

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)



## Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 1:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Понедельник

Первая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,2	7,7	27,5	209,8
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>19,1</b>	<b>18,7</b>	<b>67,3</b>	<b>528,2</b>
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,6	2,9	45,8	226,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>24,9</b>	<b>26,2</b>	<b>100,5</b>	<b>757,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,0</b>	<b>44,9</b>	<b>167,8</b>	<b>1 286,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,6	13,6	39,7	342,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>555</b>	<b>19,5</b>	<b>19,8</b>	<b>79,8</b>	<b>591,3</b>
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,1	4,2	55,7	284,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>830</b>	<b>27,1</b>	<b>27,6</b>	<b>117,7</b>	<b>850,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,6</b>	<b>47,4</b>	<b>197,5</b>	<b>1 441,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

### Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 2:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Вторник

Первая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,6	11,9	31,9	276,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	93,8
2008		ЙОГУРТ	115	4,4	2,9	14,1	102,5
Итого за прием пищи:			500	15,6	15,8	73,8	613,2
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	4,7	37,7	213,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	25,2	26,5	103,5	774,1
Всего за день:				40,8	42,3	177,3	1 287,3
Сбалансированность:				1	1	4	
Возрастная категория:			12 лет и старше				
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	15,7	10,4	46,4	351,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	19,2	20,2	86,6	621,6
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,6	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,9	7,3	37,7	246,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,9	29,2	105,0	816,5
Всего за день:				47,1	49,4	191,6	1 438,1
Сбалансированность:				1	4	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов

И.А. Смирнов

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.**

«    »    20   

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

Среда

Первая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			520	18,5	16,8	67,5	508,8
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			790	23,5	24,9	104,6	756,8
Всего за день:				42,0	41,7	172,1	1265,6
Сбалансированность:				1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше			
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	19,5	19,9	93,4	648,0
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,9	6,1	34,7	223,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			860	27,0	28,1	118,3	857,1
Всего за день:				46,5	48,0	211,7	1505,0
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшанская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

Иван

(подпись)

И.А. Смирнов

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.**

День 4:

20

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,5	11,1	20,4	217,6
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	148,0
Итого за прием пищи:			500	15,8	16,9	61,3	473,3
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	25,3	24,2	101,2	743,7
Всего за день:				41,1	41,1	162,5	1 217,0
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак стоимость 50 руб							
Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,1	10,2	50,3	371,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			560	19,2	19,5	83,2	601,2
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	7,6	48,6	310,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	16,6	68,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,2	27,7	114,9	840,1
Всего за день:				46,4	47,2	198,1	1 441,2
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.**

День 5:

20

Неделя:

Пятница

Возрастная категория:

Первая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14,8	16,1	55,3	437,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		МАНДАРИН	115	0,9	0,2	8,6	41,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>16,3</b>	<b>73,6</b>	<b>518,2</b>
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>24,2</b>	<b>23,3</b>	<b>102,4</b>	<b>735,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,9</b>	<b>39,6</b>	<b>178,0</b>	<b>1 253,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>Возрастная категория:</b>				<b>12 лет и старше</b>			
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	19,3	20,7	55,8	500,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	64,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>19,9</b>	<b>21,3</b>	<b>79,2</b>	<b>604,4</b>
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>850</b>	<b>27,3</b>	<b>27,1</b>	<b>120,9</b>	<b>859,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,2</b>	<b>48,4</b>	<b>200,1</b>	<b>1 464,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 6:

суббота

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2011	401	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230	15,7	16,7	86,4	573,9
2008		БАТОН	20	2,3	0,9	15,4	80,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,6	0,8	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	18,60	18,20	126,20	762,94
Обед стоимость 98 руб							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,4	3,1	8,3	68,6
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,3	14,8	34,2	295,5
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	100	16,4	2,9	0,5	96,3
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,9	6,7	51,9	295,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	28,30	27,70	113,10	837,35
Всего за день:				46,90	45,90	239,30	1600,29
Среднее значение за период:				23,45	22,95	119,65	800,15
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.**

«        »        20       

День 8:

Вторник

Неделя:2

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,5	9,8	38,4	271,1
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,9	68,8	493,5
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,6	11,9	16,3	221,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	23,0	25,3	93,1	711,3
Всего за день:				38,5	41,2	161,9	1204,8
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,9	18,2	44,1	419,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	19,0	19,4	78,9	581,8
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,6	11,9	16,3	221,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	16,6	77,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	28,7	29,4	125,9	907,1
Всего за день:				47,7	48,8	204,8	1 488,9
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

