

**ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ организаций
С 12 до 18 лет I смена**

День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Цена
1 день	Понедельник						
	Завтрак						
94 СБР 2013	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1.2	8.5	7.5	147	6.9
405 СБР 2013	Курица в соусе с томатом	100	10.666667	10.622222	3.22222222	151.111111	54.35
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	180	12.8	12.747	3.86667	181.333333	8.47
501 СБР 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	8.23
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94	1.8
	ИТОГО	550	30.906667	34.888889	50.1688889	652.444444	79.75
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Цена
2 день	Вторник						
	Завтрак						
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.5
300 СБР 2013	Яйца вареные	50	5.1	4.6	0.3	63	9
253 СБР 2013	Каша рисовая вязкая с сахаром	200	6.28	11.826667	63.6133333	252.5333333	17.64
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	13.24
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94	2.77
	ИТОГО	590	14.92	17.146667	108.593333	517.533333	53.15
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Цена
3 день	Среда						
	Завтрак						
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	7.5	7.4	123	9.7
462(2в)СБР2004	Тфтели (2-й вариант)	100	9.8588235	13.294118	9.15294118	202.7058824	45.77
429 СБР 2013	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	17.2
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0.1	0	12.5	60	1.41
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94	1.8
	ИТОГО	555	21.778824	29.034118	68.3529412	645.3058824	75.88
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Цена
4 день	Четверг						
	Завтрак						
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.5
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62	2
213 СБР 2013	Каша овсяная молочная	200	4.76	6.38	16.4	140.25	10.62
495 СБР 2013	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	4.66
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2.28	0.24	14.73	70	1.35
	ИТОГО	550	9.54	10.42	67.03	400.25	29.13

День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
5 день	Пятница						
	Завтрак						
50 СБР 2013	Салат из свеклы отварной	100	1.5	5.5	8.4	89	8.7
492 СБР 2004	Плов из птицы	200	1.6667	6.1111	9.3333	98.888889	49.51
496 СБР 2013	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.6	3.3	25	144	8.78
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94	1.8
	ИТОГО	540	9.806667	15.231111	62.413333	425.888889	68.79
6 день	суббота						
	Завтрак						
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8.1	7.4	123	9.7
102 СБР 2004	Каша дружба	250	8.369565	11.630435	44.021739	315.217391	13.2
496 СБР 2013	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.6	3.3	25	144	8.78
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	2
	ИТОГО	535	20.769565	23.430435	101.021739	699.717391	33.68
7 день	Понедельник						
	Завтрак						
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8.1	7.4	123	9.7
161 СБР 2013	Котлета рыбная	100	14.9	11.4	12.9	215	28.67
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	180	6.72	0.84	34.8	174	8.4
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	1.41
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	1.28	0.24	16.4	70	1.35
	ИТОГО	545	28	20.58	86.5	642	49.53
8 день	Вторник						
	Завтрак						
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.5
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62	2
258 СБР 2013	Каша пшеничная вязкая с сахаром	200	8.72	12.866667	50.4266667	352.2666667	14.5
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	2.77
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94	1.8
	ИТОГО	560	12.86	15.686667	105.306667	616.266667	31.57
9 день	Среда						
	Завтрак						
15 СБР 2011	Сыр (порциями)	10	0.48	3.2	0	37.6	5.5
381 СБР 2013	Котлеты	100	16.752941	16.470588	13.4588235	269.1764706	39.04

