



СОГЛАСОВАНО:



Примерное перспективное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений г.Бирска и Бирского района на 2021-2022 год

Сезон : осень/зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет
Возрастная категория: с 12 лет и старше

2021 год

ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,00	105,40
172	Каша гречневая рассыпчатая	150,00/5,00	8,66	5,66	37,83	240,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак			20,33	19,47	75,63	559,35

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
53	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00/5,00	1,40	4,50	6,80	76,00
96	Гуляш из отварной говядины	90,00	16,90	17,50	3,70	240,00
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00/5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		790,00	31,70	29,75	113,50	853,00
ИТОГО по приему: За день		1 290,00	52,03	49,22	189,13	1 412,35

ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,00	105,40
172	Каша гречневая рассыпчатая	200,00/5,00	11,20	7,00	46,20	296,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	22,87	20,81	84,00	615,35

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
17	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
53	Щи из свежей капусты со сметан	250,00/8,00	1,70	5,60	8,40	91,00
96	Гуляш из отварной говядины	90,00	16,90	17,50	3,70	240,00
211	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00/5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		913,00	32,40	32,65	120,90	908,00
ИТОГО по приему: За день		1 463,00	55,27	53,46	204,90	1 523,35

ВТОРНИК - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
175	Каша пшеничная молочная	180,00/5,00	6,66	10,56	42,12	300,00
1,12	Батон	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
4,1	Сыр порционнно	10,00	2,70	2,65	0,00	34,65
289	Какао со сгущенным молоком	200,00	3,10	3,20	19,40	115,00
2,1	Фрукт свежий, шт 100-120 гр	100,00	0,22	0,14	11,63	44,00
ИТОГО по приему: Завтрак		535,00	16,58	18,15	108,75	666,05

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
25	Салат из свеклы с раст маслом	60,00	0,80	4,90	4,80	66,00
63	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,32	3,44	25,20	159,20
118	Рагу овощное с мясом	180,00	14,73	16,90	10,50	201,70
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		720,00	28,45	26,07	90,20	656,90
ИТОГО по приему: За день		1 255,00	45,03	44,22	198,95	1 322,95

ВТОРНИК - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ ПК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
175	Каша пшеничная молочная	200,00/5,00	7,40	8,80	35,10	250,00
1,12	Батон	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
4,1	Сыр порционнно	10,00	2,70	2,65	0,00	34,65
289	Какао со стущеным молоком	200,00	3,10	3,20	19,40	115,00
2,1	Фрукт свежий, шт 100-120 гр	100,00	0,22	0,14	11,63	44,00
ИТОГО по приему: Завтрак		555,00	17,32	16,39	101,73	616,05

№ ПК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
25	Салат из свеклы с раст маслом	100,00	1,30	8,31	8,00	110,00
63	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,90	4,30	31,50	139,00
118	Рагу овощное с мясом	200,00	14,30	17,30	14,00	269,00
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		830,00	30,10	30,74	103,20	748,00
ИТОГО по приему: За день		1 385,00	47,42	47,13	204,93	1 364,05

СРЕДА - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
176\125	Каша рисовая с куриным филе	180,00	17,39	4,14	34,00	238,33
272	Булочка Домашняя	100,00	7,30	11,70	55,40	358,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
	ИТОГО по приему: Завтрак	535,00	29,56	25,69	122,40	834,28

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из капусты белокочанной	60,00	1,27	2,70	6,15	53,70
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,00/5,00	1,68	4,08	9,92	84,00
80	Рыба, тушенная с овощами	90,00	9,07	6,00	3,53	105,00
172	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00/5,00	8,66	5,66	37,83	240,00
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	44,00	208,00
	ИТОГО по приему: Обед	790,00	26,30	15,21	112,11	695,70
	ИТОГО по приему: За день	1 325,00	55,86	40,90	234,51	1 529,98

« _____ 2021 г.

