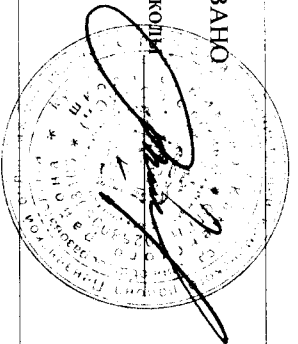


СОС ЛАСОВАНО

Директор школы



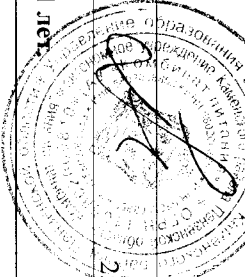
УТВЕРЖДАЮ

 Директор автономного учреждения Каменского района
 Пензенской области «Комбинат питания»

М.В. Дудкина

25 августа 2022 года

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет



Содержание основных питательных веществ

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1		3	4	5	6	7
	1 день					
	ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
260	Гуляш из куриного филе	100	24,5	22,4	6,00	210
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Печенье	35	2,8	3,4	26,0	145,8
			37,9	29,5	133,1	840,6
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/50	13,9	2,5	4,9	173
260	Гуляш из говядины	40/30	10,8	10,5	4,5	94
309	Макаронные отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			34,3	18,3	110,5	750

389	Сок фруктовый	ПОЛДНИК	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряники		100	5,6	5,0	76,3	362
		2 день		6,6	5,0	100,7	464
		ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом		150/10	6,0	11,2	45	305
	Йогурт молочный в потребительской упаковке		100	2,7	0,1	16,0	75
376	Чай с сахаром		200/15	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром и маслом		35/25/5	8,7	7,5	17,9	220,1
	Сок в потребительской упаковке		200	1,0	0,0	24,4	102
				18,4	18,8	118,3	762,1
		ОБЕД					
75	Икра свекольная		50	1,2	3,4	7,7	66
118/109	Суп с клецками и говядиной		250/25	10,2	4,9	4,2	183
268	Котлеты из говядины с маслом		50/5	7,4	9,7	11,1	161
128	Картофельное пюре		150	3,2	6,9	26,3	180
360	Кисель		200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный		2/30	2,9	0,45	30	129
				25,0	25,4	111,3	847,3
		ПОЛДНИК					
382	Какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190
	Вафли		35	1,9	2,3	12,2	73,9
		3 день		6,8	7,3	44,7	263,9
		ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом		150/10	6,5	9,3	34,5	248
223	Запеканка творожная со стухенным молоком		120/20	21,0	22,3	33,0	423
379	Кофейный напиток с молоком		200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Пряники		60	3,4	3,0	45,8	217

		ОБЕД							
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5			
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/15	9,28	6,67	27,9	182,7			
234	Котлеты из трески с маслом	50/5	6,6	9,3	5,8	133			
131	Гороховое пюре с маслом	150/5	8,5	6,6	21,9	182			
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60			
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129			
			28,0	24,3	105,0	718			
	ПОЛДНИК								
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75			
	Печенье	30	1,9	6,4	12,0	110			
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60			
			4,7	6,5	43	245			
	4 день								
	ЗАВТРАК								
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179			
278	Тертельи из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193			
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65			
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8			
	Бутерброд с сыром	35/25	8,6	8,4	18	183			
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208			
			29,8	30,8	129	912,8			
	ОБЕД								
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	5,5	47,5			
82	Борщ с говядиной	250/25	9,6	5,04	4,9	188			
	Рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174			
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224			

