

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Е.С. Колеватов



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Водзимонская СОШ"

Н.Ф.Ефремова

**Основное двухнедельное цикличное меню**  
 для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше  
 в МОУ "Водзимонская СОШ"  
 (осенне-зимний сезон)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	12 л и старше	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12 л и старше
				7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше		
<b>ЗАВТРАК</b>											
213/2021г	Каша гречневая вязкая	150	200	6,53	8,70	5,61	7,48	23,55	31,4	170,79	227,72
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>9,08</b>	<b>12,00</b>	<b>6,58</b>	<b>8,74</b>	<b>48,47</b>	<b>61,46</b>	<b>289,40</b>	<b>372,50</b>
<b>ОБЕД</b>											
ПП	Икра овощная	60	100	1,02	1,70	5,40	9,00	5,40	9,00	74,28	123,80
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,20	4,48	5,60	17,84	22,30	131,52	164,40
97/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	217,35	260,82
452/2004г	Котлеты, биточки (особые)	90	100	13,41	14,90	19,08	21,20	12,42	13,80	275,04	305,60
141/2008г	Соус томатный	20	30	0,52	0,78	1,92	2,88	1,88	2,82	26,88	40,32
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>780</b>	<b>920</b>	<b>29,76</b>	<b>34,48</b>	<b>37,67</b>	<b>46,70</b>	<b>110,67</b>	<b>128,10</b>	<b>900,75</b>	<b>1070,62</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,84</b>	<b>46,48</b>	<b>44,25</b>	<b>55,44</b>	<b>159,14</b>	<b>189,56</b>	<b>1190,15</b>	<b>1443,12</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: понедельник

	ЗАВТРАК			ОБЕД						
	закуска	каша	напиток	закуска/салат	суп	гарнир	рыба	мясо	птица	напиток
<a href="#">1 день</a>		каша гречневая	чай с лимоном	кабачковая икра	гороховый	макароны		биточки особые		чай
<a href="#">2 день</a>		каша пшеничная	чай с сахаром	помидоры	суп с крупой	рагу овощное		тефтели - 2 вариант		компот из с/ф
<a href="#">3 день</a>		лапшевник с творогом	чай с сахаром	салат из свежих овощей	борщ с капустой и картофелем				плов из птицы	напиток из шиповника
<a href="#">4 день</a>		каша рисовая	какао с молоком	салат из капусты	суп с макаронами	картофельное пюре	рыба тушеная с овощами			компот из св. плодов
<a href="#">5 день</a>		каша пшенная	чай с сахаром	винегрет	рассольник ленинградский	макароны			суфле из птицы	компот из с/ф
<a href="#">6 день</a>				салат "Космос"		каша гречневая		гуляш		сок фруктовый
<a href="#">7 день</a>		каша дружба	чай с сахаром	соленые огурцы	щи с капустой и картофелем	каша пшеничная		сосиски детские		чай с лимоном
<a href="#">8 день</a>		каша рисовая	чай с лимоном	салат картофель с солёными огурцами	суп с клецками			капуста тушеная с мясом		компот из яблок
<a href="#">9 день</a>		суп молочный	чай с сахаром	салат из св. овощей	арырчи шыд	гороховое пюре		голубцы уралочка		чай с лимоном
<a href="#">10 день</a>		каша манная	чай с лимоном	салат из капусты	Уха из консервы			жаркое под домашнему		компот из с/ф
<a href="#">11 день</a>		каша геркулесовая	чай с сахаром	салат из моркови и яблок	борщ с картофелем	каша рисовая вязкая			птица запеченая (голень)	напиток из шиповника
<a href="#">12 день</a>				салат из свеклы с чесноком		макароны		бефстроганов		сок

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

\_\_\_\_\_ Е.С.Колеватов

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МОУ "Водзимонская СОШ"

\_\_\_\_\_ Н.Ф.Ефремова

**Основное двухнедельное цикличное меню**  
 для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше  
 в МОУ"Водзимонская СОШ"  
 (осенне-зимний сезон)

