

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области в Каменском, Гайельском, Белинском, Башмаковском районах

О.А. Аниськина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения Каменского района Пензенской области «Комбинат питания»

М.В. Дудукина

21 августа 2020 года

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

№ рецептуры	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
	1 день					
	ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	252
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	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
			25,0	31,5	148,7	986,4
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,3	9,9	11,6	174

290/331	Цыпленок тушеный в соусе	60/30	14,7	17,0	6,2	243
309	Макаронны 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
	Печенье	50	4,0	4,8	36,6	204
			37,6	37,0	155,5	1104
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряник	100	4,8	2,8	77,7	336
			5,8	2,8	102,1	438
	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	35/15	6,1	5,4	17,8	146
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			15,6	17,5	113,4	680
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	50	1,2	3,4	7,7	66
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/30	10,3	8,3	17,0	184
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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			25,0	28,8	107,1	780
	ПОЛДНИК					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	60	3,5	21,0	42,0	368
			8,4	26,0	74,5	558
	3 день					
	ЗАВТРАК					

223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Бутерброд с сыром	35/15	4,9	7,3	18	128
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
			30,1	18,6	116,2	717
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,2	44
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
243	Сосиски отварные	50	4,7	11,7	0,5	126
131	Гороховое пюре с маслом	150/5	8,5	6,6	21,9	182
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,3	27,7	101,5	729
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	30	1,9	6,4	12,0	110
			4,6	6,5	28,0	185
	4 день					
	ЗАВТРАК					
265	Плов из говядины	140	11,3	7,4	18,6	191
376	Чай с сахаром	200/15	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
			17,2	8,0	66,4	411
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	1,7	8,0
82	Борщ с говядиной	250/25	5,7	7,4	15,2	150
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
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

			28,0	29,0	132	893
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	30/35	12,4	18,6	28,4	230
			12,4	18,6	43,4	290
	5 день					
	ЗАВТРАК					
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	150/10	4,5	8,5	25	195
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Бутерброд с сыром	35/15	6,1	5,4	18	147
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			20,3	24,6	132	834
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/50	14,1	8,8	17	223
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
178	Голубцы ленивые	70/30	6,56	6,69	4,93	106,2
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			27,5	24,2	107	772
	ПОЛДНИК					
	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,2	108
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			9,0	15,7	28,2	291
	6 день					
	ЗАВТРАК					
143	Рагу из овощей с птицей	150/30	10,3	14,0	15,8	229,7

	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	85
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
			13,5	14,5	47,6	375
	ОБЕД					
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/20	11,5	9,6	23,9	227
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
243	Сосиски отварные	50	4,7	11,7	0,5	126
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			25,7	24,0	119,0	788
	7 день					
	ЗАВТРАК					
290	Цыпленок, тушеный в соусе	60/50	15,1	17,0	4,2	231
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
			26,0	24,0	98,0	706
	ОБЕД					
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/20	5,8	3,1	20,6	133
245	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	9,2	2,4	2,5	70
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			24,0	21,0	108,0	633
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряник	100	4,8	2,8	77,7	336
			5,8	2,8	102,1	438
	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
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Батон «Нарезной»	35	2,6	1,0	18,0	91,7
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			19-,0	24,0	119,6	818
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп вермишелью и птицей	250/50	12,1	7,03	17	179,5
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
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			31,8	39,0	153,0	1071
	ПОЛДНИК					
382	Какао с молоком	1/200	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					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
243	Сосиски отварные	100	4,7	11,7	0,5	126
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Вафли	30	3,1	13,1	29,1	247
			21,0	37,0	109,0	859
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	3,0	1,7	36
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/30	15,0	11,4	23,9	260
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
			33,0	25,0	149,0	941
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	30	1,9	6,4	12,0	110
			4,6	6,5	28,0	185
	10 день					
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Бутерброд с сыром	35/20	7,2	6,8	17,8	164
			28	15,4	80	564
	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	9,28	6,67	27,9	182,7
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,0	11,7	25	185
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
			23,6	28,8	120	803
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	30/35	12,4	18,6	28,4	230
			12,4	18,6	43,4	290
	11 день					

	ЗАВТРАК					
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
268/331	Котлеты из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Йогурт в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16	75
			20,4	13,0	106	618
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,1	44
81	Борщ с говядиной	250/30	9,5	10,1	12,0	174
291	Плов из цыпленка	170	16,5	19,1	27,1	347
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			30,6	31,9	99,0	796
	ПОЛДНИК					
	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,2	108
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			9,0	15,7	28,2	291
	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
	Выпечка	50	4,0	2,6	27,0	148
	обед					
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,0	2,7	20,9	116,25
131	Гороховое пюре	150	8,5	6,6	21,9	182
243	Сосиски отварные	50	4,7	11,7	0,5	126
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			48	39,2	204	1357