348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			30,1	22,0	134,3	937,5
	ПОЛДНИК					
	Сок в потребительской упаковке	200	0	0	24,4	102
	Печенье	35	4,0	4,9	37,1	208,3
			4,0	4,9	61,5	310,3
	5 день					
	ЗАВТРАК					
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	150/10	4,5	8,5	25	195
209	Дйило вареное	40	5,1	5,1	4,6	63
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Бутерброд с маслом	35/10	2,6	8,8	14,3	147
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			21,1	28,7	113	858
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
102	Суп картофельный с горохом с говяжьей	250/35	14	11,3	23,4	253
259	Жаркое по-домашнему	150	14,7	6,9	18,0	191
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			33,0	23,3	106,0	869
	ПОЛДНИК					
	Бутерброд с сыром	35/20	7,4	6,9	17,9	165
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60
			7,5	6,9	32,9	225

		6 день							
		ЗАВТРАК							
143	Рагу из овощей с птицей	150/50	14,3	14,8	15,8	254			
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	85			
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102			
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60			
	Печенье	35	2,8	3,3	26,0	145			
			21,3	18,6	98	646			
	ОБЕД								
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/50	14,6	9,2	22,7	235			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246			
269/331	Виточки с соусом	50/30	8,3	8,0	10,0	145			
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102			
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129			
			32,4	20,05	136,8	857			
	7 день								
	ЗАВТРАК								
291	Плов из бройлер-цыпленка	250	24,3	28,2	39,8	510			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8			
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75			
			30,2	28,8	87,6	730			
	ОБЕД								
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/40	8,2	4,2	21,8	191			
245	Бефстроганов из отварной говядины	35/40	11,5	3,0	3,2	85,5			
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			

	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			28,0	12,6	89,1	608
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряники	100	5,6	5,0	76,3	362
			6,6	5,0	100,7	464
	8 день					
	ЗАВТРАК					
173	Каша молочная «Геркулес» с маслом	150/10	7,7	13,5	41,3	318
210	Омлет натуральный с маслом	53/5	5,3	10,7	5,6	140
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5	8,7	7,5	17,9	220,1
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			29,5	39,8	128,7	1037,1
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп вермишелевый и птицы	250/40	12,1	10,3	22,7	220
278	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			28,6	31,2	138,3	928
	ПОЛДНИК					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	70	7,2	30,5	68,3	577
			12,1	35,5	100,8	767
	9 день					

ЗАВТРАК									
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1			
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152			
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8			
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94			
			25,2	22,1	97,8	670			
ОБЕД									
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	5,5	47,5			
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/25	11,4	9,6	23,9	227			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246			
268/331	Биточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142			
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	129			
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129			
			29,6	22,4	152,3	920,5			
ПОЛДНИК									
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75			
	Печенье	30	1,9	6,4	12,0	110			
			4,6	6,5	43,0	245			
10 день									
ЗАВТРАК									
175	Каша «Дружба»	150/10	4,3	9	27	208			
223	Запеканка творожная со стухенным молоком	120/20	21,0	22,3	33,0	423			
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65			

	Вафли	30	3	1,3	29	238
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1,5	0,23	15	64,5
			31	44,5	144,4	1100,5
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	50	1,2	3,4	7,7	66
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,5	6,6	24,0	191
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,3	10,8	22,5	166
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			23,1	28,2	114	792
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/20	7,4	6,9	17,9	165
			7,4	6,9	32,9	225
	11 день					
	ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
268/331	Котлеты из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			22,4	16,0	137,4	835
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88

81	Борщ с говядиной	250/25	8,3	9,0	12	174
291	Плов из бройлер-цыпленка	180	17,5	20,3	28,7	367
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,1	34,4	105,4	860
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			4,2	10,7	44,4	285
	12 день					
	ЗАВТРАК					
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
260	Гуляш из говядины	30/30	18,4	7,7	4,4	161
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	85
	Печенье	35	2,8	3,3	26,0	145
			28,6	18,4	98	673
	ОБЕД					
101	Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	250/30	9,74	7,74	20,1	192
131	Гороховое пюре	150	8,5	6,6	21,9	182
290/331	Цыпленок, тушенный в соусе	40/50	11,1	12,4	3,0	168
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,4	27,2	107	800,0

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет.