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<b>ЗАВТРАК</b>											
213/2021г	Каша гречневая вязкая	150	200	6,53	8,70	5,61	7,48	23,55	31,4	170,79	227,72
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>9,08</b>	<b>12,00</b>	<b>6,58</b>	<b>8,74</b>	<b>48,47</b>	<b>61,46</b>	<b>289,40</b>	<b>372,50</b>
<b>ОБЕД</b>											
ПП	Икра овощная	60	100	1,02	1,70	5,40	9,00	5,40	9,00	74,28	123,80
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,20	4,48	5,60	17,84	22,30	131,52	164,40
97/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	217,35	260,82
452/2004г	Котлеты, биточки (особые)	90	100	13,41	14,90	19,08	21,20	12,42	13,80	275,04	305,60
141/2008г	Соус томатный	20	30	0,52	0,78	1,92	2,88	1,88	2,82	26,88	40,32
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>780</b>	<b>920</b>	<b>29,76</b>	<b>34,48</b>	<b>37,67</b>	<b>46,70</b>	<b>110,67</b>	<b>128,10</b>	<b>900,75</b>	<b>1070,62</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,84</b>	<b>46,48</b>	<b>44,25</b>	<b>55,44</b>	<b>159,14</b>	<b>189,56</b>	<b>1190,15</b>	<b>1443,12</b>

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: первая, третья

День недели: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<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
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
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>380</b>	<b>440</b>	<b>7,90</b>	<b>10,46</b>	<b>5,82</b>	<b>7,72</b>	<b>51,24</b>	<b>65,22</b>	<b>288,88</b>	<b>372,20</b>
<b>ОБЕД</b>											
ПП	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40
114/2021г	Суп картофельный с крупой	200	250	2,22	2,78	2,82	3,53	7,84	9,80	65,62	82,03
87/2013г	Рагу из овощей	150	180	2,23	2,68	4,04	4,85	10,16	12,19	85,92	103,10
462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>15,81</b>	<b>17,88</b>	<b>20,81</b>	<b>23,86</b>	<b>78,46</b>	<b>85,02</b>	<b>564,29</b>	<b>626,38</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,70</b>	<b>28,34</b>	<b>26,62</b>	<b>31,58</b>	<b>129,70</b>	<b>150,24</b>	<b>853,17</b>	<b>998,58</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<b>ЗАВТРАК</b>											
108/2008г	Лапшевник с творогом	150	200	12,09	16,12	9,78	13,04	36,68	50,90	283,08	385,44
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
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>380</b>	<b>440</b>	<b>14,54</b>	<b>19,32</b>	<b>10,75</b>	<b>14,30</b>	<b>61,40</b>	<b>80,76</b>	<b>400,49</b>	<b>529,02</b>
<b>ОБЕД</b>											
14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0,72	1,20	2,94	4,90	2,70	4,50	40,14	66,90
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	85,76	107,20
492/2004г	Плов из птицы	230	250	18,63	20,25	18,17	19,75	41,63	45,25	404,57	439,75
496/2021г	Напиток из подов шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	18,97	18,97	81,13	81,13
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>860</b>	<b>26,03</b>	<b>28,53</b>	<b>26,09</b>	<b>30,67</b>	<b>102,36</b>	<b>110,40</b>	<b>748,38</b>	<b>831,76</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,57</b>	<b>47,85</b>	<b>36,84</b>	<b>44,97</b>	<b>163,76</b>	<b>191,16</b>	<b>1148,87</b>	<b>1360,78</b>

