,70	250,00	<b>180</b>	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Сок	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	<b>200</b>	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>29,36</b>	<b>22,64</b>	<b>118,08</b>	<b>775,37</b>		<b>31,91</b>	<b>24,95</b>	<b>130,10</b>	<b>824,26</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>61,15</b>	<b>54,04</b>	<b>234,99</b>	<b>1639,78</b>		<b>69,31</b>	<b>62,88</b>	<b>254,20</b>	<b>1799,27</b>	



## Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	<b>205</b>	7,40	10,98	39,20	286,00	<b>255</b>	9,25	13,72	45,00	357,00	182/07
	Печенье	<b>40</b>	3,00	3,92	29,76	166,80	<b>40</b>	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>15,06</b>	<b>15,60</b>	<b>116,96</b>	<b>669,63</b>		<b>16,91</b>	<b>18,34</b>	<b>122,76</b>	<b>740,63</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	<b>205</b>	1,98	4,40	9,40	86,00	<b>255</b>	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Котлета "Дружба"(минтай)	<b>90</b>	17,33	18,95	12,70	291,00	<b>100</b>	18,93	21,06	14,10	322,00	ГТК№46
	Пюре картофельное	<b>103,5</b>	2,10	6,65	13,60	123,00	<b>134,5</b>	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07
	Котлета "Дружба"(минтай)	<b>50</b>	1,04	1,33	6,70	43,00	<b>50</b>	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07
	Кисель из сока	<b>200</b>	0,30	0,00	34,50	139,00	<b>200</b>	0,30	0,00	34,50	139,00	359/07
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>27,34</b>	<b>32,01</b>	<b>109,90</b>	<b>838,83</b>		<b>30,15</b>	<b>37,07</b>	<b>121,56</b>	<b>942,83</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,40</b>	<b>47,61</b>	<b>226,86</b>	<b>1508,46</b>		<b>47,06</b>	<b>55,41</b>	<b>244,32</b>	<b>1683,46</b>	

## Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>												
	Суфле из курицы	<b>70</b>	8,40	12,20	12,50	193,00	<b>70</b>	8,40	12,20	12,50	193,00	299/07
	Макаронные изделия отварные	<b>150</b>	5,90	10,90	28,50	236,00	<b>180</b>	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Соус сметанно томатный	<b>50</b>	1,10	5,20	0,89	55,00	<b>50</b>	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Чай с сахаром и лимоном	<b>207</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>207</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	377/07
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>50</b>	4,00	0,50	26,00	125,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>18,67</b>	<b>28,72</b>	<b>77,69</b>	<b>644,00</b>		<b>20,69</b>	<b>31,02</b>	<b>88,59</b>	<b>716,00</b>	
<b>ОБЕД</b>												
	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,08	14,40	<b>100</b>	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>200</b>	2,18	2,56	16,36	100,00	<b>250</b>	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07
	Плов из птицы	<b>200</b>	19,46	27,53	31,87	454,00	<b>250</b>	23,32	32,23	39,08	542,00	
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>26,96</b>	<b>30,91</b>	<b>98,31</b>	<b>785,23</b>		<b>32,09</b>	<b>36,11</b>	<b>111,33</b>	<b>903,83</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,63</b>	<b>59,63</b>	<b>176,00</b>	<b>1429,23</b>		<b>52,78</b>	<b>67,13</b>	<b>199,92</b>	<b>1619,83</b>	

## Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

## Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная жидкая из кукурузной крупы с маслом	<b>205</b>	7,68	11,80	37,40	286,00	<b>255</b>	9,60	13,75	46,75	357,00	182/07
	Бутерброд с сыром	<b>55</b>	6,45	7,27	17,77	162,25	<b>55</b>	6,45	7,27	17,77	162,25	.3/11
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	<b>200</b>	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>50</b>	2,78	0,56	24,40	113,66	<b>50</b>	2,78	0,56	24,40	113,66	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>16,98</b>	<b>19,65</b>	<b>94,57</b>	<b>621,91</b>		<b>18,90</b>	<b>21,60</b>	<b>103,92</b>	<b>692,91</b>	
<b>ОБЕД</b>	Расольник Ленинградский	<b>205</b>	1,64	5,00	13,97	97,40	<b>255</b>	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тефтели с соусом	<b>110</b>	9,24	12,20	13,75	212,00	<b>110</b>	9,24	12,20	13,75	212,00	гтк№3
	Пюре картофельное	<b>155</b>	3,10	9,35	19,13	173,00	<b>185</b>	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Напиток из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,08	0,00	21,80	127,00	<b>200</b>	0,08	0,00	21,80	127,00	гтк349
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	<b>40</b>	3,20	0,40	20,80	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	<b>25</b>	1,39	0,28	12,20	56,83	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>18,65</b>	<b>27,23</b>	<b>101,65</b>	<b>766,23</b>		<b>19,86</b>	<b>33,63</b>	<b>107,76</b>	<b>856,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>35,63</b>	<b>46,88</b>	<b>196,22</b>	<b>1388,14</b>		<b>38,76</b>	<b>55,23</b>	<b>211,68</b>	<b>1549,49</b>	