№ рецептур	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ
------------	------------------------------	----------	-----------------------------------------

№	Наименование	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
1	2 1 день	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7
260	Гуляш из куриного филе	100	24,5	22,4	5,9
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8
	Печенье	35	2,8	3,4	26,0
			37,1	28,7	113
ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/50	13,9	2,5	4,9
260	Гуляш из говядины	50/30	12,3	5,2	2,9
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	28,6
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30
			35,8	13,0	108,9
ОБЕД 2 вариант					
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/50	13,9	2,5	4,9
260	Гуляш из говядины	50/30	12,3	5,2	2,9
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30
			33,9	14,2	116,5
ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4
	Пряник	150	6,2	3,6	101,0
			7,2	3,6	125,4
					538,7

		2 день							
		ЗАВТРАК							
174	Каша вязкая Молочная рисовая с маслом	150/10	6,0	11,2	45	305			
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75			
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60			
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5	8,7	7,5	17,9	220,1			
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102			
			18,4	18,8	118,3	762,1			
	ОБЕД								
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132			
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/40	19,2	10,8	4,2	272			
268	Котлеты из говядины с маслом	50/5	7,4	9,7	11,1	161			
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180			
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3			
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129			
			30,0	31,3	118,9	952,3			
	ОБЕД 2 вариант								
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132			
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/40	19,2	10,8	4,2	272			
268	Котлеты из говядины с маслом	50/5	7,4	9,7	11,1	161			
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1			
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3			
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129			
			32,2	29,3	111,7	914,4			
	ПОЛДНИК								
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190			

	Вафли	90	4,0	26,6	48	420,8
			8,9	31,6	80,5	611
	3 день					
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшени с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
223	Запеканка творожная со слущенным молоком	120/20	21,0	22,3	33,0	423
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			34,3	34,8	112,6	907,8
	ОБЕД					
67	Винегрет	100	1,4	2,6	8,6	63
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлеты из трески с маслом	50/5	6,6	9,3	5,8	133
131	Гороховое пюре с маслом	150/5	8,6	6,6	21,9	181
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			28,8	25,7	109,2	748
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет	100	1,4	2,6	8,6	63
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлеты из трески с маслом	50/5	6,6	9,3	5,8	133
139	Калуста тушеная	150	3,0	5,4	13,4	113
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			23,2	24,5	100,7	681
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75

	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
			5,9	10,8	52	318
	4 день					
	ЗАВТРАК					
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
278	Тфтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Бутерброд с сыром	35/25	8,6	8,4	18	183
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			29,8	30,8	129	912,8
	ОБЕД					
47	Сагат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
82	Борщ с говядиной	250/40	12,1	6,7	4,9	213,6
	Рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,7	26,05	139,8	1010,6
	ОБЕД 2 вариант					
47	Сагат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
82	Борщ с говядиной	250/40	12,1	6,7	4,9	213,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175

	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,7	27,6	152,1	1082,6
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/20	7,4	6,9	17,9	165
			7,4	6,9	32,9	225
	5 день					
	ЗАВТРАК					
209	Йогурт вареное	40	5,1	5,1	4,6	63
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	150	4,5	8,5	25	195
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Бутерброд с маслом	35/10	2,6	8,8	14,3	147
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			21,1	28,7	112,8	773,8
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/50	16,3	13,1	24,5	291
259	Жаркое по-домашнему	150	14,7	6,9	18,0	191
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			35,3	25,1	107,2	801
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Йогурт	100	2,7	0,1	16,0	75

	Печенье	60	3,5	11,4	22	201
			6,2	11,5	53	336
	6 день					
	ЗАВТРАК					
143	Рагу из овощей с птицей	150/50	14,9	17,9	19,8	299
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
	Печенье	35	2,8	3,3	26,0	145
			21,9	21,7	102	701
	обед					
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,1	8,0	13,4	207
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
269/331	Бигочки с соусом	50/30	8,3	8,0	10,0	145
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			34,9	18,9	128	829
	7 день					
	ЗАВТРАК					
291	Плов из бройлер-цыпленка	250	24,3	28,2	39,8	510
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
			30,2	28,8	87,6	730
	ОБЕД					
30101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/40	8,4	4,4	20,6	156
245	Бефстроганов из отварной говядины	50/30	12,3	3,2	3,4	92