Сезон: осень -зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<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
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>9,30</b>	<b>11,30</b>	<b>8,54</b>	<b>10,42</b>	<b>52,77</b>	<b>65,76</b>	<b>325,14</b>	<b>402,02</b>
<b>ОБЕД</b>											
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	1,56	2,60	3,00	5,00	1,86	3,10	40,68	67,80
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	6,75	8,10	21,90	26,28	160,95	193,14
84/2008г	Рыба тушеная с овощами	90	100	22,32	24,80	14,94	16,60	5,49	6,10	245,70	273,00
486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>33,85</b>	<b>38,58</b>	<b>27,33</b>	<b>32,84</b>	<b>85,73</b>	<b>96,16</b>	<b>724,29</b>	<b>834,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,15</b>	<b>49,88</b>	<b>35,87</b>	<b>43,26</b>	<b>138,50</b>	<b>161,92</b>	<b>1049,43</b>	<b>1236,54</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<b>ЗАВТРАК</b>											
235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	5,25	7,00	6,90	9,20	25,05	33,40	183,3	244,40
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
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>380</b>	<b>440</b>	<b>7,70</b>	<b>10,20</b>	<b>7,87</b>	<b>10,46</b>	<b>49,77</b>	<b>63,26</b>	<b>300,71</b>	<b>387,98</b>
<b>ОБЕД</b>											
30/2008г	Винегрет овощной	60	100	0,78	1,30	5,94	9,90	5,04	8,40	76,74	127,90
100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	217,35	260,82
206/2013г	Суфле из птицы	90	100	16,38	18,20	13,50	15,00	3,51	3,90	201,06	223,40
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>29,51</b>	<b>33,43</b>	<b>30,31</b>	<b>38,02</b>	<b>103,08</b>	<b>116,53</b>	<b>803,15</b>	<b>942,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,21</b>	<b>43,63</b>	<b>38,18</b>	<b>48,48</b>	<b>152,85</b>	<b>179,79</b>	<b>1103,86</b>	<b>1329,98</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<b>ОБЕД</b>											
44/2013г	Салат "Космос"	60	100	3,49	5,82	8,77	14,62	3,46	5,76	106,74	177,90
510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	7,05	8,46	23,25	27,90	174,45	209,34
63/2008г	Гуляш	90	100	12,51	13,90	5,85	6,50	3,60	4,00	117,09	130,10
501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>25,90</b>	<b>30,52</b>	<b>22,412</b>	<b>30,32</b>	<b>79,086</b>	<b>86,44</b>	<b>621,66</b>	<b>740,72</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,90</b>	<b>30,52</b>	<b>22,41</b>	<b>30,32</b>	<b>79,09</b>	<b>86,44</b>	<b>621,66</b>	<b>740,72</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<b>ЗАВТРАК</b>											
229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,93	27,90	141,90	189,20
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
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>380</b>	<b>440</b>	<b>6,20</b>	<b>8,20</b>	<b>5,77</b>	<b>7,66</b>	<b>45,65</b>	<b>57,76</b>	<b>259,31</b>	<b>332,78</b>
<b>ОБЕД</b>											
ПП	Огурцы консервированные (порциями)	60	100	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	3,00	7,20	12,00
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,73	2,13	4,19	5,05	8,18	10,18	77,35	94,69
311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3,15	3,78	6,30	7,56	19,65	23,58	147,90	177,48
413/2004г	Сосиски отварные	90	100	10,80	12,00	19,80	22,00	2,70	3,00	232,20	258,00
141/2008г	Соус томатный	20	30	0,52	0,78	1,92	2,88	1,88	2,82	26,88	40,32
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>780</b>	<b>920</b>	<b>20,90</b>	<b>23,39</b>	<b>32,85</b>	<b>38,13</b>	<b>72,29</b>	<b>80,66</b>	<b>668,41</b>	<b>759,37</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,10</b>	<b>31,59</b>	<b>38,62</b>	<b>45,79</b>	<b>117,94</b>	<b>138,42</b>	<b>927,72</b>	<b>1092,15</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<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
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>6,30</b>	<b>8,30</b>	<b>5,74</b>	<b>7,62</b>	<b>48,47</b>	<b>61,46</b>	<b>270,74</b>	<b>347,62</b>
<b>ОБЕД</b>											
43/2021г	Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашеной	60	100	1,26	2,10	3,78	6,30	4,94	8,23	58,81	98,02
115/2021г	Суп картофельный с клецками	200	250	3,20	4,00	2,80	3,50	7,56	9,45	68,24	85,30
329/2021г	Бигус (капуста тушеная с мясом)	240	270	17,54	19,74	15,12	17,01	15,05	16,93	266,45	299,75