(подпись)

Л.М. Надольная

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 7:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Понедельник

Вторая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,1	5,7	29,8	196,1
2008	434	МОЛОКО	180	5,3	4,6	8,8	100,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	5,2	4,9	20,7	151,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			600	16,0	15,6	69,1	494,0
Обед стоимость 98 руб							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ И СМЕТАНОЙ	200	18,8	20,9	45,1	460,5
2008	438	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	27,0	27,4	118,7	852,2
Всего за день:				43,0	43,0	187,8	1346,2
Сбалансированность:				1	1	4	

12 лет и старше							
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,9	13,5	39,1	338,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			555	19,8	19,5	79,3	687,7
Обед стоимость 98 руб							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,4
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	19,8	20,9	45,1	460,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	29,2	27,6	127,2	898,3
Всего за день:				49,0	47,1	206,5	1 486,0
Сбалансированность:				1	1	4	



Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.**

День 8:

Неделя: 2

Возрастная категория:

20

Вторник

Вторая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,5	9,8	36,4	271,1
2008	434	МОЛОКО	200	8,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,9	68,8	493,5
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,6	11,9	16,3	221,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	23,0	25,3	93,1	711,3
Всего за день:				38,5	41,2	161,9	1204,8
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность,
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,9	18,2	44,1	419,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	19,0	19,4	78,9	581,8
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,6	11,9	16,3	221,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	18,6	77,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	28,7	29,4	125,9	907,1
Всего за день:				47,7	48,8	204,8	1488,9
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Д.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

### Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб

День 9:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Среда

Вторая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			520	18,5	16,8	67,5	508,8
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	13,6	29,9	308,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	13,6	64,4
Итого за прием пищи:			775	24,4	24,5	100,9	741,4
Всего за день:				42,9	41,3	168,4	1 250,3
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

### Завтрак стоимость 50 руб

2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	19,5	19,9	93,4	648,0
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,6	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	13,6	29,9	308,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,0	7,8	56,3	336,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	8,0	36,8
Итого за прием пищи:			835	26,7	27,6	118,7	852,8
Всего за день:				46,2	47,5	212,1	1 500,8
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов

И.А. Смирнов

(подпись)

### Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 10:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Четверг

Вторая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	8,5	11,8	29,3	264,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЙОГУРТ	115	4,4	2,9	14,1	102,5
Итого за прием пищи:			500	15,2	15,6	68,5	488,0
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	16,3	42,2	398,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			730	26,4	26,3	105,0	783,3
Всего за день:				41,6	41,9	173,5	1 271,3
Сбалансированность:				1	1	4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,6	17,7	42,6	404,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	107,4
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			570	19,3	19,4	85,6	610,0
<b>Обед стоимость 98 руб</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	16,3	42,2	398,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	18,6	77,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	28,0	26,4	118,4	846,2
Всего за день:				47,3	45,8	204,0	1 456,1
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов, И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.**

День 11:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Пятница

Вторая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак стоимость 50 руб</b>							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	11,4	15,3	30,1	312,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
2008		МАНДАРИН	115	0,9	0,2	8,6	41,3
Итого за прием пищи:			515	15,6	16,0	69,6	498,0

**Обед стоимость 98 руб**

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,6	12,4	7,3	184,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	9,2	5,8	39,1	252,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	25,6	25,8	101,5	761,1
Всего за день:				41,2	41,8	171,1	1 259,1
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Завтрак стоимость 50 руб**

2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	18,5	40,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	19,4	19,3	80,8	590,7

**Обед стоимость 98 руб**

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,6	12,4	7,3	184,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,4	7,7	55,1	340,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,2	27,8	119,0	858,0
Всего за день:				46,6	47,1	199,8	1 448,7
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП. Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.**

День 12:

суббота

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2011	173	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,6	17,3	33,5	358,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	18,8	19,2	78,7	578,3
Обед стоимость 98 руб							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	3,1	8,3	68,6
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	8,7	7,6	33,6	244,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	17,3	18,1	58,4	470,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	18,6	77,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	28,8	29,1	125,4	902,9
Всего за день:				47,60	48,30	204,10	1481,16
Среднее значение за период:				23,80	24,15	102,05	740,58
Сбалансированность:				1	1	4	