СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Территориальный отдел Начальник Управления

Управления Роспотребнадзора образования администрации

по Нижегородской области Богородского муниципального

в Автозаводском, Ленинском районах района

г. Нижнего Новгорода и

Богородском районе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Красненкова Г.И.

№ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020

« » августа 2020

**Примерное цикличное**

**двенадцатидневное меню**

**для обучающихся общеобразовательных школ Богородского района**

**на 2020 -2021 уч. год**

**по возрастным группам**

**с 7 до 10 лет и с 11 лет и старше**

**(обеды)**

 **I неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **I день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 101 | Икра овощная | 60 | 0,96 | 3,12 | 6,0 | 28,8 | 100 | 1,6 | 5,2 | 10,0 | 48 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 134 | Суп крестьянский с крупой со сметаной и говядиной | 250 | 6,2 | 7,9 | 13,4 | 150 | 250 | 5,8 | 6,86 | 10,78 | 128,8 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 217 | Овощи тушеные в сметанном соусе | 150 | 3,6 | 11,85 | 28,2 | 240 | 180 | 4,3 | 14,22 | 33,84 | 288 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 451 | Шницель из говядины с маслом сливочным | 80 | 11,91 | 14,95 | 12,03 | 234,5 | 100 | 15,91 | 18,55 | 16,03 | 299,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162 | 200 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162 |
| .Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 27 | 1,98 | 0,81 | 13,86 | 67,5 | 36 | 2,64 | 1,08 | 18,48 | 90 |
|  | **Итого:** |  | **26,05** | **38,91** | **127,59** | **939,92** |  | **32,75** | **47,37** | **151,8** | **1123,18** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **II день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 87-90 | Сельдь (филе) с маслом и луком | 60 | 3,82 | 6,0 | 2,18 | 80,73 | 100 | 6,36 | 10,0 | 3,64 | 134,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 147 | Суп с макаронными изделиями (лапша, фиг. изд.) на м/к или с курицей  | 250 | 4,8 | 5,395 | 15,8 | 140 | 250 | 4,8 | 5,395 | 15,8 | 140 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 436 | Жаркое по-домашнему или картофельная запеканка с маслом | 230 | 20,47 | 11,27 | 24,84 | 287,5 | 280 | 24,92 | 13,72 | 30,24 | 350 |
| № 707 | Сок плодово-ягодный | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88 | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 698 | Кисломолочный напиток, йогурт | 100 | 2,5 | 2,9 | 13,1 | 87 | 125 | 3,12 | 3,62 | 16,37 | 108,75 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 165,7 |
|  | **Итого:** |  | **37,94** | **27,2** | **113,17** | **858,35** |  | **52,33** | **35,61** | **177,16** | **1072,6** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда**III день** | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной№ 16,17 | Огурцы свежие или консервированные | 60 | 0,36 | - | 1,8 | 47,4 | 100 | 0,6 | - | 3,0 | 79 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной№ 139 | Суп картофельный с бобовыми и курицей | 250 | 8,6 | 6,55 | 22,4 | 186 | 250 | 8,6 | 6,55 | 22,4 | 186 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной№ 467 | Биточки по-белорусски с маслом сливочным | 80 | 11,91 | 14,95 | 12,03 | 234,5 | 100/ | 15,91 | 18,55 | 16,03 | 300,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т Лапшиной№ 508 | Гречневая каша рассыпчатая | 150 | 8,4 | 10,8 | 41,25 | 303 | 180 | 10,08 | 12,96 | 49,5 | 363,6 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной№ 639,631 | Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 |
|  | Фрукты свежие | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 т 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 165,7 |
|  | **Итого:** |  | **35,81** | **33,08** | **162,13** | **1150** |  | **44,02** | **39,18** | **191,19** | **1384,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **IV день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 16, 19  | Помидоры свежие или консервир. (порционно) | 60 | 0,54 | 4,26 | 2,34 | 51 | 100 | 0,9 | 7,1 | 3,9 | 85 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 132 табл. 1 стр. 122 | Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне | 250 | 7,2 | 7,2 | 20,4 | 179 | 250 | 7,2 | 7,2 | 20,4 | 179 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 494 | Бефстроганов из говядины | 100 | 17,4 | 12,3 | 5,2 | 203 | 100 | 17,4 | 12,3 | 5,2 | 203 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной№ 511, 330  | Рис отварной | 150 | 3,6 | 6,0 | 36,8 | 219 | 180 | 4,32 | 7,2 | 44,1 | 262,8 |