СРЕДА - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№п/п	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
176\125	Каша рисовая с куриным филе	200,00	19,33	4,60	37,78	264,82
272	Булочка Домашняя	100,00	7,30	11,70	55,40	358,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		555,00	31,50	26,15	126,18	860,77

№п/п	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из капусты белокочанной	100,00	3,10	4,50	15,30	89,50
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250,00/8,00	2,10	5,10	12,40	105,00
80	Рыба, тушенная с овощами	90,00	9,07	6,00	3,53	105,00
172	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,00/5,00	10,08	6,30	41,58	266,40
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	44,00	208,00
ИТОГО по приему: Обед		830,00	31,65	22,75	137,41	862,90
ИТОГО по приему: За день		1 385,00	63,15	48,90	263,59	1 723,67

Шеф-повар _____

ЧЕТВЕРГ - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша овсянная Геркулес	180,00/5,00	7,20	9,09	31,50	237,99
263	Сочень с творогом	70,00	8,60	4,20	27,10	183,00
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		520,00	19,37	13,77	89,50	562,94

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
21	Салат "Витаминный"	60	0,9	3,15	6	57
56	Борщ с капусты и картофелем со сметаной	200,00/5,00	1,36	4,00	9,28	77,60
233	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,97	11,90	8,87	182,53
138	Картофельное пюре	150,00/5,00	3,08	4,90	20,00	138,33
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,09	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	36,80	176,00
ИТОГО по приему: Обед		790,00	21,81	24,84	90,05	666,46
ИТОГО по приему: За день		1 310,00	41,18	38,61	179,55	1 229,40

ЧЕТВЕРГ - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ ПК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша овсянная Геркулес	200,00/5,00	8,00	10,11	35,00	264,44
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1,11	Повидло	20,00			13,00	52,00
263	Сочень с творогом	70,00	8,60	4,20	27,10	183,00
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	20,27	23,09	106,10	716,39

№ ПК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
21	Салат "Витаминный"	100	1,6	4,5	11,1	90
56	Борщ с капусты и картофелем со сметаной	250,00/8,00	1,70	5,00	11,60	97,00
233	Котлеты мясные с томатным соусом	60,00/30,00	9,97	11,90	8,87	182,53
138	Картофельное пюре	180,00/5,00	3,60	5,88	24,00	165,99
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,09	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	36,80	176,00
ИТОГО по приему: Обед		913,00	23,37	28,17	101,47	746,52
ИТОГО по приему: За День		1 463,00	43,64	51,26	207,57	1 462,91

ПЯТНИЦА - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
211	Макароны отварные с маслом	150,00/5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
1	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,00	105,40
290	Напиток яблочный	200,00	0,00	0,00	23,50	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак			17,07	18,01	85,50	569,35

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	Винегрет	60,00	0,80	1,40	4,30	33,00
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200,00/5,00	1,70	4,80	12,30	104,00
131	Плов из кур	150,00	21,10	25,30	21,60	400,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед			30,27	32,35	87,30	763,95
ИТОГО по приему: За день			47,34	50,36	172,80	1 333,30

ПЯТНИЦА - 1 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
211	Макароны отварные с маслом	200,00/5,00	7,30	5,60	44,40	261,30
1	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,00	105,40
290	Напиток яблочный	200,00	0,00	0,00	23,50	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак			18,87	19,41	96,60	634,65

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	Винегрет	100,00	1,30	2,30	7,10	55,00
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	250,00/8,00	1,70	4,80	12,30	104,00
131	Плов из кур	180,00	25,40	30,40	26,00	481,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед			34,90	38,30	94,90	867,00
ИТОГО по приему: За день			53,77	57,71	191,50	1 501,65

ПОНЕДЕЛЬНИК - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№п/п	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
174	Каша пшеничная молочная	180,00/5,00	6,40	7,20	31,80	212,99
272	Булочка Дорожная	100,00	16,60	15,80	54,50	348,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак			26,47	23,45	117,00	699,94

№п/п	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,27	2,70	6,15	53,70
66	Суп-лапша домашняя	200,00	2,08	3,44	9,28	76,80
54	Биточки из мяса птицы с томатном соусом	60,00/30,00	7,80	3,66	5,10	83,40
167	Пюре гороховое	150,00	3,08	4,91	20,00	138,33
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед			21,53	15,56	101,53	633,23
ИТОГО по приему: За день			48,00	39,01	218,53	1 333,17

