

"Согласовано"
Директор МБОУ "Школа №5"
Н.В. Трифедко



"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор АО "Ростовское школьное питание"
 Г.В. Круглова
 1.11.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для детей 12 лет и старше (малообеспеченные)

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	24,96	5,73	4,73	20,91	149,79
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	24,87	5,36	5,04	0	66,8
1090	Каша с молоком №382-2011	200	21,17	3,97	3,2	25,78	144
616	Хлеб йодированный	49	3,5	3,77	0,39	25,04	117,6
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	619	90,13	19,23	13,76	81,53	523,19
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2014	200	10,56	1,36	3,91	10,79	80,27
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
616	Хлеб йодированный	53	3,82	4,08	0,42	27,08	127,2
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	13,9	0,44	0,06	11,44	48,28
	Итого	673	90,13	24,25	25,76	104,44	743,42
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	190	1,92	0,09	0,02	9,05	34,93
616	Хлеб йодированный	40	2,84	3,08	0,32	20,44	96
1098	Плов из птицы (филе) 60/180 № 291-15	240	72,59	19,26	15,67	47,71	403,15
708	Икра свекольная № 75-2011	90	12,78	1,38	6,06	9,68	95,47
	Итого	560	90,13	23,81	22,07	86,88	629,55
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	13,39	2,64	2,77	20,46	119,58
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	34,49	8,99	4,74	4,85	93,25
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	30,75	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	45	3,22	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
615	Хлеб бородинский	21	1,51	1,43	0,27	8,55	43,47
	Итого	776	90,13	20,62	14,01	97,65	608,28
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	190	16,01	8,37	7,21	48,14	295,44
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	44	3,19	3,39	0,35	22,48	105,6
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	100	50,32	10,95	16,93	12,6	243,26
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	18,59	1,6	4,99	7,68	83,39
	Итого	634	90,13	24,41	29,5	100,42	764,46
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	11,73	5,08	5,33	19,45	147,83

715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67
769	Компот из сухофруктов № 495-2011	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
616	Хлеб йодированный	49	3,55	3,77	0,39	25,04	117,6
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	90	41,72	14,2	10,64	2,46	162,74
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	10,89	1,35	6,08	7,87	89,85
	Итого	819	90,13	30,05	26,72	103,64	771,98
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	150	23,44	0,6	0,6	14,7	67,5
616	Хлеб йодированный	40	2,83	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1114	Запеканка из творога, с морковью, с соусом молочный, № 224-2011	170	60,91	13,01	10,58	32,4	273,73
	Итого	560	90,13	16,82	11,53	77	474,55
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
737	Щи из свежей капусты и картофеля № 88-2011	250	13,06	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 65/35 Акт от 19.12.23	100	50,95	12,83	12,37	10,09	200,87
616	Хлеб йодированный	53	3,82	4,08	0,42	27,08	127,2
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	13,58	5,76	5,22	37,86	225,48
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	783	90,13	24,52	24,27	98,17	708,01
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком № 45-11	110	17,32	1,85	5,6	10,45	98,45
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	48	3,43	3,7	0,38	24,53	115,2
878	Гуляш свиной 55/55 лопатка № 260-15	110	51,63	11,89	27,98	3,1	312,87
	Итого	648	90,13	25,47	39,44	90,88	821,28
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,34	2,1	5,11	16,72	124,11
616	Хлеб йодированный	51	3,68	3,93	0,41	26,06	122,4
769	Компот из сухофруктов № 495-2011	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	190	21,57	10,9	7,56	53,48	331,15
1131	Птица в соусе с томатом (бедро) № 367-2011	100	42,12	10,98	12,23	2,36	163,1
	Итого	791	90,13	28,37	25,31	118,4	818,86
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1111	Шницель мясной № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
616	Хлеб йодированный	35	2,55	2,69	0,28	17,89	84
594	Рис отварной № 304-2011	180	24,93	4,44	6,51	43,09	233,25
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	80	14,88	1,28	4	6,15	66,71
	Итого	585	90,13	18,31	26,22	89,5	647,52
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,63	1,99	2,71	17,16	102,89
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
615	Хлеб Бородинский	33	2,38	2,24	0,43	13,43	68,31
804	Мясо тушеное свиное, № 256-11	90	41,94	9,68	22,89	2,32	254,57
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120