429 СБР 2013	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	21.7
501 СБР 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	8.23
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1.35
	ИТОГО	540	26.912941	31.410588	65.9188235	640.2764706	75.82
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Цена
10 день	Четверг						
	1 завтрак						
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62	2
223 СБР 2011	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	16.32	14.053333	42.4	578.1333333	50.9
495 СБР 2013	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	4.66
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.5
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2.28	0.24	14.74	70	1.35
	ИТОГО	550	21.1	18.093333	93.04	838.1333333	69.41
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Цена
11 день	Пятница						
	1 завтрак						
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.5
105 СБР 2013	Масло сливочное	10	0.05	5.2	0.08	74.8	6
444 СБР 2004	Плов по-узбекски	200	16	8.5111111	50.4444444	464.4444444	55.36
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	2.77
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	2.25
	ИТОГО	560	20.35	14.511111	100.124444	764.7444444	76.88
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Цена
12 день	суббота						
	1 завтрак						
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8.1	7.4	123	9.7
204 СБР 2004	Каша манная	250	7.5	10.217391	36.6304348	268.4782609	11.35
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0.1	0	125	60	1.41
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	2
	ИТОГО	535	16.4	18.717391	193.630435	568.9782609	24.46
	<i>итого за весь период</i>	6610	223.54	249.15	1102.1	7411.53912	668.05
	<i>среднее за день</i>	550.83	18.628	20.763	91.8417	617.62826	55.67083

**ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С 7 до 11 лет I смена сезон: осенне-зимний**

День \ № р-ры	наименование б.	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	Понедельник					
	Завтрак					
94 СБР 2013	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1.2	8.5	7.5	147
405 СБР 2013	Курица в соусе с томатом	85	9.6	9.56	2.9	136
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	150	5.6	0.7	29	145
501 СБР 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94
	ИТОГО	505	22.64	25.78	74.98	601
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2 день	Вторник					
	Завтрак					
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
300 СБР 2013	Яйца вареные	50	5.1	4.6	0.3	63
253 СБР 2013	Каша рисовая вязкая с сахаром	150	4.71	8.87	47.71	189.4
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94
	ИТОГО	540	14.31	14.47	102.5	454.4
День / № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 день	Среда					
	Завтрак					
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	7.5	7.4	123

462(2в)СБР2 004	Тефтели (2-й вариант)	80	8.38	11.3	7.78	172.3
429 СБР 2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0.1	0	12.5	60
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94
	ИТОГО	505	20.43	26.4	63.71	587.3
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 день	Четверг					
	Завтрак					
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62
223 СБР 2011	Запеканка из творога с молоком гущеным	150	22.24	10.54	31.8	433.6
495 СБР 2013	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	15	1.14	0.12	7.38	35
	ИТОГО	485	25.88	14.46	75.08	658.6
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5 день	Пятница					
	Завтрак					
50 СБР 2013	Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.3	5.04	53.4
492 СБР 2004	Плов из птицы	180	12.15	11.85	27.1	247.5
496 СБР 2013	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.6	3.3	25	144
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94
	ИТОГО	480	20.45	18.85	81.74	562.4

День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6 день	Понедельник					
	Завтрак					
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8.1	7.4	123
161 СБР 2013	Котлета рыбная	100	14.9	11.4	12.9	215
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	150	5.6	0.7	29	145
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	15	1.14	0.12	7.38	35
	ИТОГО	500	21.16	32	60.68	616
День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 день	Вторник					
	Завтрак					
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62
258 СБР 2013	Каша пшеничная вязкая с сахаром	150	6.54	9.65	37.82	264.2
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94
	ИТОГО	410	14.8	15.83	89.94	561.2
День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 день	Среда					
	Завтрак					
15 СБР 2011	Сыр (порциями)	10	0.48	3.2	0	37.6
381 СБР 2013	Котлеты	80	14.24	14	11.44	228.8

453 СБР 2013	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8
429 СБР 2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138
501 СБР 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	ИТОГО	520	23.89	28.61	61.92	586.7
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день	Четверг					
	I завтрак					
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62
223 СБР 2011	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	12.24	10.54	31.8	433.6
495 СБР 2013	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	15	1.14	0.12	7.38	35
	ИТОГО	485	15.48	14.46	65.28	611.6
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 день	Пятница					
	I завтрак					
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
105 СБР 2013	Масло сливочное	10	0.05	5.2	0.08	74.8
444 СБР 2004	Плов по-узбекски	180	14.4	7.66	45.4	418
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	ИТОГО	520	17.23	13.5	85.24	671.3

4950	196.27	204.36	761.07	5910.5
	19.627	20.436	76.107	591.05