486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>880</b>	<b>26,50</b>	<b>30,34</b>	<b>22,34</b>	<b>27,45</b>	<b>67,226</b>	<b>74,29</b>	<b>575,98</b>	<b>665,55</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,80</b>	<b>38,64</b>	<b>28,08</b>	<b>35,07</b>	<b>115,70</b>	<b>135,75</b>	<b>846,72</b>	<b>1013,17</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<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
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
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>430</b>	<b>440</b>	<b>8,05</b>	<b>8,80</b>	<b>7,29</b>	<b>7,58</b>	<b>44,48</b>	<b>49,62</b>	<b>275,73</b>	<b>301,90</b>
<b>ОБЕД</b>											
14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0,36	0,60	4,26	7,10	1,80	3,00	46,98	78,30
44/2008г	Агырчи шыд (удмуртская кухня)	200	250	6,32	7,90	6,00	7,50	13,20	16,50	132,08	165,10
389/2021г	Пюре из гороха	150	200	16,50	22,00	3,75	5,00	29,78	39,70	218,85	291,80
333/2021г	Голубцы ленивые	90	100	9,90	11,00	11,16	12,40	3,60	4,00	154,44	171,60
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>910</b>	<b>37,78</b>	<b>46,20</b>	<b>25,81</b>	<b>32,64</b>	<b>86,455</b>	<b>101,28</b>	<b>729,23</b>	<b>883,68</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,83</b>	<b>55,00</b>	<b>33,10</b>	<b>40,22</b>	<b>130,94</b>	<b>150,90</b>	<b>1004,96</b>	<b>1185,58</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<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
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>7,10</b>	<b>9,36</b>	<b>5,79</b>	<b>7,68</b>	<b>47,77</b>	<b>60,52</b>	<b>271,51</b>	<b>348,64</b>
<b>ОБЕД</b>											
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	1,56	2,60	3,00	5,00	1,86	3,10	40,68	67,80
122/2021г	Суп с рыбными консервами	200	250	7,44	9,30	9,12	11,40	8,04	10,05	144,00	180,00
322/2021г	Рагу из овощей и мяса	240	250	16,32	17,00	16,32	17,00	16,32	17,00	277,44	289,00
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
ПП	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,22	0,44	8,78	17,56	42,38	84,76
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>880</b>	<b>30,32</b>	<b>35,22</b>	<b>29,08</b>	<b>34,26</b>	<b>74,9</b>	<b>87,61</b>	<b>682,60</b>	<b>799,66</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,42</b>	<b>44,58</b>	<b>34,87</b>	<b>41,94</b>	<b>122,67</b>	<b>148,13</b>	<b>954,11</b>	<b>1148,30</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<b>ЗАВТРАК</b>											
324/2021г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	150	200	4,65	6,20	7,20	9,60	19,95	26,60	163,20	217,60
ПП	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68
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>380</b>	<b>440</b>	<b>7,10</b>	<b>9,40</b>	<b>8,17</b>	<b>10,86</b>	<b>44,67</b>	<b>56,46</b>	<b>280,61</b>	<b>361,18</b>
<b>ОБЕД</b>											
22/2021г	Салат из моркови и яблок	60	100	0,60	1,00	3,66	6,10	4,50	7,50	53,34	88,90
94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1,88	2,35	3,62	4,53	7,64	9,55	70,66	88,33
218/2021г	Каша рисовая (гарнир)	150	180	2,33	2,79	3,05	3,65	24,45	29,34	134,51	161,41
494/2004г	Птица запеченная	90	100	16,83	18,70	13,77	15,30	0,54	0,60	193,41	214,90
496/2021г	Напиток из подов шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	18,97	18,97	81,13	81,13
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>26,72</b>	<b>29,92</b>	<b>24,915</b>	<b>30,40</b>	<b>84,6833</b>	<b>94,54</b>	<b>669,83</b>	<b>771,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,82</b>	<b>39,32</b>	<b>33,09</b>	<b>41,26</b>	<b>129,35</b>	<b>151,00</b>	<b>950,44</b>	<b>1132,62</b>

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше
<b>ОБЕД</b>											
34/2021г	Салат из свеклы с чесноком	60	100	0,84	1,40	3,66	6,10	4,50	7,50	54,30	90,50
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	217,35	260,82
326/2021г	Бефстроганов из отварного мяса	90	100	13,62	15,13	12,12	13,47	4,56	5,07	181,80	202,00
501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>25,11</b>	<b>28,23</b>	<b>22,67</b>	<b>27,69</b>	<b>93,09</b>	<b>103,65</b>	<b>676,83</b>	<b>776,70</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,11</b>	<b>28,23</b>	<b>22,67</b>	<b>27,69</b>	<b>93,09</b>	<b>103,65</b>	<b>676,83</b>	<b>776,70</b>

## Список литературы

2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . 2004г (под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. 2021г (под общей редакцией А.Я. Перевалова)