812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	813	90,13	24,56	32,01	111,55	834,32
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	35	2,54	2,69	0,28	17,89	84
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	230	36,73	6,48	10,89	44,96	302,39
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	540	90,13	18,47	26,83	73,27	604,1
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,56	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	40,49	11,27	2,08	6,71	88,43
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	150	12,64	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	46	3,34	3,54	0,37	23,51	110,4
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	65	16,33	0,56	3,3	1,73	40,06
	Итого	731	90,13	23,65	15,6	97,89	633,37
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	52	3,73	4	0,42	26,57	124,8
600	Яблоки (порциями)	120	18,75	0,48	0,48	11,76	54
1114	Запеканка из творога, с морковью, с соусом молочный № 224-2011	180	64,5	13,77	11,21	34,31	289,83
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	566	90,13	18,39	12,14	82,76	508,56
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	8,25	1,74	4	11,04	87,34
1106	Плов из птицы (окорок БК) 50/150 № 291-15	200	64,86	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	6,99	0,93	3,05	5,59	52,92
616	Хлеб йодированный	50	3,61	3,85	0,4	25,55	120
	Итого	710	90,13	24,1	25,03	101,71	718,42
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	50	3,65	3,85	0,4	25,55	120
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	180	20,43	10,32	7,16	50,67	313,72
1112	Котлеты рубленые, из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11	100	46,33	13,27	7,7	10,77	167,46
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
709	Икра морковная № 75-2011	120	17,7	1,69	8,08	10,43	117,79
	Итого	650	90,13	29,23	23,36	106,94	755,74
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
764	Суп картофельный с макаронами, изделиями № 103-11	250	13,39	2,64	2,77	20,46	119,58
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	200	15,09	6,4	5,8	42,07	250,54
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	38	2,75	2,58	0,49	15,47	78,66
	Итого	833	90,13	26,05	35,01	117,71	897,11

2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	47	3,42	3,62	0,38	24,02	112,8
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
865	Тефтели гов, со см, соусом № 279-15	100	47,74	8,45	13,26	10,75	193,29
753	Винегрет овощной № 67-11	100	16,09	1,39	10,12	7,47	127,59
	Итого	637	90,13	20,2	29,2	91,05	703,1
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	200	59,75	12,91	21,12	21,04	327,06
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,63	1,99	2,71	17,16	102,89
616	Хлеб йодированный	53	3,85	4,08	0,42	27,08	127,2
620	Компот из компотной смеси с/м ТГК от 03.07.20	180	13,9	0,44	0,06	11,44	48,28
	Итого	683	90,13	19,42	24,31	76,72	605,43
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	10,89	1,35	6,08	7,87	89,85
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	35	2,45	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
725	Птица в соусе с томатом № 367-2021	100	58,67	10,98	12,23	2,36	163,1
	Итого	615	90,13	23,08	25,45	83,18	654,16
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	250	11,73	5,08	5,33	19,45	147,83
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	34,49	8,99	4,74	4,85	93,25
1087	Пюре картофельное № 312-15	190	32,46	4	5,94	24,97	172,07
616	Хлеб йодированный	55	3,93	4,24	0,44	28,1	132
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	795	90,13	22,65	16,73	96,42	635,11
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	39	2,82	3	0,31	19,93	93,6
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	19,76	6,29	5,13	37,22	220,41
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	18,59	1,6	4,99	7,68	83,39
	Итого	619	90,13	21,8	35,88	77,17	718,6
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19.12.23	90	45,86	11,54	11,13	9,08	180,78
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,34	2,1	5,11	16,72	124,11
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	50	3,62	3,85	0,4	25,55	120
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
	Итого	800	90,13	27,92	22,49	126,62	823,08

