

Утверждаю

Директор МБОУ Быгинская СОШ

Голубин А.А.

«*АА*» *ОА* 20*13* г.

## 12 - дневное меню

### МБОУ Быгинская СОШ

( весна - лето)

Сезон: весна

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет	12-18 лет	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					
<b>ЗАВТРАК</b>													
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,44	6,80	4,54	5,68	17,25	21,60	132	165,00	0,7	0,9
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
146/2008г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00	2,61	2,9
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>505</b>	<b>555</b>	<b>16,63</b>	<b>17,99</b>	<b>9,3</b>	<b>10,44</b>	<b>77,17</b>	<b>81,52</b>	<b>459,6</b>	<b>492,6</b>	<b>3,83</b>	<b>4,32</b>
<b>ОБЕД</b>													
37/2013г	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	100	2,71	4,51	4,72	7,86	4,35	7,25	70,67	117,78	3,43	5,7
63/2013	Суп "Пуштые шьД"	200	250	2,66	3,33	2,88	3,60	13,05	16,30	89,00	111,30	6,88	8,6
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
387/1994	Печень по-строгановски	100	100	14,77	14,77	12,59	12,59	3,68	3,68	187,00	187,00	17,19	17,2
209/2013	Каша гречневая вязкая	150	180	4,47	5,36	3,98	4,78	19,50	23,40	132,00	158,40	0	0,0
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>958</b>	<b>1098</b>	<b>38,19</b>	<b>42,98</b>	<b>31,25</b>	<b>36,10</b>	<b>115,7</b>	<b>135,09</b>	<b>896,24</b>	<b>1036,84</b>	<b>57,72</b>	<b>61,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1463</b>		<b>54,82</b>	<b>60,97</b>	<b>40,55</b>	<b>46,54</b>	<b>192,87</b>	<b>216,61</b>	<b>1355,84</b>	<b>1529,44</b>	<b>61,95</b>	<b>66,60</b>















Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели:

ПЯТНИЦА

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
		7-11 лет	12-18 лет	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>													
257/1994	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	250	8,48	10,60	9,49	11,87	36,05	45,07	266,7	333,30	1,25	1,6
264/2013	Кофейный напиток	200	200	3,35	3,35	2,56	2,56	13,09	13,09	89,30	89,30	0,5	0,5
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>505</b>	<b>555</b>	<b>22,72</b>	<b>24,84</b>	<b>16,81</b>	<b>19,19</b>	<b>93,86</b>	<b>102,88</b>	<b>621,6</b>	<b>688,2</b>	<b>2,27</b>	<b>2,63</b>
<b>ОБЕД</b>													
	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30	0	0,0
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,64	2,05	5,84	7,30	10,71	13,39	102,31	127,89	16,64	20,8
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	100	100	15,15	15,15	21,45	21,45	9,45	9,45	292,22	292,22	1,13	1,1
216/2013	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,54	138,00	164,68	10,4	12,5
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>958</b>	<b>1098</b>	<b>33,85</b>	<b>36,58</b>	<b>39,23</b>	<b>41,88</b>	<b>116,87</b>	<b>133,74</b>	<b>956,88</b>	<b>1058,45</b>	<b>58,39</b>	<b>64,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,57</b>	<b>61,42</b>	<b>56,04</b>	<b>61,07</b>	<b>210,73</b>	<b>236,62</b>	<b>1578,48</b>	<b>1746,65</b>	<b>60,66</b>	<b>67,33</b>



