

Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"

636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, помещение 1016

Согласовано:  
Директор  
*С.В. Сидорова*  
«10 декабря» 2023



Утверждаю:  
Директор ООО «Общественное питание»  
А.В. Комиссаров  
«10 декабря» 2023



Примерное циклическое десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск

для обучающихся, возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет (сезон зима, весна)

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет  
День: понедельник

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>18,09</b>	<b>19,9</b>	<b>92,23</b>	<b>595,8</b>		<b>19,55</b>	<b>21,84</b>	<b>99,39</b>	<b>647,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,07	4,73	6,68	79,00	255	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Котлеты из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00	348/1
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>29,29</b>	<b>34,63</b>	<b>117,65</b>	<b>885</b>		<b>32,21</b>	<b>39,55</b>	<b>127,57</b>	<b>998,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,38</b>	<b>54,53</b>	<b>209,88</b>	<b>1480,80</b>		<b>51,76</b>	<b>61,39</b>	<b>226,96</b>	<b>1645,80</b>	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле творожное с молоком сгущенным	150	20,00	14,57	20,03	296,00	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>24,22</b>	<b>15,49</b>	<b>68,33</b>	<b>518,00</b>	<b>19,67</b>	<b>15,30</b>	<b>88,22</b>	<b>569,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	86,00	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Печень по-строгановски	100	14,10	16,46	2,60	215,00	14,10	16,46	2,60	215,00	266/07
	Капша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	22,66	92,78	0,12	0,02	22,66	92,78	699/04
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>30,29</b>	<b>28,08</b>	<b>114,66</b>	<b>835,78</b>	<b>32,47</b>	<b>30,27</b>	<b>129,01</b>	<b>921,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,51</b>	<b>43,57</b>	<b>182,99</b>	<b>1353,78</b>	<b>52,14</b>	<b>45,57</b>	<b>217,23</b>	<b>1490,78</b>	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>21,80</b>	<b>30,94</b>	<b>89,55</b>	<b>695,00</b>		<b>23,60</b>	<b>33,84</b>	<b>97,35</b>	<b>758,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	144,43	102/07
	Котлета "Дружба"	90	17,33	18,95	12,70	291,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00	тг№46
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>30,66</b>	<b>33,48</b>	<b>101,51</b>	<b>831,54</b>		<b>34,04</b>	<b>41,81</b>	<b>110,59</b>	<b>957,43</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>52,46</b>	<b>64,42</b>	<b>191,06</b>	<b>1526,54</b>		<b>57,64</b>	<b>75,65</b>	<b>207,94</b>	<b>1715,43</b>	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет  
День: четверг

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	15,00	60,00	207	0,07	0,02	15,00	60,00	377/07
	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117,00	50	6,03	3,67	14,84	117,00	6/22
	Гематоген детский	40	1,40	1,20	30,40	138,00	40	1,40	1,20	30,40	138,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>14,13</b>	<b>13,54</b>	<b>97,84</b>	<b>568,00</b>		<b>15,78</b>	<b>15,70</b>	<b>107,24</b>	<b>631,25</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	60	1,30	4,10	8,30	75,00	100	2,10	6,80	15,40	132,00	75/07
	Расольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Жаркое из птицы (филе)	200	19,15	15,65	25,62	320,00	250	23,94	19,56	32,03	400,00	259/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>28,43</b>	<b>25,67</b>	<b>104,45</b>	<b>788,4</b>		<b>34,43</b>	<b>33,53</b>	<b>120,24</b>	<b>949,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,56</b>	<b>39,21</b>	<b>202,29</b>	<b>1356,40</b>		<b>50,21</b>	<b>49,23</b>	<b>227,48</b>	<b>1581,00</b>	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет  
 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01					
	Макаронные изделия, припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00				ТТК №64	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00				ГОСТ	
	Какао с молоком	200	4,42	3,94	26,20	154,00	200	4,42	3,94	26,20	154,00				382/07	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>21,80</b>	<b>20,28</b>	<b>140,81</b>	<b>742,36</b>		<b>23,40</b>	<b>21,81</b>	<b>152,14</b>	<b>814,01</b>				
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,36	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00				103/07	
	Шницель из мяса	90	9,40	11,20	10,20	180,00	100	10,48	12,53	11,44	200,38				268/07	
	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00				305/07	
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00				331/07	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00				376/07	
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00				ГОСТ	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00				ГОСТ	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>19,47</b>	<b>29,97</b>	<b>101,40</b>	<b>756,00</b>		<b>23,60</b>	<b>34,03</b>	<b>123,99</b>	<b>896,38</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,27</b>	<b>50,25</b>	<b>242,21</b>	<b>1498,36</b>		<b>47,00</b>	<b>55,84</b>	<b>276,13</b>	<b>1710,39</b>					