«Согласовано»
 Директор «Школы № 105»
 Г.В. Трикодова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Гендиректор АО «Ростовское школьное питание»
 Г.В. Круглова
 14.11.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для детей 12 лет и старше (ОВЗ)

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	24,96	5,73	4,73	20,91	149,79
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	24,87	5,36	5,04	0	66,8
1090	Какао с молоком № 382-2011	200	21,17	3,97	3,2	25,78	144
616	Хлеб йодированный	49	3,5	3,77	0,39	25,04	117,6
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	619	90,13	19,23	13,76	81,53	523,19
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,2	1,7	4,89	13,48	100,34
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	180	20,43	10,32	7,16	50,67	313,72
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	24	1,75	1,63	0,31	9,77	49,68
1105	Биточки мясные № 268-2011	100	49,8	10,85	17,12	14,34	251,38
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	13,9	0,44	0,06	11,44	48,78
760	Салат из соевых бобов с луком № 21-11	95	23,86	0,82	4,82	2,53	58,55
	Итого	874	126,18	29,22	34,72	125,22	929,95
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	190	1,92	0,09	0,02	9,05	34,93
616	Хлеб йодированный	40	2,84	3,08	0,32	20,44	96
1098	Плов из птицы (филе) 60/180 № 291-15	240	72,59	19,26	15,67	47,71	403,15
708	Икра свекольная № 75-2011	90	12,78	1,38	6,06	9,68	95,47
	Итого	560	90,13	23,81	22,07	86,88	629,55
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	13,39	2,64	2,77	20,46	119,58
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	120	41,39	10,78	5,69	5,82	111,9
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	30,75	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	36	2,62	2,45	0,47	14,65	74,52
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	100	11,64	1,55	5,08	9,32	88,2
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	1031	126,18	25,41	20,67	125,74	800,17
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	190	16,01	8,37	7,21	48,14	295,44
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	44	3,19	3,39	0,35	22,48	105,6
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	100	50,32	10,95	16,93	12,6	243,26
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	18,59	1,6	4,99	7,68	83,39
	Итого	634	90,13	24,41	29,5	100,42	764,46
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	11,73	5,08	5,33	19,45	147,83
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108

615	Хлеб Бородинский	29	2,03	1,97	0,38	11,8	60,03
905	Бедро ЦБ отварн, п/ф № 288-18	100	69,92	27,99	10,93	0,49	225,66
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	110	11,98	1,49	6,69	8,65	98,83
	Итого	924	126,18	47,09	29,11	122,45	951,1
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	150	23,44	0,6	0,6	14,7	67,5
616	Хлеб йодированный	40	2,83	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1114	Запеканка из творог, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	170	60,91	13,01	10,58	32,4	273,73
	Итого	560	90,13	16,82	11,53	77	474,55
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
722	Картофель отварной № 310-15	180	29,71	3,63	5,19	21,45	164,11
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	13,06	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 70/40 Акт от 19.12.23	110	56,05	14,11	13,61	11,1	220,96
615	Хлеб Бородинский	21	1,52	1,43	0,27	8,55	43,47
709	Икра морковная № 75-2011	100	14,75	1,41	6,74	8,69	98,16
812	Компот из яблок № 342-11	180	7,85	0,14	0,14	12,51	50,31
	Итого	886	126,18	25,87	32,41	94,53	783,57
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11	110	17,32	1,85	5,6	10,45	98,45
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	48	3,43	3,7	0,38	24,53	115,2
878	Гуляш свиной 55/55 лопатка № 260-15	110	51,63	11,89	27,98	3,1	312,87
	Итого	648	90,13	25,47	39,44	90,88	821,28
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,34	2,1	5,11	16,72	124,11
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	100	46,35	15,77	11,82	2,74	180,82
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	190	21,57	10,9	7,56	53,48	331,15
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	49	3,52	3,77	0,39	25,04	117,6
836	Винегрет овощной с зел, горошком № 67-15	110	20,8	1,73	11,14	8,73	142,98
	Итого	929	126,18	36,8	36,48	131,63	1012,41
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1111	Шницель мясной № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
616	Хлеб йодированный	35	2,55	2,69	0,28	17,89	84
594	Рис отварной № 304-2011	180	24,93	4,44	6,51	43,09	233,25
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	80	14,88	1,28	4	6,15	66,71
	Итого	585	90,13	18,31	26,22	89,5	647,52
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	19,76	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	22	1,59	1,5	0,29	8,95	45,54
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	46,6	10,76	25,44	2,47	282,85
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,63	1,99	2,71	17,16	102,89
599	Сок (на порцию)	180	25,63	0,9	0,18	17,82	82,8
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	90	16,73	1,44	4,5	6,91	75,05
	Итого	867	126,18	26,34	38,61	113,52	917,54