ПОНЕДЕЛЬНИК - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 лет и старше

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
174	Каша пшеничная молочная	200,00/5,00	7,22	8,11	35,44	236,66
4,10	Сыр порционнно	10,00	2,70	2,65		34,65
272	Булочка Дорожная	100,00	16,60	15,80	54,50	348,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	29,99	27,01	120,64	758,26

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,25	89,5
66	Суп-лапша Домашняя	250,00	2,60	4,30	11,60	96,00
54	Биточки из мяса птицы с томатном соусом	60,00/30,00	7,80	3,66	5,10	83,40
167	Пюре гороховое	180,00	3,60	5,80	24,00	165,99
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		900,00	23,40	19,11	111,95	715,89
ИТОГО по приему: За день		1 450,00	53,39	46,12	232,59	1 474,15

ВТОРНИК - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	Каша гречневая с куриным филе	180,00	21,80	5,60	33,15	273,88
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1	Масло сливочное порционно	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1,12	Батон	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
2,1	Фрукт свежий, шт 100-120 гр	100,00	0,22	0,14	11,63	44,00
ИТОГО по приему: Завтрак		520,00	26,22	15,67	89,78	603,28

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60,00	0,80	5,35	4,30	68,20
53	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00/5,00	1,36	4,48	6,72	72,80
97	Жаркое по домашнему	150,00	7,50	3,00	16,70	124,20
284	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,60	0,45	24,70	117,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,60	0,45	20,70	99,00
ИТОГО по приему: Обед		700,00	16,96	13,73	82,22	516,20
ИТОГО по приему: За день		1 220,00	43,18	29,40	172,00	1 119,48

ВТОРНИК - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 и старше

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	Каша гречневая с куриным филе	200,00	24,28	6,31	36,84	304,33
284	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1	Масло сливочное порционно	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1,12	Батон	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
2,1	Фрукт свежий, шт 100-120 гр	110,00	0,22	0,14	11,63	44,00
Итого по приему: Завтрак			28,70	16,38	93,47	633,73

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100,00	1,50	9,20	7,45	118,12
53	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00/8,00	1,70	5,60	8,40	91,00
97	Жаркое по домашнему	200,00	10,00	4,00	22,27	165,40
284	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
Итого по приему: Обед			19,70	19,60	87,62	601,52
Итого по приему: За день			48,40	35,98	181,09	1 235,25

СРЕДА - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
193	Каша пшеничная молочная	180\5	6,66	5,94	31,59	225,00
269	Плюшка Новомосковская	75,00	5,85	4,35	38,25	218,25
289	Какао со стущеным молоком	200,00	3,10	3,20	19,40	115,00
4,1	Сыр порционнно	10,00	2,70	2,65	0,00	34,65
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак			21,68	16,59	110,84	696,85

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	Винегрет	60	0,75	1,35	4,35	33
61	Суп картофельный с крупой	200,00	2,10	2,10	15,50	90,00
96	Гуляш из отварного мяса	90,00	16,30	17,50	3,70	240,00
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00\5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
284	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	44,00	208,00
ИТОГО по приему: Обед			31,15	25,95	109,95	802,00
ИТОГО по приему: За день			52,83	42,54	220,79	1 498,85

СРЕДА - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 12 и старше

№п/п	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
193	Каша пшеничная молочная	200,00/5,00	7,40	8,80	35,10	250,00
269	Плюшка Новомосковская	75,00	5,85	4,35	38,25	218,25
289	Повидло	20,00			13,00	52,00
1,11	Какао со стущенным молоком	200,00	3,10	3,20	19,40	115,00
4,1	Сыр порционнно	10,00	2,70	2,65	0,00	34,65
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		555,00	22,42	19,45	127,35	773,85

№п/п	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
42	Винегрет	40	0,5	0,9	2,9	22
61	Суп картофельный с крупой	250,00	2,60	2,50	19,30	112,00
96	Гуляш из отварного мяса	90,00	16,30	17,50	3,70	240,00
211	Макаронные изделия отварные	180,00/5,00	6,60	5,04	39,96	235,20
284	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	80,00	6,40	0,80	44,00	208,00
ИТОГО по приему: Обед		845,00	32,50	26,74	118,96	852,20
ИТОГО по приему: За день		1 400,00	54,92	46,19	246,31	1 626,05