Сезон: весна

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет	12-18 лет	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				
<b>ЗАВТРАК</b>													
129/2008	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	250	6,32	7,90	11,04	13,80	25,08	31,35	225,3	281,70	1,39	1,7
630/1994	Чай с молоком	200	200	1,60	1,60	1,65	1,65	17,36	17,36	86,00	86,00	0,75	0,8
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>14,99</b>	<b>16,57</b>	<b>20,72</b>	<b>23,48</b>	<b>86,76</b>	<b>93,03</b>	<b>588,9</b>	<b>645,3</b>	<b>2,24</b>	<b>2,6</b>
<b>ОБЕД</b>													
	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40	8,2	13,7
48/2008	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	250	2,00	2,50	5,90	7,37	11,29	14,11	106,26	134,40	16,06	20,1
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
175/2013г	Мясо тушеное с овощами в соусе	240	250	23,68	24,67	18,05	18,81	16,39	17,07	322,77	336,22	5,67	5,9
155/2008г.	Компот из чернослива, кураги, изюма	200	200	0,06	0,06	0,00	0,00	31,40	31,40	125,84	125,84	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	Коктейль молочный	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00		
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>998</b>	<b>1118</b>	<b>41,69</b>	<b>45,05</b>	<b>32,50</b>	<b>34,60</b>	<b>146,34</b>	<b>160,70</b>	<b>985,28</b>	<b>1080,22</b>	<b>30,15</b>	<b>39,96</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,68</b>	<b>61,62</b>	<b>53,22</b>	<b>58,08</b>	<b>233,10</b>	<b>253,73</b>	<b>1574,18</b>	<b>1725,52</b>	<b>32,39</b>	<b>42,56</b>



Сезон: весна

Неделя: вторая, четвертая

День недели:

понедельник

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
<b>ЗАВТРАК</b>													
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	200	250	6,20	7,75	9,46	11,83	31,00	38,75	234,6	293,25	1,37	1,71
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,84	5,29	5,29	0,0	0,0	72,22	72,22	0,00	0,00
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>20,43</b>	<b>21,98</b>	<b>19,13</b>	<b>21,50</b>	<b>86,48</b>	<b>94,23</b>	<b>599,81</b>	<b>658,34</b>	<b>2,77</b>	<b>3,13</b>
<b>ОБЕД</b>													
ТТК 25	Салат "Бабушкин"	60	100	1,15	1,92	9,37	15,61	4,84	8,06	109,20	182,00	6	10,0
67/2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельк	200	250	5,88	7,35	3,24	4,05	13,70	17,13	108,00	135,00	0,68	0,9
188/2013	Тефтели мясные с рисом	100	100	12,57	12,57	11,22	11,22	11,3	11,3	196,70	196,70	0,73	0,7
ТТК 59	Макаронные изделия отварные	150	180	6,07	7,28	3,11	3,73	40,66	48,78	219,00	262,80	0	0,0
251/2013	Напиток лимонный	200	200	0,33	0,33	0,0	0,04	19,30	19,30	78,70	78,70	6,4	6,4
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>970</b>	<b>1100</b>	<b>30,69</b>	<b>34,8</b>	<b>27,95</b>	<b>35,73</b>	<b>127,62</b>	<b>146,78</b>	<b>890,37</b>	<b>1055,16</b>	<b>18,03</b>	<b>18,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,12</b>	<b>56,78</b>	<b>47,08</b>	<b>57,23</b>	<b>214,10</b>	<b>241,01</b>	<b>1490,18</b>	<b>1713,50</b>	<b>20,80</b>	<b>21,43</b>



Сезон: весна

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
						7-11 лет	12-18 лет					
<b>ЗАВТРАК</b>												
ТТК 32	Пудинг творожно-банановый	200	250	31,00	16,75	20,94	25,5	31,88	376	470,00	0,9	1,1
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,05	0,05	15,00	15,00	56,85	56,85	0,1	0,1
	Молоко стуженное	60	60	2,9	3,40	3,4	22,2	22,2	130,92	130,92		
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>36,55</b>	<b>27,75</b>	<b>31,94</b>	<b>77,32</b>	<b>83,7</b>	<b>699,77</b>	<b>793,77</b>	<b>1</b>	<b>1,23</b>
<b>ОБЕД</b>												
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,57	3,07	5,12	2,16	3,60	38,73	64,55	9,3	15,5
62/2013	Суп картофельный с крупой	200	250	2,00	2,24	2,80	13,60	16,90	82,60	103,25	3,7	4,6
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	38,40	0,66	0,9
305/1994	Минтай запеченный	100	100	19,46	1,10	1,10	0,48	0,48	129,00	129,00	0,4	0,4
465/1994	Рис отварной	150	180	3,81	6,11	7,33	38,61	46,34	229,00	274,80	0	0,0
	Сок натуральный	200	200	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	150	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>808</b>	<b>948</b>	<b>39,42</b>	<b>19,60</b>	<b>23,62</b>	<b>129,97</b>	<b>151,78</b>	<b>896,90</b>	<b>1060,36</b>	<b>44,28</b>	<b>51,64</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>75,97</b>	<b>47,35</b>	<b>55,56</b>	<b>207,29</b>	<b>235,48</b>	<b>1596,67</b>	<b>1854,13</b>	<b>45,28</b>	<b>52,87</b>