2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	35	2,54	2,69	0,78	17,89	84
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	230	36,73	6,48	10,89	44,96	302,39
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	540	90,13	18,47	26,83	73,27	604,1
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,2	1,7	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из фарша ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	44,99	12,52	2,31	7,46	98,25
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
600	Яблоки (порциями)	110	17,19	0,44	0,44	10,78	49,5
615	Хлеб Бородинский	31	2,27	2,11	0,4	12,62	64,17
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	90	22,6	0,77	4,57	2,39	55,47
	Итого	1006	126,18	29,27	20,08	134,37	845,58
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	52	3,73	4	0,42	26,57	124,8
600	Яблоки (порциями)	120	18,75	0,48	0,48	11,76	54
1114	Запеканка из творога с морковью и соусом молочный № 224-2011	180	64,5	13,77	11,21	34,31	289,83
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	566	90,13	18,39	12,14	82,76	508,56
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	22	1,58	1,5	0,29	8,95	45,54
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	10,31	2,17	5	13,8	109,17
600	Яблоки (порциями)	180	28,13	0,72	0,72	17,64	81
1106	Плов из птицы (окорок БК) 50/150 № 291-15	200	64,86	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	100	11,64	1,55	5,08	9,32	88,2
	Итого	997	126,18	26,98	29,03	132,23	890,07
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	50	3,65	3,85	0,4	25,55	120
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	180	20,43	10,32	7,16	50,67	313,72
1112	Котлеты рубленые из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11	100	46,33	13,27	7,7	10,77	167,46
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
709	Икра морковная № 75-2011	120	17,7	1,69	8,08	10,43	117,79
	Итого	650	90,13	29,23	23,36	106,94	755,74
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
764	Суп картофельный с макаронами, изделиями № 103-11	250	13,39	2,64	2,77	20,46	119,58
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	13,58	5,76	5,22	37,86	225,48
878	Гуляш свиной 50/50, податка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
599	Сок (на порцию)	200	28,48	1	0,2	19,8	92
615	Хлеб Бородинский	27	1,96	1,84	0,35	10,99	55,89
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	18,59	1,6	4,99	7,68	83,39
	Итого	902	126,18	27,11	39,32	122,6	968,77