309	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			29,0	13,0	88,1	579
	ОБЕД 2 вариант					
101	Суп картофельный с пшеном с колбасными рыбными	250/40	8,4	4,4	20,6	156
245	Бефстроганов из отварной говядины	50/30	12,3	3,2	3,4	92
131	Гороховое пюре	150	8,6	6,6	21,9	181
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,2	14,7	91,0	618
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряник	130	6,2	3,6	101,0	436,7
			7,2	3,6	125,4	538,7
	8 день					
	ЗАВТРАК					
173	Каша молочная «Геркулес» с маслом	150/10	7,7	13,5	41,3	318
210	Омлет натуральный с маслом	53/5	5,3	10,7	5,6	140
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5	8,7	7,5	17,9	220,1
			25,5	35,0	91,5	829
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/50	14,6	9,2	22,7	235
278	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180

348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,8	31,4	142,6	975
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/50	14,6	9,2	22,7	235
278	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			35,2	26,9	166	1041
	ПОЛДНИК					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	80	4,0	26,6	48	420,8
			8,9	31,6	80,5	611
	9 день					
	ЗАВТРАК					
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			25,2	22,1	97,8	670
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/35	13,7	10,44	23,4	240,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246

268/331	Виточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,7	25,6	157,2	980,5
	ОБЕД 2 вариант					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/35	13,7	10,44	23,4	240,2
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
268/331	Виточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,5	28,0	136,1	913,5
	полдник					
	Йогурт молочный	110	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
			5,9	10,8	51	318
	10 день					
	ЗАВТРАК					
175	Каша «Дружба»	150/10	4,3	9	27	208
223	Запеканка творожная со стуженным молоком	120/20	21,0	22,3	33,0	423
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
	Вафли	30	3	13	29	238
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			31,7	44,8	121,8	1018,8
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132

101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	100/15	0,5	6,6	24,0	191
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	5,8	9,2	14,2	222,7
128	Картофельное пюре	150	1,2	6,9	26,3	180
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	3	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/10	2,9	0,45	30	129
			23,7	30,0	112,9	914,7
	ОБЕД 2 вариант					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	0,5	6,6	24,0	191
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	5,8	9,2	14,2	222,7
131	Гороховое пюре	150	8,6	6,6	21,9	181
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	3	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			30,1	29,7	108,5	915,7
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/40	16,5	24,8	37,8	306
			16,5	24,8	52,8	366
	II день					
	ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
268/331	Котлеты из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			18,4	11,1	100,2	627

		ОБЕД							
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6		10,3		88	
81	Борщ с говядиной	250/40	12,1	11,5		12		213	
291	Плов из бройлер-цыпленка	180	17,5	20,3		28,7		367	
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,0		24,4		102	
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45		30		129	
			34,9	36,9		105,4		899	
	ПОЛДНИК								
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0		24,4		102	
	Печенье	50	3,2	10,7		20		183	
			4,2	10,7		44,4		285	
	12 день								
	ЗАВТРАК								
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9		26,3		180	
260	Гуляш из говядины	40/30	10,7	3,9		2,4		94	
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,0		24,4		102	
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	0,5		16,8		85	
	Печенье	35	2,8	3,3		26,0		145	
			20,9	14,6		95,9		642	
	обед								
101	Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	250/40	12,3	9,4		20,1		217,9	
131	Гороховое пюре	150	8,5	6,6		21,9		182	
290/331	Пышленок, тушенный в соусе	60/50	11,1	12,4		3,0		168	
360	Кисель	200	0,1	0		32,0		128,3	
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45		30		129	
			34,9	28,9		107		825	

2) Выход мясных блюд в фактическом меню может изменяться в зависимости от цены сырья,