Сезон: весна

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
				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>													
106/2013	Каша пшениная молочная вязкая	200	250	7,13	8,91	7,65	9,56	34,59	43,24	236	295,00	0,53	0,66
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>505</b>	<b>555</b>	<b>21,79</b>	<b>23,57</b>	<b>16,31</b>	<b>18,22</b>	<b>105,09</b>	<b>113,74</b>	<b>650,6</b>	<b>709,6</b>	<b>2,35</b>	<b>2,5</b>
<b>ОБЕД</b>													
60/1994	Винегрет овощной	60	100	0,82	1,37	6,07	10,11	4,45	7,42	76,20	127,00	7,77	13,0
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,22	2,78	1,98	2,48	16,45	20,56	94,96	118,70	12,9	16,1
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
202/2013	Котлеты рубленные из птицы	100	100	15,80	15,80	16,43	16,43	16,83	16,83	278,80	278,80	0,88	0,9
482/1994	Капуста тушеная	150	180	3,57	4,28	5,43	6,52	15,26	18,31	124,00	148,80	79,72	95,7
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
251/2013	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	Коктейль молочный	200	200	7,06	7,06	6,40	6,40	47,06	47,06	224,00	224,00		
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>968</b>	<b>1118</b>	<b>36,43</b>	<b>38,94</b>	<b>37,78</b>	<b>43,52</b>	<b>141,75</b>	<b>157,79</b>	<b>1000,13</b>	<b>1126,86</b>	<b>104,1</b>	<b>128,79</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,22</b>	<b>62,51</b>	<b>54,09</b>	<b>61,74</b>	<b>246,84</b>	<b>271,53</b>	<b>1650,73</b>	<b>1836,46</b>	<b>106,45</b>	<b>131,29</b>



Сезон: весна

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
				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>													
119/2008	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	250	7,17	8,96	9,92	12,40	43,09	53,86	292	365,00	1,26	1,6
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
149/2008г	Кофейный напиток	200	200	3,77	3,77	3,9	3,90	25,78	25,78	149,00	149,00	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	0,48	0,48	29,70	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>18,01</b>	<b>19,8</b>	<b>21,85</b>	<b>24,33</b>	<b>113,19</b>	<b>123,96</b>	<b>718,6</b>	<b>791,6</b>	<b>2,66</b>	<b>3</b>
<b>ОБЕД</b>													
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,57	0,95	3,07	5,12	2,16	3,60	38,73	64,55	9,3	15,5
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	250/10	2,04	2,54	5,99	7,49	13,84	17,30	120,16	150,20	13,46	16,8
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,9	0,90	0,00	0,00	12,00	12,00		
474/97	Котлеты "Особые"	100	100	12,05	12,05	10,75	10,75	14,07	14,07	291,00	291,00	0	0,0
ТТК 61	Рагу овощное	150	180	2,53	3,04	5,64	6,77	15,93	19,12	127,00	152,40	34,6	41,5
253/2013	Компот из кураги	180	200	0,88	0,97	0,1	0,05	17,34	19,30	73,20	81,30	0,29	0,3
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>988</b>	<b>1148</b>	<b>26,70</b>	<b>29,61</b>	<b>27,58</b>	<b>32,40</b>	<b>111,06</b>	<b>130,45</b>	<b>888,06</b>	<b>1022,21</b>	<b>61,87</b>	<b>78,40</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1488</b>	<b>1698</b>	<b>44,71</b>	<b>49,41</b>	<b>49,43</b>	<b>56,73</b>	<b>224,25</b>	<b>254,41</b>	<b>1606,66</b>	<b>1813,81</b>	<b>64,53</b>	<b>81,40</b>