2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	47	3,42	3,62	0,38	24,02	112,8
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
865	Тефтели гов. со см. соусом № 279-15	100	47,74	8,45	13,26	10,75	193,29
753	Винегрет овощной № 67-11	100	16,09	1,39	10,12	7,47	127,59
	Итого	637	90,13	20,2	29,2	91,05	703,1
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	47	3,37	3,62	0,38	24,02	112,8
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) 65/185 № 259-15	250	74,69	16,13	26,41	26,3	408,82
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,63	1,99	2,71	17,16	102,89
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
1077	Салат из квашеной капусты с зел. горошком № 47-15	70	20,05	1,45	2,49	5,21	49,64
	Итого	817	126,18	23,68	32,06	85,4	727,8
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	10,89	1,35	6,08	7,87	89,85
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	35	2,45	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
725	Птица в соусе с томатом № 367-2021	100	58,67	10,98	12,23	2,36	163,1
	Итого	615	90,13	23,08	25,45	83,18	654,16
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	11,73	5,08	5,33	19,45	147,83
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	51,74	13,48	7,11	7,27	139,87
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	30,75	3,79	5,62	23,65	163,01
615	Хлеб Бородинский	26	1,86	1,77	0,34	10,58	53,82
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	80	20,09	0,69	4,06	2,13	49,3
	Итого	911	126,18	28,58	23,07	103,22	742,8
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	39	2,82	3	0,31	19,93	93,6
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	19,76	6,29	5,13	37,22	220,41
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	18,59	1,6	4,99	7,68	83,39
	Итого	619	90,13	21,8	35,88	77,17	718,6
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19.12.23	90	45,86	11,54	11,13	9,08	180,78
779	Рассольник ленинградский № 96-11	300	19,61	2,52	6,13	20,07	148,93
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	190	16,6	8,37	5,76	45,68	272,32
616	Хлеб йодированный	47	3,38	3,62	0,38	24,02	112,8
1115	Кисель из ягод № 350-11	200	17,92	0,15	0,1	32,72	127,33
615	Хлеб Бородинский	33	2,36	2,24	0,43	13,43	68,31
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	110	20,45	1,76	5,49	8,45	91,73
	Итого	970	126,18	30,2	29,42	153,45	1002,2

«Согласовано»
 Директор школы №1054
 Н.В. Тришорко

Ген. директор АО «Ростовское школьное питание»



Т.В. Круглова

**Меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся
 1-4 классов (с 7 до 11 лет) + ОВЗ**

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	19,97	4,59	3,78	16,73	119,83
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
1090	Какао с молоком №382-2011	180	19,05	3,57	2,88	23,2	129,6
616	Хлеб йодированный	44	3,15	3,39	0,35	22,48	105,6
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	539	76,45	15,97	11,19	72,21	450,13
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,56	1,36	3,91	10,79	80,27
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
615	Хлеб Бородинский	23	1,64	1,56	0,3	9,36	47,61
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	190	14,67	0,47	0,07	12,07	50,97
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	60	15,07	0,51	3,05	1,6	36,98
	Итого	758	107,03	25,73	29,06	111,94	811,5
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	43	3,07	3,31	0,34	21,97	103,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	60,49	16,05	13,06	39,75	335,96
708	Икра свекольная № 75-2011	70	9,94	1,07	4,71	7,53	74,26
	Итого	513	76,45	20,56	18,14	78,71	550,74
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	10,71	2,11	2,22	16,37	95,66
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	34,49	8,99	4,74	4,85	93,25
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	25,63	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	70	8,15	1,09	3,56	6,52	61,74
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
615	Хлеб Бородинский	34	2,41	2,31	0,44	13,84	70,38
	Итого	879	107,03	21,83	16,66	111,23	690,84
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	150	12,64	6,61	5,69	38	233,24
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	31	2,23	2,39	0,25	15,84	74,4

