

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Дары природы
Павловского районного потребительского
общества»



И.А. Оверченко
«*И.А. Оверченко*» 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №

« » 2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-18лет (в т.ч. дети инвалиды и с ОВЗ)
ЗАВТРАК - ОБЕД

2022год

Первая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
160Л	Суп молочный с макарон.издел.	230	7,46	6,39	24,08	193,10
3Л	Бутерброд с сыром	50	4,63	10,47	1,49	148,90
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	600	14,12	17,64	60,27	487,00
ОБЕД						
	Горошек консервированный	60	3,11	6,30	5,89	97,70
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,85	0,57	12,38	120,40
374Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,60	6,23	8,64	120,30
302Л	Каша рисовая	150	1,62	7,65	25,19	186,00
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	770	24,11	21,33	118,33	757,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	38,23	38,97	178,60	1244,30
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
437Л	Гуляш	100	7,60	12,10	5,96	244,60
520Л	Картофельное пюре	150	1,62	2,43	21,90	130,00
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	560	13,02	15,08	80,20	591,10
ОБЕД						
	Кукуруза консервированная	60	0,66	1,40	1,70	96,70
110Л	Борщ с капустой и картофелем	200	2,46	2,99	15,4	125,30
492Л	Плов из птицы	170	19,95	12,40	38,48	366,70
693Л	Какао	200	6,25	6,27	14,19	96,70
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	690	34,45	23,64	115,40	830,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	47,47	38,72	195,60	1421,40
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
358Л	Сырники из творога	150	20,54	32,09	27,55	318,20
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	500	25,03	37,07	75,82	542,30
ОБЕД						
135Л	Суп из овощей	200	8,97	14,80	12,40	167,40
451/587Л	Котлета мясная с соусом томатным	90	6,70	16,4	13,82	159,4
297Л	Каша гречневая	150	7,40	6,00	36,20	205,30
ТТК	Чай с молоком	200	5,39	4,67	16,77	126,50
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	700	33,59	42,45	124,82	803,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	58,62	79,52	200,64	1345,80

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

43Л	Салат из белокочанной капусты	60	1,02	3,36	6,20	58,40
371Л	Рыба припущенная	90	12,69	0,71	8,12	126,50
216К	Картофель отварной с луком	150	3,90	10,60	21,48	199,40
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
337Л	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		570	25,61	19,80	76,74	605,70

ОБЕД

	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
110Л	Борщ с капустой и картофелем	200	2,46	2,99	15,4	125,30
454/587Л	Котлета по-хлыновски с соусом томат.	90	14,67	23,77	3,42	291,60
332Л	Макаронные изделия отварные	150	4,70	4,04	33,50	205,70
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
ИТОГО		760	28,01	31,44	115,26	853,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1330	53,62	51,24	192,00	1459,50

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

	Икра кабачковая	60	3,54	0,11	1,96	89,00
499/587Л	Котлета из птицы с соусом томатным	90	9,58	5,32	11,84	224,70
297Л	Каша пшеничная	150	4,56	3,54	28,21	174,20
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,10	0,40	20,70	103,00
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		530	21,53	9,86	97,74	721,10

ОБЕД

148Л	Суп-лапша домашняя с мясом	200/25	12,80	9,57	29,48	245,00
436Л	Жаркое по-домашнему	150	13,35	17,10	25,70	321,40
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
ИТОГО		530	34,32	31,92	129,40	858,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1060	55,85	41,78	227,14	1579,90

Вторая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 7-11 лет

реп-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы	Калории ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
160Л	Суп молочный рисовый	230	4,72	6,24	19,96	193,10
3Л	Бутерброд с сыром	50	4,63	10,47	1,49	148,90
693Л	Какао	200	6,25	6,27	14,19	96,70
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	620	17,46	23,72	64,71	555,30
ОБЕД						
	Помидоры (по сезону)	60	0,41	0,06	1,64	11,20
143Л	Суп с макаронными изделиями	200	8,14	13,40	20,60	281,50
371Л	Рыба припущенная	90	12,69	0,71	8,12	126,50
216Л	Картофель тушеный	150	3,15	13,90	29,40	251,30
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	740	29,69	28,69	111,02	843,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	47,15	52,41	175,73	1399,10
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
488Л	Птица тушеная	90	9,58	5,32	11,84	158,30
224Л	Рагу из овощей	150	1,99	3,11	19,20	155,30
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	550	17,36	13,11	83,54	540,80
ОБЕД						
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,85	0,57	12,38	120,40
451/587Л	Котлета мясная с соусом томатным	90	6,70	16,4	13,82	159,4
	Каша пшеничная	150	4,56	3,54	28,21	174,20
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,10	0,40	20,70	103,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	680	19,34	21,49	120,74	701,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	36,70	34,60	204,28	1242,70
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
	Горошек консервированный	60	3,11	6,30	5,89	97,70
374Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,60	6,23	8,64	120,30
520Л	Картофельное пюре	150	1,62	2,43	21,90	130,00
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,63	2,95	18,60	109,00
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	565	20,88	18,44	95,69	615,60
ОБЕД						
134Л	Суп крестьянский с крупой и с мясом	200/25	7,11	12,95	13,75	299,20
489Л	Рагу овощное с птицей	175	10,86	15,10	19,67	301,80
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	555	24,17	29,19	108,07	885,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1120	45,05	47,63	203,76	1501,00

