

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



И.Р. Девыжканов

УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения Каменинского района Пензенской области «Комбинат питания»



М.В. Дудукина

25 августа 2023года

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 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
I день						
ЗАВТРАК						
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
260	Гуляш из куриного филе	90	22,05	20,16	5,4	189
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
			35,45	27,16	132,5	819,6
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/30	8,9	1,5	4,9	140
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
			29,3	17,3	110,5	718
ПОЛДНИК						

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
	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	8,7	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
	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
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
	ПОЛДНИК					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	30	1,9	2,3	12,2	73,9
			6,8	7,3	44,7	263,9
	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	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

	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
	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
	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
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
	ОБЕД					
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
	полдник					
	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
	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
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			21,1	28,7	113	858
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/25	11,45	9,6	23,4	227
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
			30,5	21,6	106,0	844
	полдник					
	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	190	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	250/40	14,6	9,2	22,7	235
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
269/331	Биточки 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	230	22,3	25,9	36,6	469
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
			28,2	26,5	84,4	688
	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
	полдник					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряники	60	3,4	3,0	45,8	216
			4,4	3,0	70,2	318
	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
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
	ОБЕД					
67	Винегрет 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
	полдник					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	35	3,6	15,3	34,2	288
			8,5	20,3	66,7	478
	9 день					
	ЗАВТРАК					

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
	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
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
	10 день					
	ЗАВТРАК					
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
	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	35/20	7,4	6,9	17,9	165
			7,4	6,9	32,9	225
	11 день					
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,1	44
81	Борщ с говядиной	250/25	8,3	9,0	12	174

291	Плов из бройлер-цыпленка	160	15,5	18,0	25,5	326
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			28,4	29,8	97	775
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Печенье	35	2,8	3,3	26,0	145
			3,8	3,3	50,4	247
	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
	Печенье	35	2,8	3,3	26,0	145
			28,6	18,4	98	673
	ОБЕД					
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 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
	1 день					
	ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
260	Гуляш из куриного филе	90	22,05	20,16	5,4	189
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
			34,65	26,46	112,9	725,6
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/40	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
	ОБЕД 2 вариант					
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/40	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
	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	8,7	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
	ОБЕД					
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
	ОБЕД 2 вариант					
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
	ПОЛДНИК					
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

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	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
ОБЕД						
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	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
			28,8	25,7	109,2	748
ОБЕД 2 вариант						
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
ПОЛДНИК						
	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

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
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
ОБЕД						
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 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
			36,7	26,05	139,8	1010,6
ОБЕД 2 вариант						
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 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
			36,7	27,6	152,1	1082,6
ПОЛДНИК						

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
	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	28,7	112,8	773,8
	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
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
	6 день					

	ЗАВТРАК					
143	Рагу из овощей с птицей	190	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	250/60	17,1	8,0	13,4	207
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
269/331	Биточки 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
	7 день					
	ЗАВТРАК					
291	Плов из бройлер-цыпленка	230	22,3	25,9	36,6	469
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
			28,2	26,5	84,4	688
	ОБЕД					
30101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/40	8,4	4,4	20,6	156
245	Бефстроганов из отварной говядины	50/40	12,3	3,2	3,4	92
309	Макаронны 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

ОБЕД 2 вариант						
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/40	8,4	4,4	20,6	156
245	Бефстроганов из отварной говядины	50/40	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
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
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
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/40	14,6	9,2	22,7	235
278	Тефтели из говядины с соусом	75/50	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

ОБЕД 2 вариант						
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/40	14,6	9,2	22,7	235
278	Тефтели из говядины с соусом	75/50	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
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						
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
ОБЕД						
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

ОБЕД 2 вариант						
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
	полдник					
	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
	10 день					
	ЗАВТРАК					
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
	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
			23,7	30,0	112,9	914,7
	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
			30,1	29,7	108,5	915,7
	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					
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
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
81	Борщ с говядиной	250/50	14,7	13,2	12	239