Сезон: весна

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
		7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
<b>ЗАВТРАК</b>												
106/2013	Каша гречневая молочная вязкая	200	250	7,13	8,91	34,59	9,56	43,24	236	295,00	0,53	0,66
	Яйцо вареное	40	40	5,84	5,84	0,0	5,29	0,0	72,22	72,22	0,00	0,00
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	15,00	0,05	15,00	56,85	56,85	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	60	60	4,62	4,62	29,70	0,48	29,70	141,60	141,60	0,1	0,1
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>17,79</b>	<b>19,57</b>	<b>79,29</b>	<b>15,38</b>	<b>87,94</b>	<b>506,67</b>	<b>565,67</b>	<b>0,73</b>	<b>0,86</b>
<b>ОБЕД</b>												
17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	100	0,96	1,60	5,54	4,99	9,24	52,96	88,27	12,7	21,2
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,64	2,05	10,71	7,30	13,39	102,31	127,89	16,64	20,8
45/2008	Фрикадельки мясные для супа	18	18	2,40	2,40	0,00	0,90	0,00	12,00	12,00		
191/2013	Голубцы "Уралочка"	120	120	10,11	10,11	7,93	8,79	7,93	151,00	151,00	13,36	13,4
111/2013	Каша пшеничная жидкая	150	180	3,26	3,91	12,94	4,09	15,53	99	118,80	0,6	0,7
251/2013	Компот из свежих яблок	200	200	0,00	0,00	18,16	0,00	18,16	72,00	72,00	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	13,17	0,33	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	14,85	0,24	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	9,80	0,40	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>1008</b>	<b>1138</b>	<b>24,37</b>	<b>25,42</b>	<b>93,10</b>	<b>27,15</b>	<b>106,46</b>	<b>668,04</b>	<b>801,53</b>	<b>47,52</b>	<b>60,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,16</b>	<b>44,99</b>	<b>172,39</b>	<b>42,53</b>	<b>194,40</b>	<b>1174,71</b>	<b>1335,59</b>	<b>48,25</b>	<b>61,26</b>



Возрастная категория: (7-11 лет)/(12-18 лет)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг			
		7-11 лет		12-18 лет		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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>ЗАВТРАК</b>															
106/2008г	Запеканка из творога	200	250	29,02	36,28	42,12	52,65	25,92	32,40	604	755,00	0,99	1,23		
	Молоко стуженное	55	55	3,96	4,0	4,68	4,68	30,53	30,53	330,15	330,15	0,00	0,00		
146/2008	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00	1,3	1,3		
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42		
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>39,55</b>	<b>46,81</b>	<b>51,08</b>	<b>61,61</b>	<b>86,67</b>	<b>93,15</b>	<b>1120,15</b>	<b>1271,15</b>	<b>2,71</b>	<b>2,95</b>		
<b>ОБЕД</b>															
	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40	8,2	13,7		
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,71	5,89	3,72	4,65	15,98	19,98	118,16	147,70	9,2	11,5		
76/2013	Пюре картофельное	150	180	3,05	3,66	4,17	5,00	24,08	28,90	146,05	175,24	13,36	13,4		
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	100	12,80	12,80	13,60	13,60	9,90	9,90	213,20	213,20	0,6	0,7		
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,2	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	30	30,0		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1		
	Фрукт свежий	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4		
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>970</b>	<b>1100</b>	<b>26,91</b>	<b>29,80</b>	<b>22,78</b>	<b>24,73</b>	<b>110,26</b>	<b>124,99</b>	<b>761,02</b>	<b>849,50</b>	<b>65,58</b>	<b>73,56</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,46</b>	<b>76,61</b>	<b>73,86</b>	<b>86,34</b>	<b>196,93</b>	<b>218,14</b>	<b>1881,17</b>	<b>2120,65</b>	<b>68,29</b>	<b>76,51</b>		