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

№ рецептуры	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
1 день						
ЗАВТРАК						
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	252
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	2,3	0,5	20,3	108
			22,5	26,8	112	793
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,5	10,1	8,4	161
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	70/30	16,1	18,6	6,8	252
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
	Печенье	50	4,0	4,8	36,6	204
			39,2	38,8	153	1100
ОБЕД 2 вариант						
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,5	10,1	8,4	161
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	70/30	16,1	18,6	6,8	252
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
	Печенье	50	4,0	4,8	36,6	204
			37,3	40	159	1135

	ПОЛДНИК					
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
	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	35/20	7,2	6,8	17,8	164
			16,1	18,1	94	604
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/50	12,3	9,9	20,2	220
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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			28,1	33,8	118	882
	ОБЕД 2 вариант					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/50	12,3	9,9	20,2	220
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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			30,3	36,3	111,0	844
	ПОЛДНИК					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190

	Вафли	90	4,0	26,6	48	420,8
			4	31,6	80,5	611
	3 день					
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Бутерброд с сыром	35/20	7,2	6,8	17,8	164
			31,4	18,1	91,6	651
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	252
131	Гороховое пюре с маслом	150/5	8,6	6,6	21,9	181
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,8	41,8	107	898
	ОБЕД 2 вариант					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	252
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,4	13,4	113
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,2	40,6	99	830
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			5,9	10,8	36,0	258
	4 день					
	ЗАВТРАК					

265	Плов из говядины	140	11,1	3,7	17,9	154
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			14,3	4,2	50,0	299
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	100	0,8	0	4,6	16
82	Борщ с говядиной	250/40	11,9	11,5	12	213
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
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
			34,5	30,0	131,7	936
	ОБЕД 2 вариант					
	Овощи свежие в нарезке	100	0,8	0	4,6	16
82	Борщ с говядиной	250/40	11,9	11,5	12	213
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
			35,7	27,6	153,0	1003
	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
	5 день					
	ЗАВТРАК					
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 сыром	35/20	7,2	6,8	17,8	164
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			17,4	21,1	94,9	643
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,1	8,0	13,4	207
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
178	Голубцы ленивые	70/30	6,56	6,69	4,93	106,2
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,1	24,7	107,6	787
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,1	8,0	13,4	207
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
178	Голубцы ленивые	70/30	6,56	6,69	4,93	106,2
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,5	23,8	87,5	820
	ОБЕД					
	ПОЛДНИК					
	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,2	108
	Печенье	60	3,5	11,4	22	201
			9,3	16,4	30,2	309
	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
			18,1	18,4	51,6	443,8
	обед					
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/25	11,5	9,6	23,9	227
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	252
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			30,4	35,9	119,6	914
	7 день					
	ЗАВТРАК					
290	Цыпленок, тушеный в соусе	100/50	20,1	22,8	4,8	306
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			27,8	26,8	82,2	706
	ОБЕД					
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/30	6,9	3,9	23,7	124,7
245	Бефстроганов из отварной говядины	40/30	11,3	3,0	3,1	84,6
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			27,5	23,1	111,5	639
	ОБЕД 2 вариант					
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/30	6,9	3,9	23,7	124,7
245	Бефстроганов из отварной говядины	40/30	11,3	3,0	3,1	84,6
131	Гороховое пюре	150	8,6	6,6	21,9	181
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129

	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			30,7	14,8	114,3	678
	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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/25	7,2	6,8	17,8	164
			20,2	31,0	79,7	682
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	12,3	7,2	13,7	167
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
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			32,7	34,1	153,6	1090
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	250/60	12,3	7,2	13,7
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
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183

			35,5	34,4	176,9	1144
	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					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	152
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,0	33,6	169,6
	Вафли	30	3,1	13,1	29,1	247
			29	49,5	126,5	970
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	100	1,1	6,1	6,9	87
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	15,3	4,0	23,9	265
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
			33,8	20,4	153,6	997
	ОБЕД 2 вариант					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	3,0	1,7	36
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	15,3	4,0	23,9	265
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
			32,0	20,0	127,3	879
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный	110	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183

			5,9	10,8	36,0	258
10 день						
ЗАВТРАК						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Бутерброд с сыром	35/20	7,2	6,8	17,8	164
			28	15,4	79,3	564
ОБЕД						
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
232	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	110	6,4	10,2	15,6	245
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
			24,1	31,1	118,2	929
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	9,28	6,67	27,9	182,7
232	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	110	6,4	10,2	15,6	245
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
			29,5	30,8	114	930
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
11 день						

ЗАВТРАК						
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
268/331	Котлеты из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,5	20,3	108
			18,5	13,3	110	652
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	6,8	4,3	88
81	Борщ с говядиной	250/40	11,2	12,6	16,9	227
291	Плов из цыпленка	170	16,5	19,1	27,1	346,8
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	39	103	893
ПОЛДНИК						
	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,2	108
	Печенье	100	7,0	22,8	44	400
			9,3	16,4	30,2	309
12 день						
ЗАВТРАК						
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
260	Гуляш из говядины	50/50	15,4	6,4	3,7	134
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	0,5	16,8	85
			22,8	18,3	71,2	501
обед						
101	Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	250/30	9,7	7,7	20,9	193

