

СОГЛАСОВАНО

Директор школы \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения Камениского района  
Чемпенской области «Комбинат питания»

М.В. Дулуккина

25 августа 2022 года



Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>1 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>ОБЕД</b>					
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	Макароны 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

	<b>ПОЛДНИК</b>					
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
	<b>2 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>ОБЕД</b>					
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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	35	1,9	2,3	12,2	73,9
			6,8	7,3	44,7	263,9
	<b>3 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
223	Запеканка творожная со стуженным 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

			37,7	37,8	158,4	1125
	<b>ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
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	8,5	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
	<b>полдник</b>					
	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
	<b>4 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
278	Тефтели 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
	<b>ОБЕД</b>					
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
	<b>полдник</b>					
	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
	<b>5 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	150/10	4,5	8,5	25	195
209	Яйцо 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
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	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
	<b>полдник</b>					
	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	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
			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	Макароны 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
	<b>полдник</b>					
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
	<b>8 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>ОБЕД</b>					
67	Внегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп вермишелью и птицей	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
	<b>полдник</b>					
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
	<b>9 день</b>					

<b>ЗАВТРАК</b>						
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
295/330	Котлеты рубленные 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
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>10 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
175	Каша «Дружба»	150/10	4,3	9	27	208
223	Запеканка творожная со сгущенным 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
	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
	<b>ОБЕД</b>					
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
	<b>полдник</b>					
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
	<b>II день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>ОБЕД</b>					
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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
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
	<b>12 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>ОБЕД</b>					
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, тушеный 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			
------------	------------------------------	----------	---	--	--	--

№			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>1 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
260	Гуляш из куриного филе	100	24,5	22,4	5,9	210
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Печенье	35	2,8	3,4	26,0	145,8
			37,1	28,7	113	747
	<b>ОБЕД</b>					
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/50	13,9	2,5	4,9	173
260	Гуляш из говядины	50/30	12,3	5,2	2,9	107
309	Макароны 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
			35,8	13,0	108,9	763
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/50	13,9	2,5	4,9	173
260	Гуляш из говядины	50/30	12,3	5,2	2,9	107
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
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
			33,9	14,2	116,5	797,2
	<b>ПОЛДНИК</b>					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряник	150	6,2	3,6	101,0	436,7
			7,2	3,6	125,4	538,7

<b>2 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>ОБЕД 2 вариант</b>						
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	Макароны 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
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>3 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
223	Запеканка творожная со сгущенным 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
	<b>ОБЕД</b>					
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	Героховое 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
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
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	Капуста 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
	<b>полдник</b>					
	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
	<b>4 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
278	Тефтели 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
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат 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 рубленные 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
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
47	Салат 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 рубленные 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
	<b>полдник</b>					
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
	<b>5 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
209	Яйцо 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
	<b>ОБЕД</b>					
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
	<b>полдник</b>					
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
	<b>6 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>обед</b>					
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	Батончи 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
	<b>7 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>ОБЕД</b>					
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	Макароньы 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
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
101	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
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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
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
	<b>8 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>ОБЕД</b>					
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	Гёфтели 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
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
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
	<b>полдник</b>					
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
	<b>9 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
309	Макароны 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
	<b>ОБЕД</b>					
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	Биточки 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
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
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	Биточки 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
	<b>полдник</b>					
	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
	<b>10 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
175	Каша «Дружба»	150/10	4,3	9	27	208
223	Запеканка творожная со сгущенным 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
	<b>ОБЕД</b>					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132

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	100	5,8	9,2	14,2	222,7
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	3	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			23,7	30,0	112,9	914,7
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
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	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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
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
	<b>11 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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

<b>ОБЕД</b>						
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
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>12 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>обед</b>						
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	Цыпленок, тушеный 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

1) Выход мясных блюд в фактическом меню может изменяться в зависимости от цены сырья, заложенного в калькуляцию блюда.