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет  
 День: понедельник

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша Дружба вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>13,87</b>	<b>22,04</b>	<b>64,30</b>		<b>15,17</b>	<b>24,23</b>	<b>71,61</b>		<b>560,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной	205	2,07	4,73	6,68	79,00	255	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Биточки из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00	348/1
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>29,29</b>	<b>34,63</b>	<b>117,65</b>		<b>32,21</b>	<b>39,55</b>	<b>127,57</b>		<b>998,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,16</b>	<b>56,67</b>	<b>181,95</b>		<b>47,38</b>	<b>63,78</b>	<b>199,18</b>		<b>1558,00</b>	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет  
День: вторник

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Репенгуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с вермишелью	205	5,70	11,48	18,82	145,00	255	7,13	15,58	23,53	183,00	120/07
	Булочка домашняя	100	3,64	12,52	53,92	358,00	100	3,64	12,52	53,92	358,00	424/07
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>10,91</b>	<b>24,22</b>	<b>97,14</b>	<b>609,00</b>		<b>12,34</b>	<b>28,32</b>	<b>101,85</b>	<b>647,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	144,43	102/07
	Гуляш из филе птицы	100	29,40	9,00	18,00	201,00	100	29,40	9,00	18,00	201,00	401/07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>45,89</b>	<b>20,23</b>	<b>120,39</b>	<b>812,54</b>		<b>50,06</b>	<b>22,79</b>	<b>142,66</b>	<b>941,43</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,80</b>	<b>44,45</b>	<b>217,53</b>	<b>1421,54</b>		<b>62,40</b>	<b>51,11</b>	<b>244,51</b>	<b>1588,43</b>	



Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет  
 День: среда

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>14,93</b>	<b>13,83</b>	<b>111,81</b>	<b>631,80</b>		<b>16,75</b>	<b>16,14</b>	<b>121,31</b>	<b>696,80</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	86,00	255	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Котлета "Дружба"	90	17,33	18,95	12,70	291,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00	тгк№46
	Пюре картофельное	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07
	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,40	66,12	200	0,30	0,00	16,40	66,12	тгк№143
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>28,69</b>	<b>32,23</b>	<b>98,10</b>	<b>801,12</b>		<b>31,80</b>	<b>37,29</b>	<b>109,76</b>	<b>905,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,62</b>	<b>46,06</b>	<b>209,91</b>	<b>1432,92</b>		<b>48,55</b>	<b>53,43</b>	<b>231,07</b>	<b>1601,92</b>	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет  
 День: четверг

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	100	3,10	0,20	6,40	40,00	71/15
	Омлет натуральный	150	14,50	18,06	15,32	282,00	200	19,67	24,51	20,79	383,00	210/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>22,67</b>	<b>19,10</b>	<b>77,32</b>		<b>29,08</b>	<b>25,63</b>	<b>81,49</b>	<b>675,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	60	1,40	4,11	9,24	79,00	100	2,30	6,80	15,40	132,00	75/07
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,36	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07
	Плов из пшеницы	200	19,46	27,53	31,87	454,00	250	23,32	32,23	39,08	542,00	291/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>27,46</b>	<b>34,65</b>	<b>103,92</b>	<b>824,00</b>		<b>33,05</b>	<b>42,46</b>	<b>121,38</b>	<b>986,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,13</b>	<b>53,75</b>	<b>177,44</b>	<b>1382,00</b>		<b>62,13</b>	<b>68,09</b>	<b>202,87</b>	<b>1661,00</b>	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет  
 День: пятница

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	205	6,10	11,60	33,50	260,00	255	7,60	14,50	41,87	325,00	182/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>15,86</b>	<b>19,39</b>	<b>86,77</b>	<b>582,25</b>		<b>17,36</b>	<b>22,29</b>	<b>95,14</b>	<b>647,25</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тефтели с соусом	110	9,24	12,20	13,75	212,00	110	9,24	12,20	13,75	212,00	тТК№3
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Напиток плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,50	66,12	200	0,00	0,00	16,50	66,12	ТТК№135
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>18,60</b>	<b>27,20</b>	<b>92,40</b>	<b>690,52</b>		<b>19,81</b>	<b>33,60</b>	<b>98,51</b>	<b>780,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>34,46</b>	<b>46,59</b>	<b>179,17</b>	<b>1272,77</b>		<b>37,17</b>	<b>55,89</b>	<b>193,65</b>	<b>1428,12</b>	