

СОГЛАСОВАНО

Директор школы _____



УТВЕРЖДАЮ
 Директор автономного учреждения Каменинского района
 Пензенской области «Комбинат питания»



М.В. Дудукина

05 апреля 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
	1 день					
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,3	5,0	4,9	173
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	50/30	13,4	15,5	5,7	210
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
			32,3	25,8	111,7	866
	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 и маслом	35/15/5	6,5	4,0	8,7	161
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			16,0	16,1	104,3	695
	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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			24,9	25,4	94,3	779
	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					

173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
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
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
			34,9	21,1	149,5	922
	ОБЕД					
71	Овощи свежие в нарезке	30	0,4	0	0,06	8
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
			33,9	34,0	154	1036
	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					
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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Бутерброд с сыром и маслом	35/15	4,9	7,3	18	128
	Кондитерское изделие в потребительской	1	4,0	4,9	37,2	208

	упаковке					
			25,9	29,7	128,1	853
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	30	0,2	0	1,0	4,8
82	Борщ с говядиной	250/25	8,2	4,2	4,9	175
	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
			28,1	18,7	130	882
	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
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
	ОБЕД					
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
285	Макаронник с мясом	145	17,7	20,1	1,7	259
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			34,0	32,4	84,3	761,5
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			5,9	10,8	36,0	258
	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
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
			17,5	15,3	47,6	399
	ОБЕД					
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/50	14,1	8,8	17	223
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
			28,3	23,4	135,6	784
	7 день					
	ЗАВТРАК					
290	Цыпленок, тушеный в соусе	100/50	20,7	20,5	3,3	308

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
	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
			32,7	35,9	101,6	888
	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	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
			23,5	11,0	88,2	539
	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
	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
	ОБЕД					
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			33,2	33,0	160,6	1068
	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	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
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	30	0,2	1,5	1,0	22
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/25	11,5	9,7	23,4	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	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			37	30	205	1237
	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					
175	Каша «Дружба»	150/10	4,3	9	27	208
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Вафли	30	3	13	29	238
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
			28,9	30,6	140,9	943
	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	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
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
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	30	0,2	1,5	1,0	22
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
			28,5	29,5	92,5	745
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			5,9	10,8	36	294
	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
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
			21,6	29,2	104,8	767,8
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/40	11,9	6,72	4,93	198,6
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
			36,2	29,0	112,2	924,6

ОБЕД 2 вариант						
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/40	11,9	6,72	4,93	198,6
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
			34,3	30,2	119,8	958,8
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 и маслом	35/25/5	8,6	12,5	17,9	220,7
			17,3	23,8	93,9	600,7
ОБЕД						
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/35	12,8	6,8	4,13	208,9
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
			28,6	30,7	101,9	870,9
ОБЕД 2 вариант						
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132

118/109	Суп с клецками и говядиной	250/35	12,8	6,8	4,13	208,9
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
			30,8	28,7	94,8	833
	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					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
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
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			33,9	21,1	125,1	819,8
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,6	0,1	2,3	13
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	37,3	99,0	823

	ОБЕД 2 вариант					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,6	0,1	2,3	13
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
			25,4	36,0	90,6	754,7
	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					
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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Бутерброд с сыром	35/20	7,4	6,9	17,9	165
			24,4	24,4	90,8	681,8
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	2,3	8
82	Борщ с говядиной	250/35	10,8	5,9	4,9	201
	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

			38,8	28,9	189,2	1254
	ОБЕД 2 вариант					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	2,3	8
82	Борщ с говядиной	250/35	10,8	5,9	4,9	201
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
			42,1	30,5	201,5	1326
	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					
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	27,7	112,8	773,8
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63

102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/35	14,0	11,3	23,4	253
285	Макаронник с мясом	145	17,7	20,1	1,7	259
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,0	34,5	88,1	806
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/35	14,0	11,3	23,4	253
285	Макаронник с мясом	145	17,7	20,1	1,7	259
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,0	34,5	88,1	806
	ОБЕД					
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	60	3,5	11,4	22	201
			6,2	17,7	38	314
	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					
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
	7 день					
	ЗАВТРАК					
290	Цыпленок, тушеный в соусе	100/50	19,8	22,2	4,9	298
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
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
			29,1	37,5	87,2	803
	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	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
	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
			29,9	23,9	94,7	584,3
	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 и маслом	35/25/5	8,6	12,5	17,9	220,7
			21,6	36,7	79,8	738,7
	ОБЕД					
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			36,6	34,8	164,9	1028
	ОБЕД 2 вариант					
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			40	30,3	188,3	1094
	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	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
			26,8	38,7	97,5	736,6
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	3,0	3,5	36
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/35	14,0	11,3	23,4	253
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
			31,8	24,6	149,7	934,3
	ОБЕД 2 вариант					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	3,0	3,5	36
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/35	14,0	11,3	23,4	253
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
			30,6	26,9	128,6	867,3
	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					
175	Каша «Дружба»	150/10	4,3	9	27	208
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
	Вафли	30	3	13	29	238
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			31,3	31,1	133,3	925,8
	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	9,5	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
	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	9,5	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
	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
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
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,6	0,1	2,3	13
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