| № 638 | Компот из кураги | 200 | 1,2 | 0,0 | 31,6 | 126 | 200 | 1,2 | 0,0 | 31,6 | 126 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. Лапшиной№ 698 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 108 | 70 | 5,53 | 0,7 | 39,81 | 165,7 |
|  | **Итого:** |  | **36,99** | **36,24** | **140,59** | **1047,1** |  | **40,35** | **40,62** | **166,01** | **1201,18** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **V день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ДОУ 2010г. М.П. Могильного№ 12 | Кукуруза консервир. отв. | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,6 | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,3 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 124 | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 250 | 6,2 | 7,0 | 10,3 | 132 | 250 | 6,2 | 7,0 | 10,3 | 132 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшинойтаб. стр. 527Сб.р.б. для ОУ 1994г. В.Т. Лапшиной№ 386 | Рыба запеченная с маслом сливочным | 80 | 8,32 | 8,4 | 4,72 | 129,6 | 100 | 10,4 | 10,5 | 5,9 | 162 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 8,25 | 21,75 | 189 | 180 | 3,78 | 9,9 | 26,1 | 226,8 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 707 | Сок плодово-ягодный | 1/200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88 | 1/200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 165,7 |
|  | **Итого:** |  | **24,25** | **28,39** | **98,94** | **769,32** |  | **30,39** | **34,95** | **123,3** | **955,48** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **VI день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 99 | Колбаса п/к порционно | 20 | 3,3 | 6,9 | - | 75 | 30 | 5,0 | 10,4 | - | 112 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 133 | Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами | 250 | 6,97 | 4,14 | 20,5 | 148 | 250 | 6,97 | 4,14 | 20,5 | 148 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 366 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/25 | 28,5 | 20,8 | 56,43 | 526,5 | 200/30 | 38 | 27,8 | 75,24 | 702 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 648, 697 | Молоко кипяченое или кисель плодово-ягодный | 200200 | 5,90,0 | 6,80,0 | 9,942,2 | 123162 | 200200 | 5,90,0 | 6,80,0 | 9,942,2 | 123162 |
| Стр. 619 | Фрукты свежие | 200 | 0,6 | 0 | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 165,7 |
|  | **Итого:** |  | **50,62** | **39,42** | **140,08** | **1408,1** |  | **64,10** | **50,26** | **174,5** | **1416,38** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **VII день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 87-90 | Сельдь (филе) с маслом и луком | 60 | 3,82 | 6,0 | 2,18 | 80,73 | 100 | 6,36 | 10,0 | 3,64 | 134,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 131 | Рассольник домашний на мк/б со сметаной | 250 | 2,5 | 6,5 | 13 | 121 | 250 | 2,5 | 6,5 | 13 | 121 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 498 | Котлеты, биточки, шницель рубленые из птицы или грудки куриной с маслом сливочным | 80 | 12,08 | 15,47 | 11,35 | 235 | 100 | 16,11 | 19,25 | 15,13 | 300,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 553,518514,515 | Сложный гарнир (горошек зеле-ный консервир. отварной, картофель отварной) | 50100 | 1,52,0 | 1,954,1 | 3,1516,2 | 37,0111 | 80100 | 2,42,0 | 3,124,1 | 5,0416,2 | 57,6111 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 707 | Сок плодово-ягодный | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88 | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 35,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 25 | 1,83 | 0,75 | 12,83 | 62,5 | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
|  | **Итого:** |  | **26,13** | **35,05** | **91,81** | **792,4** |  | **34,67** | **44,29** | **107,46** | **973,28** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда**VIII день** | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 16№ 19 | Огурцы, помидоры свежие, или консервир. (порционно) | 60 | 0,36 | 4,26 | 1,8 | 47,4 | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 79 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной№ 140 табл. 1 стр. 122 | Суп картофельный с мак. изд. (лапша) с курицей | 250 | 2,5 | 6,0 | 12,7 | 120 | 250 | 2,5 | 6,0 | 12,7 | 120 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной№ 340 | Омлет натуральный с маслом | 105/5 | 10,01 | 20,85 | 1,93 | 237,5 | 105/5 | 10,01 | 20,85 | 1,93 | 237,5 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 413 | Сосиски, сардельки или колбаса отварная | 50 | 8,63 | 13,72 | 1,13 | 162 | 50 | 11,5 | 18,3 | 1,5 | 216 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной № 639, 631 | Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 |
|  | Кисломолочный напиток, йогурт | 100 | 2,5 | 2,9 | 13,1 | 87 | 125 | 3,12 | 3,62 | 16,37 | 108,75 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 75 |
