

СОГЛАСОВАНО  Директор школы _____	УТВЕРЖДАЮ Директор автономного учреждения Каменского района Пензенской области «Комбинат питания»  _____ М.В. Дудукина  24 августа 2021 года
---	---

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

№ рецепту ры	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
243	Сосиски отварные	50	4,7	11,7	0,5	126
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
			18,1	18,8	127,6	756,8
	<b>ОБЕД</b>					
71	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	2,3	8
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,3	5,0	4,9	173
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	60/30	14,0	14,0	20,6	223,0
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
			33,3	24,3	128,9	887
	<b>полдник</b>					
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
	<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	35/15/5	6,5	4,0	8,7	161
			15,2	16,3	84,7	601
	<b>ОБЕД</b>					
75	Икра свекольная	50	1,2	3,4	7,7	66
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/30	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	60	3,5	21,0	42,0	368
			8,4	26,0	74,5	558
	<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
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
			35,3	34,8	137	1009,8
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,15	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
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			34,1	36,3	158,6	1066,7
	<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	35/15	4,9	7,3	18	128
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208

			26,1	29,7	129,1	858
	<b>ОБЕД</b>					
71	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	2,3	8
82	Борщ с говядиной	250/30	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
			29,7	19,5	131,1	898
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Сок фруктовый	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
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			22,1	28,7	137,2	960,6
	<b>ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/30	12,7	10,5	23,9	240
259	Жаркое по-домашнему	175	17,1	7,8	21,0	223,0

	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			33,4	20,05	103,6	725,5
	<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
	<b>6 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
			17,5	15,3	47,6	399
	<b>ОБЕД</b>					
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/40	12,6	13,4	22,7	264,6
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	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,8	27,95	117,9	825,6
	<b>7 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
291	Плов из бройлер-цыпленка	180	17,5	20,3	28,7	367
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8

	Бутерброд с маслом	35/10	2,6	8,8	14,3	147
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
			26,0	29,7	90,8	733,8
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,15	44
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/30	7,4	3,4	20,6	143
245	Бефстроганов из отварной говядины	35/30	11,5	3,0	3,2	85,5
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
			28,1	14,05	94,05	608,6
	<b>ПОЛДНИК</b>					
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
	<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
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром и маслом	35/15/5	6,5	4,0	8,7	161
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			20,3	29	90,2	773
	<b>ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп вермишелью и птицей	250/50	14,3	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
	Печенье	35	2,8	3,4	26,0	145,8
			33,6	33,5	98,5	1089,3
	<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>					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
243	Сосиски отварные	50	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
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			18,8	25	99,7	705
	<b>ОБЕД</b>					
71	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	2,3	8
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/30	12,7	10,5	23,4	240
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			38,4	29,3	206,6	1014,3
	<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
			29,5	44,3	129,4	1036
	<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	35/25	7,4	6,9	17,9	165
			7,4	6,9	32,9	225
	<b>11 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					



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
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			21,2	18,5	106,8	731
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,15	44
81	Борщ с говядиной	250/25	9,65	5,04	4,9	188
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
			31,8	28,1	93,2	830
	<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
	Выпечка	50	4,0	2,6	27,0	148
	<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
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
			25,94	26,4	104,5	757

**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
	<b>1 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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	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
			22	29,7	108,5	788,6
	<b>ОБЕД</b>					
71	Овощи свежие в нарезке	100	0,8	0	4,6	16
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/40	11,9	6,72	4,93	198,6
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	70/30	16,3	16,3	24	260
309	Макаронные изделия 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
			38,6	28,3	134,6	957,6
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					

71	Овощи свежие в нарезке	100	0,8	0	4,6	16
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/40	11,9	6,72	4,93	198,6
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	70/30	16,3	16,3	24	260
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
			36,7	29,5	142,2	961,6
	<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	8,6	12,5	17,9	220,7
			17,3	23,8	93,9	600,7
	<b>ОБЕД</b>					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/40	14,05	7,42	4,13	222
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	14,05	7,42	4,13	222
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>					
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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					

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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,0	40,5	97,6	824,7
	<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	17,9	183,2
			25,8	25,9	91,8	705
	<b>ОБЕД</b>					
	Овощи свежие в нарезке	100	0,8	0	4,6	16
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343

			40,5	29,70	191,5	1274,6
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
	Овощи свежие в нарезке	100	0,8	0	4,6	16
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			43,8	31,3	203,8	1346,6
	<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
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
			22,1	28,7	137,2	875,8
	<b>ОБЕД</b>					

67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	15,3	12,1	23,4	265,6
259	Жаркое по-домашнему	175	17,1	7,8	21,0	223,0
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,7	22,95	107,4	782,6
	<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
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			26	26,9	119,1	828,8
	<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
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
			36,0	34,3	109,1	894

<b>7 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
291	Плов из бройлер-цыпленка	180	17,5	20,3	28,7	367
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Бутерброд с маслом	35/10	2,6	8,8	14,3	147
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Йогурт	100	2,7	0,1	16,0	75
			26,0	29,7	90,8	733,8
<b>ОБЕД</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/30	7,4	3,4	20,6	143
245	Бефстроганов из отварной говядины	50/30	14,13	3,8	3,9	105,8
309	Макароны 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
			31,2	17,2	98,9	667,9
<b>ОБЕД 2 вариант</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/30	7,4	3,4	20,6	143
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
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,6	18,05	100,9	685,6
<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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5	8,6	12,5	17,9	220,7
			21,6	36,7	79,8	738,7
	<b>ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,0	9,7	22,7	163
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	35	2,8	3,4	26,0	145,8
			37,0	35,3	168,6	1048,8
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,0	9,7	22,7	163
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	35	2,8	3,4	26,0	145,8
			40,4	30,8	192	1114,8

	<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>					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
243	Сосиски отварные	110	10,3	25,7	1,1	167
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,0	33,6	169,6
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			27,6	39,5	156,6	830,6
	<b>ОБЕД</b>					
	Овощи свежие в нарезке	100	0,8	0	4,6	16
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	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
			31,9	20,7	150,8	901,6
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
	Овощи свежие в нарезке	100	0,8	0	4,6	16
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	13,7	10,44	23,4	240,2
309	Макаронны 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
			30,7	23,1	129,7	834,5

	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Йогурт молочный	110	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			5,9	10,8	36	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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			31,6	38,5	171,0	1257,7
	<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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			38,0	38,2	166,6	1258,7
	<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>					
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
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	3	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			17,2	13,6	69,6	522,9
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
81	Борщ с говядиной	250/40	9,65	5,04	4,9	188
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
			32,45	30,4	98,3	874
	<b>ПОЛДНИК</b>					

