

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И
 СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,38	9,71	57,49	361	302
Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,6	17,3	88	378
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,2	12,6	40	338
Итого		15,42	11,87	108,15	584	
Обед						
Суп –лапша домашняя с птицей	250/25	8,07	9,2	13,9	175	148
Котлеты рыбные	100	14,71	10,54	11,52	198	234
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Напиток фруктовый	200	0,1		25,2	96	699
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		31,52	29,3	109,58	826	
Полдник						
Сок	200			22,6	90	389
Булочка с повидлом	50	2,3	5,49	22,7	187	уоп
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,2	12,6	40	338
Итого		2,6	5,69	57,9	317	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И
 СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	250	7,4	8,5	22,9	199	160
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Кулебяка с яблоками	100	6,17	3,17	46,33	238	
Итого		16,81	12,03	104,99	590	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,18	4,93	10,25	119	124
Фрикадельки из птицы	100	18,2	6,5	7,8	161	акт
Пюре гороховое	190	16,7	6,31	54,53	342	199
Напиток из ягод	200	0,1		24,9	98	акт
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		41,62	18,3	127,24	859	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Рулет с маком	60	3,74	4,14	25,68	182	акт
Йогурт	95	2,66	0,29	17,1	82	
Итого		6,6	4,43	57,78	322	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И
 СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10	8,1	46,1	301	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Десерт фруктовый	100	3,9	3,45	24,15	139	
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		17,14	11,91	106,01	593	
Обед						
Суп картофельный с фасолью и гречками	250/10	7,7	5,85	31,93	218	139
Голубцы ленивые с соусом	100	7,7	7,25	6,4	145	485
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Компот из свежих фруктов	200	0,17		27,6	106	631
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		24,21	22,66	124,89	826	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Расстегай с молоком сгущенным вареным	50	4,83	3,07	29,2	165	744
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,2	12,6	40	338
Итого		5,43	3,27	56,87	263	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И
 СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	250	9,96	9,49	75,11	426	174
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Фрукты	100	0,4	0,2	12,6	40	
Итого		13,6	10,05	123,47	619	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,07	5,85	17,81	143	132
Запеканка Мозаика	100	21,92	9,34	11,08	192	акт
Каша гречневая вязкая	190	6,08	8,93	13,49	228	510
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	акт
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		36,11	21,12	103,54	826	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Бутерброды с сыром	60	7,09	4,68	23,36	159	3
Йогурт	95	2,66	0,29	17,1	82	
Итого		9,95	4,97	55,46	299	