|  | **Итого:** |  | **27,30** | **46,33** | **89,86** | **888,3** |  | **91** | **54,05** | **104,18** | **1035,1** |
|  |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **IX день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 101 | Икра овощная | 60 | 0,96 | 3,12 | 6,0 | 28,8 | 100 | 1,6 | 5,2 | 10 | 48 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 139 | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| Сб.р.б. для ДОУ 2010г. ВМ.П. Могильного№ 298,354, 355,357 | Голубцы ленивые | 230 | 20,3 | 13,05 | 28,83 | 314,3 | 280 | 24,76 | 15,89 | 35,09 | 382,7 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 638 | Компот из кураги | 200 | 1,2 | 0,0 | 31,6 | 126 | 200 | 1,2 | 0,0 | 31,6 | 126 |
| Стр. 619 | Фрукты свежие | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | - | 17,2 | 80 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 70 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 165,7 |
|  | **Итого:** |  | **34,61** | **22,55** | **141,98** | **891,22** |  | **41,99** | **27,81** | **167,85** | **1055,08** |
|  |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **X день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной№ 97 | Сыр (порционно) | 20 | 5,1 | 5,1 | 6,5 | 80 | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 110, табл. 1 стр. 122 | Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 250 | 6,2 | 7,9 | 13,4 | 150 | 250 | 6,2 | 7,9 | 13,4 | 150 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 362 | Сырники или пудинг из творога со сгущенным молоком  | 150/25 | 28,5 | 20,8 | 56,43 | 526,5 | 200/30 | 38 | 27,8 | 75,24 | 702 |
| № 697 | Молоко кипяченое или | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162 | 200 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 142 |
|  | **Итого:** |  | **51,65** | **38,98** | **162,18** | **1191,62** |  | **65,14** | **58,62** | **194,97** | **1654,65** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **XI день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 45 | Салат из кв. капусты | 60 | 0,75 | 3,0 | 4,8 | 50,40 | 100 | 1,3 | 5,0 | 8,0 | 84 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 124, табл. 1 стр. 122 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 250 | 2,3 | 6,3 | 10,3 | 109 | 250 | 2,3 | 6,3 | 10,3 | 109 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 461 | Тефтели из говядины (I вариант) | 90 | 13,8 | 16,4 | 13,1 | 257 | 120 | 18,4 | 21,87 | 17,47 | 342,67 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 332 | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 16,65 | 26,25 | 280,5 | 180 | 6,3 | 19,98 | 31,5 | 336,6 |
| № 631, ТТК | Компот из свежих фруктов или замороженных ягод | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,8 | 142 | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,8 | 142 |
| Стр. 619 | Фрукты свежие | 200 | 0,6 | 0 | 17,2 | 80 | 200 | 0,6 | 0 | 17,2 | 80 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 80 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 142 |
|  | **Итого:** |  | **28,04** | **47,39** | **128,1** | **1206,92** |  | **35,94** | **60,27** | **152,9** | **1320,95** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | С 11 и старше |
| Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Выход | Белкигр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал |
|  | **XII день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 101 | Икра из кабачков | 60 | 1,2 | 5,4 | - | 57,6 | 100 | 2,0 | 9,0 | - | 96 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лап-шиной № 142, 179 | Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами | 250 | 6,0 | 5,3 | 14,8 | 131 | 250 | 6,0 | 5,3 | 14,8 | 131 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 437 | Гуляш из говядины | 100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 | 100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. В.Т. Лапшиной № 511 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 6 | 36,8 | 219 | 180 | 4,32 | 7,2 | 44,1 | 262,8 |
| Сб.р.б. для ОУ 2004г. Лапшиной № 648 | Сок фруктово-ягодный | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88 | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88 |
|  | Кисломолочный продукт | 100 | 2,5 | 2,9 | 13,1 | 87 | 125 | 3,12 | 3,62 | 16,37 | 108,75 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод. ук | Хлеб ржаной  | 28 | 1,4 | 0,28 | 11,9 | 57,12 | 42 | 2,1 | 0,42 | 17,85 | 85,68 |
| Пр. 315 от 26.12.85г. метод..ук | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 80 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 142 |
|  | **Итого:** |  | **27,45** | **24,13** | **154,5** | **786,22** |  | **34,95** | **32,04** | **140,23** | **1005,13** |