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

ТТК	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,45	5,23	51,0
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	90	6,70	16,4	13,82	159,4
297Л	Каша гречневая	150	7,40	6,0	36,20	205,3
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	1,10	0,40	20,70	103,00
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	650	19,34	27,28	124,11	709,20

ОБЕД

	Икра кабачковая	60	0,89	0,15	1,96	97,00
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,85	0,57	12,38	120,40
ТТК	Голубцы ленивые	150	13,87	25,60	18,25	394,30
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	670	24,24	31,03	93,68	843,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	43,58	58,31	217,79	1553,00

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

	Огурцы (по сезону)	60	0,54	0,06	2,01	9,80
437Л	Гуляш	100	7,60	12,10	5,96	244,60
297Л	Каша пшеничная	150	4,56	3,54	28,21	174,20
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,29	19,09	73,90
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	15,94	56,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	560	16,25	16,19	91,81	646,80

ОБЕД

110Л	Борщ с капустой и картофелем	200	2,46	2,99	15,4	125,30
391Л	Шницель рыбный	90	5,96	11,32	12,10	191,30
224Л	Рагу из овощей	150	1,99	3,11	19,20	155,30
685Л	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,63	28,40
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	35	3,46	0,34	25,70	86,20
	Хлеб ржаной	25	1,67	0,24	19,93	58,70
	ИТОГО	865	17,54	21,97	118,61	708,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425	33,79	38,16	210,42	1355,00
	Среднее значение за период	1266,5	46,01	48,13	200,60	1410,17

Первая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 11-18лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калори ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
160Л	Суп молочный с макарон.издел.	250	8,10	6,95	26,17	209,90
ЗЛ	Бутерброд с сыром	60	4,93	7,80	1,76	162,40
685Л	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,25	31,60
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	660	15,76	15,58	67,81	534,60
ОБЕД						
	Горошек консервированный	100	4,12	7,96	6,55	119,10
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,11	0,75	12,80	128,60
374Л	Рыба тушеная с овощами	120	12,29	7,13	9,76	136,90
302Л	Каша рисовая	180	1,75	9,18	26,84	203,30
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	930	28,01	25,86	133,76	869,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	43,77	41,44	201,57	1404,00
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
437Л	Гуляш	120	9,12	14,52	6,54	256,70
520Л	Картофельное пюре	180	1,75	2,59	26,84	156,00
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,39	29,40	98,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	670	17,94	17,82	100,40	668,40
ОБЕД						
	Кукуруза консервированная	100	1,10	2,33	2,84	126,30
110Л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,19	4,85	16,3	140,90
492Л	Плов из птицы	220	24,90	15,55	44,24	394,20
693Л	Какао	200	6,25	6,27	14,19	96,70
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	750	41,28	27,51	131,94	951,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	59,22	45,33	232,34	1620,00
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
358Л	Сырники из творога	200	23,61	35,80	30,58	359,50
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,39	29,40	98,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	560	30,67	40,88	89,16	608,20
ОБЕД						
135Л	Суп из овощей	250	10,30	18,49	9,70	194,30
451/587Л	Котлета мясная с соусом томатным	100	7,10	17,44	14,33	177,10
297Л	Каша гречневая	180	8,60	7,12	39,50	231,30
ТТК	Чай с молоком	200	5,39	4,67	16,77	126,50
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	810	38,33	48,56	137,51	922,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	69,00	89,44	226,67	1530,90

ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК

43Л	Салат из белокочанной капусты	100	1,10	3,89	7,20	97,30
371Л	Рыба припущенная	100	14,10	0,79	9,02	140,60
216К	Картофель отварной с луком	180	4,68	12,72	27,78	224,90
685Л	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,25	31,60
337Л	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,39	29,40	98,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	690	31,15	22,68	100,43	726,10
ОБЕД						
	Огурец (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
110Л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,19	4,85	16,3	140,90
454/587Л	Котлета по-хлыновски с соус.томатн.	100	16,30	26,40	3,80	324,00
332Л	Макаронные изделия отварные	180	5,24	4,96	40,20	246,80
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	910	32,74	37,12	134,63	992,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	63,89	59,80	235,06	1718,10
ПЯТНИЦА ЗАВТРАК						
	Икра кабачковая	100	4,12	0,16	2,48	148,30
499/587Л	Котлета из птицы с соусом томатным	100	10,64	5,91	13,16	249,70
297Л	Каша пшеничная	180	5,47	4,25	33,85	209,00
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	1,20	0,44	23,00	114,40
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,39	29,40	98,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	650	27,43	11,40	122,39	890,30
ОБЕД						
148Л	Суп-лапша домашняя	250	14,80	12,41	22,47	289,40
436Л	Жаркое по-домашнему	180	16,02	19,32	28,04	385,70
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	45	4,45	0,44	33,08	110,80
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	825	40,31	37,09	132,68	1003,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	67,74	48,49	255,07	1894,10