ЧЕТВЕРГ - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
138	Пюре картофельное	150,00/5,00	3,08	4,91	20,00	138,33
1,4	Тефтели из говядины с рисом	60,00/30,00	5,76	5,10	5,10	90,60
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак		500,00	10,63	19,86	58,10	466,88

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,27	2,70	6,15	53,70
66	Суп лапша домашняя	200,00	2,08	3,44	9,28	76,80
131	Плов из кур	150,00	21,10	25,30	21,60	400,00
293	Компот из свежих фруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
0,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	90,00	7,20	0,90	41,40	198,00
ИТОГО по приему: Обед		700,00	32,55	32,39	99,03	817,50
ИТОГО по приему: За день		1 200,00	43,18	52,25	157,13	1 284,38

ЧЕТВЕРГ - 2 недели

Сезон:осень-зима
Возрастная категория : с 12 и старше

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
138	Пюре картофельное	200,00/5,00	4,10	6,50	26,60	184,44
1,4	Тефтели из говядины с рисом	60,00/30,00	5,76	5,10	5,10	90,60
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак			14,73	21,45	64,70	512,99

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокочанной капусты	100,00	2,1	4,5	10,25	89,5
66	Суп лапша домашняя	250,00	2,60	4,30	11,60	96,00
131	Плов из кур	180,00	25,40	30,40	26,00	481,00
293	Компот из свежих фруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
0,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	80,00	6,40	0,80	36,80	176,00
ИТОГО по приему: Обед			37,40	40,05	105,25	931,50
ИТОГО по приему: За День			52,13	61,50	169,95	1 444,49

ПЯТНИЦА - 2 неделя

Сезон:осень-зима

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
1,03	Каша рисовая с куриным филе	180,00	17,30	4,14	34,00	238,33
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
14,11	Повидло	20,00			13,00	26,00
1,14	Печенье, 3 шт	45,00	3,50	7,70	30,10	202,50
ИТОГО по приему: Завтрак		500,00	24,37	20,59	107,90	680,78

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
17	Салат из моркови с сахаром	60,00	0,6	2,7	8,7	60
63	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,32	3,44	25,20	159,20
233	Котлеты мясные с томатным соусом	60,00/30,00	9,97	11,90	8,87	182,53
172\95	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00/5,00	8,66	5,66	37,83	240,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		785,00	32,85	24,55	141,60	922,73
ИТОГО по приему: За день		1 285,00	57,22	45,14	249,50	1 603,51

ПЯТНИЦА - 2 неделя

Сезон:осень-зима
Возрастная категория : с 12 и старше

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
1,3	Каша рисовая с куриным филе	200,00	19,33	4,60	37,78	264,82
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
14,11	Повидло	20,00			13,00	26,00
8,05	Турбинка	75,00	4,93	3,25	6,80	118,70
ИТОГО по приему: Завтрак		550,00	27,83	16,60	88,38	623,47

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКалл
			Белки	Жиры	Углеводы	
17	Салат из моркови с сахаром	100,00	1	4,5	14,5	100
63	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,90	4,30	31,50	199,00
233	Котлеты мясные с томатным соусом	60,00/30,00	9,97	11,90	8,87	182,53
172\95	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,00/5,00	10,40	6,70	45,40	288,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания витаминизированный	40,00	3,20	0,40	22,00	104,00
1,04	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40,00	3,20	0,40	18,40	88,00
ИТОГО по приему: Обед		905,00	36,57	28,25	161,27	1 050,53
ИТОГО по приему: За день		1 455,00	64,40	44,85	249,65	1 674,00

Категория с 7 до 11 лет

Среднее за период	515,5
Завтрак, гр	754
Обед, гр	633,9703
Завтрак Калорийность, кКал	21,228
Белки, гр	19,125
Жиры, гр	96,54
Углеводы, гр	732,767
Обед Калорийность, кКал	27,357
Белки, гр	24,04
Жиры, гр	102,7485
Углеводы, гр	

Категория с 12 лет и старше

Среднее за период	551,5
Завтрак, гр	860,2
Обед, гр	674,551
Завтрак Калорийность, кКал	23,45
Белки, гр	20,674
Жиры, гр	100,915
Углеводы, гр	828,406
Обед Калорийность, кКал	30,199
Белки, гр	28,636
Жиры, гр	114,2924
Углеводы, гр	