

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения Каменского района  
Белгородской области «Комбинат питания»



М.В. Дудукина

11 января 2021 года

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

№ рецепту р/о	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	30	2,4	2,9	22,3	125
			17,7	18,3	124,0	736
	<b>ОБЕД</b>					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/20	6,5	8,0	8,4	139
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	50/30	11,4	15,5	3,7	210
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
			29,5	28,8	115,2	832
	<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	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
	<b>ОБЕД</b>					
75	Икра свекольная	50	1,2	3,4	7,7	66
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/20	8,1	6,9	17,0	163
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
			22,8	27,4	107,1	759
	<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>					

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
			29,1	18,6	91,8	615
	<b>ОБЕД</b>					
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			34,2	36,3	159,6	1072
	<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
			4,6	6,5	28,0	185
	<b>4 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
265	Плов из говядины	140	11,3	7,4	30,0	227
376	Чай с сахаром	200/15	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
			15,5	7,9	86,2	474,0
	<b>ОБЕД</b>					
	Овощи свежие в нарезке	30	0,2	0	1,0	4,8

82	Борщ с говядиной	250/20	4,5	6,7	16,2	140
309	Макаронны 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
			26,5	25,0	132,3	852
	<b>ПОЛДНИК</b>					
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
	<b>5 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	Батон	35	2,6	1,0	17,8	92
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
			15,5	15,4	111,0	646
	<b>ОБЕД</b>					
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
	<b>ПОЛДНИК</b>					

	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
	<b>6 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	<b>ОБЕД</b>					
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
	<b>7 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
290	Цыпленок, тушеный в соусе	70/50	7,8	7,0	11,3	143
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
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
			17,2	13,6	95,3	576
	<b>ОБЕД</b>					
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
			23,5	11,0	88,2	539
	<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	35/15	4,9	7,3	18	128
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			18,7	32,3	99,5	740
	<b>ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп вермишелью и птицей	250/30	8,4	5,2	14,2	139
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			27,3	29,0	152,1	973
	<b>ПОЛДНИК</b>					
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

	<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>					
	Овощи свежие в нарезке	30	0,2	1,5	1,0	22
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/20	10	7,6	16	173
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
			35,5	28,0	197	1183
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	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
	<b>10 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/15	4,9	7,3	18	128

	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			29,5	20,8	115,7	731
	<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	250/30	7,9	5,74	24,0	157
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
			21,5	27,3	114	758
	<b>ПОЛДНИК</b>					
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
	<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
	Вафли	30	1,8	10,5	21	184
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			19	19,6	90,6	707
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,1	44
81	Борщ с говядиной	250/25	7,9	8,4	10,0	145
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
			29	30,3	96,6	767
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	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
	<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	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.**

№ 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
	Печенье	30	2,4	2,9	22,3	125
			16,9	17,5	104,3	641,8
	<b>ОБЕД</b>					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,5	10,1	8,4	161
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	60/30	14,7	17,0	6,2	243
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
			33,8	32,4	115,7	887
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,5	10,1	8,4	161
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	60/30	14,7	17,0	6,2	243
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			34,3	36,5	145,6	1046
	<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	35/20	7,2	6,8	17,8	164
			16,1	18,1	94	604
<b>ОБЕД</b>						
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/30	10,3	8,3	17	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
			26,1	32,2	114,8	846
<b>ОБЕД 2 вариант</b>						
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/30	10,3	8,3	17	184
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
			28,3	30,2	107,6	808,1
<b>ПОЛДНИК</b>						
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

<b>3 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<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
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
<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
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
<b>ПОЛДНИК</b>						
	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
<b>4 день</b>						

<b>ЗАВТРАК</b>						
265	Плов из говядины	140	12,0	5,9	30,0	227
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			15,2	6,4	61,8	372
<b>ОБЕД</b>						
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	2,3	8
82	Борщ с говядиной	250/30	8,9	8,9	9,0	178
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			39,0	36,0	184,5	1236
<b>ОБЕД 2 вариант</b>						
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	2,3	8
82	Борщ с говядиной	250/30	8,9	8,9	9,0	178
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
						1303
<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>5 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
	Батон	35	2,6	1,0	17,8	92
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			12,8	15,3	94,9	571
	<b>ОБЕД</b>					
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
	<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	17,1	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

	<b>ОБЕД</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	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
	<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
			18,1	18,4	51,6	443,8
	<b>обед</b>					
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
	<b>7 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
290	Цыпленок, тушеный в соусе	80/50	19,8	15,6	5,6	222
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			26,5	22,1	73,6	580
	<b>ОБЕД</b>					
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	Макаронны 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
			26,7	22,3	92	545,4
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
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
			29,9	23,9	94,7	584,3
	<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	35/20	5,8	5,5	14,2	132
			18,8	29,7	76,1	650
	<b>ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/40	9,1	5,8	12,4	137
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			28,7	30,9	154,6	1002
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/40	9,1	5,8	12,4	137
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			32,9	34,2	175,7	1126
	<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	50	4,7	11,7	0,5	76
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
			22	25,5	116,5	739,6
	<b>ОБЕД</b>					

	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	3,0	3,5	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
			32,8	24,5	150,2	941,3
	<b>ОБЕД 2 вариант</b>					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	3,0	3,5	36
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/30	15,0	11,4	23,9	260
309	Макаронные изделия 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
			26,6	27,1	129,1	874,3
	<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	36,0	258
	<b>10 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/20	7,2	6,8	17,8	164
			27,8	15,4	78,3	559
	<b>ОБЕД</b>					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными	250/30	7,9	5,74	24,0	157

	фрикадельками из говядины					
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
			30,0	37,6	171	1224
	<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	250/30	7,9	5,74	24,0	157
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
			35,4	37,4	166,6	1225
	<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
	Вафли	30	1,8	10,5	21	184
			18,2	22,8	71	613
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	6,8	4,3	88
81	Борщ с говядиной	250/35	9,5	10,1	12,0	174
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
			32,3	36,6	97,8	840
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	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
	<b>12 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
260	Гуляш из говядины	30/30	8,34	3,9	2,4	79
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	0,5	16,8	85
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			23,6	19,8	128	798
	<b>обед</b>					
101	Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	250/25	8,6	6,9	17,8	186
131	Гороховое пюре	150	8,5	6,6	21,9	182