Вторая неделя

Горячий завтрак - обед

Возрастная категория 11-18 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калории ккал
<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>						
ЗАВТРАК						
160Л	Суп молочный рисовый	250	5,14	6,78	21,70	209,90
3Л	Бутерброд с сыром	60	4,93	7,80	1,76	162,40
693Л	Какао	200	6,25	6,27	14,19	96,70
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	660	18,86	21,64	71,28	599,70
ОБЕД						
	Помидоры (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	18,70
143Л	Суп с макаронными изделиями	250	9,42	15,67	21,60	301,40
371Л	Рыба припущенная	100	14,10	0,79	9,02	140,60
216Л	Картофель тушеный	180	3,78	16,68	35,28	301,60
685Л	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,25	31,60
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	910	34,99	34,09	131,18	987,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	53,85	55,73	202,46	1587,10
<u>ВТОРНИК</u>						
ЗАВТРАК						
	Огурцы (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
488Л	Птица тушеная	100	12,61	7,33	14,23	171,60
224Л	Рагу из овощей	180	3,10	6,58	19,74	186,40
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,39	29,40	98,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	650	24,77	18,75	101,15	624,40
ОБЕД						
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,11	0,75	12,80	128,60
451/587Л	Котлета мясная с соусом томатным	100	7,10	17,44	14,33	177,10
	Каша пшеничная	180	5,47	4,25	33,85	209,00
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	1,20	0,44	23,00	114,40
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	810	22,82	23,72	141,19	822,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	47,59	42,47	242,34	1447,00
<u>СРЕДА</u>						
ЗАВТРАК						
	Горошек консервированный	100	4,12	7,96	6,55	119,10
374Л	Рыба тушеная с овощами	120	12,29	7,13	9,76	136,90
520Л	Картофельное пюре	180	1,75	2,59	26,84	156,00
685Л	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,25	31,60
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	5,90	37,20	218,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,39	29,40	98,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	720	28,10	24,26	136,50	830,50
ОБЕД						
134Л	Суп крестьянский с крупой	250	7,49	14,25	13,40	268,40
489Л	Рагу овощное с птицей	200	11,67	16,91	21,20	344,90
639Л	Компот из с/фруктов	200	0,51	0,00	15,30	76,50
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	850	27,17	32,56	120,83	946,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	55,27	56,82	257,33	1776,80

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

ТТК	Салат из отварной свеклы	100	1,12	3,56	6,71	85,0
451Л	Котлета мясная с соусом крас.осн.	100	7,10	17,44	14,33	177,10
297Л	Каша гречневая	180	8,60	7,12	39,50	231,30
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	1,20	0,44	23,00	114,40
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,54	0,54	13,13	60,30
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,39	29,40	98,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	770	24,56	29,74	146,57	837,00

ОБЕД

	Икра кабачковая	100	1,10	0,18	2,84	116,00
124Л	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,11	0,75	12,80	128,60
ТТК	Голубцы ленивые	200	15,41	27,80	20,52	426,70
692Л	Кофейный напиток	200	2,50	4,13	15,46	87,20
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	830	28,06	33,70	108,83	952,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	52,62	63,44	255,40	1789,00

ПЯТНИЦА**ЗАВТРАК**

	Огурцы (по сезону)	100	0,56	0,07	1,82	10,30
437Л	Гуляш	120	9,12	14,52	6,54	256,70
297Л	Каша пшеничная	180	5,47	4,25	33,85	209,00
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,80	0,00	20,60	88,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,39	29,40	98,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	670	21,95	19,48	112,71	732,90

ОБЕД

110Л	Борщ с капустой и картофелем	250	3,19	4,85	16,3	140,90
391Л	Шницель рыбный	100	6,54	11,10	8,21	219,60
224Л	Рагу из овощей	180	3,10	6,58	19,74	186,40
685Л	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,25	31,60
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,56	0,56	13,72	63,00
	Хлеб пшеничный	50	4,94	0,59	36,71	123,10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	20,50	70,40
	ИТОГО	1030	21,62	27,86	128,63	835,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1700	43,57	47,34	241,34	1567,90
	Среднее значение за период	1535,5	55,65	55,03	234,96	1633,49