1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	90	45,28	9,85	15,23	11,34	218,93
1130	Салат из квашеной капусты с зел, горошком № 9-21	60	14,28	1,12	2,12	4,08	40,66
	Итого	531	76,45	20,07	23,31	78,78	604
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	9,38	4,06	4,26	15,56	118,26
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	190	6,1	0,44	0	18,79	74,19
616	Хлеб йодированный	48	3,44	3,7	0,38	24,53	115,2
905	Бедро ЦБ отварн, п/ф № 288-18	90	62,93	25,19	9,84	0,44	203,09
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	80	8,71	1,08	4,87	6,29	71,88
	Итого	758	107,03	39,71	23,63	96,63	766,29
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	57	4,12	4,39	0,46	29,13	136,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1114	Запеканка из твор, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	150	53,75	11,48	9,34	28,59	241,53
	Итого	507	76,45	16,4	10,23	76,98	460,65
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
722	Картофель отварной № 310-15	150	24,76	3,02	4,33	17,87	136,76
616	Хлеб йодированный	50	3,62	3,85	0,4	25,55	120
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	13,06	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	45,86	11,54	11,13	9,08	180,78
709	Икра морковная № 75-2011	60	8,85	0,85	4,04	5,21	58,9
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	830	107,03	23,15	26,55	93,06	713
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	13,11	6,61	4,55	36,06	214,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	36	2,57	2,77	0,29	18,4	86,4
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	9,41	11,43	2,82	210,43
776	Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11	75	11,81	1,26	3,82	7,12	67,13
	Итого	561	76,45	20,15	20,11	73,92	615,72
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	13,07	1,68	4,09	13,38	99,29
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	160	18,16	9,18	6,37	45,04	278,86
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
1128	Птица, тушеная в соусе 50/40 № 290-15	90	42,18	14,44	10,77	2,41	164,74
615	Хлеб Бородинский	24	1,71	1,63	0,31	9,77	49,68
836	Винегрет овощной с зел, горошком № 67-15	70	13,23	1,1	7,09	5,55	90,99
	Итого	789	107,03	31,98	29,06	111,85	845,21

2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	48	3,44	3,7	0,38	24,53	115,2
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	220	35,13	6,2	10,41	43	289,24
782	Масло (порциями) № 14-11	5	6,66	0,05	3,63	0,07	33,1
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,43	2,68	2,52	0	33,4
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
	Итого	523	76,45	17,81	21,56	77,4	570,51
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	10,56	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	40,49	11,27	2,08	6,71	88,43
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	150	12,64	6,61	5,69	38	233,24
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
615	Хлеб Бородинский	26	1,88	1,77	0,34	10,58	53,82
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	60	15,07	0,51	3,05	1,6	36,98
	Итого	871	107,03	25,72	16,11	119,52	735,7
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	55	3,92	4,23	0,44	28,1	132
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1114	Запеканка из творога, с морковью, с соусом молочный, № 224-2011	150	53,75	11,48	9,34	28,59	241,53
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	519	76,45	16,25	10,21	76,61	458,46
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	23	1,64	1,56	0,3	9,36	47,61
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	8,25	1,74	4	11,04	87,34
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,86	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	6,99	0,93	3,05	5,59	52,92
	Итого	828	107,03	25,67	25,69	118,31	799,03
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1112	Котлеты рубленые из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11	100	46,33	13,27	7,7	10,77	167,46
616	Хлеб йодированный	31	2,22	2,39	0,25	15,84	74,4
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
709	Икра морковная № 75-2011	60	8,85	0,85	4,04	5,21	58,9
	Итого	541	76,45	25,21	17,98	83,56	598,96
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	53	3,79	4,08	0,42	27,08	127,2
764	Суп картофельный с макаронами, изделиями № 103-11	200	10,71	2,11	2,22	16,37	95,66

1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	12,07	5,12	4,64	33,66	200,43
878	Гуляш свиной 45/45 лопатка № 260-15	90	42,24	9,73	22,89	2,54	255,99
599	Сок (на порцию)	190	27,06	0,95	0,19	18,81	87,4
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	60	11,16	0,96	3	4,61	50,03
	Итого	753	107,03	22,95	33,36	103,07	816,71

2 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	34	2,44	2,62	0,27	17,37	81,6
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67
865	Тефтели гов. со см.соусом № 279-15	90	42,96	7,6	11,93	9,68	173,96
1104	Салат из свеклы с огурцами солёными № 55-2011	65	12,56	0,91	3,96	4,16	55,43
	Итого	539	76,45	16,47	20,46	71,75	531,43

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	30	2,17	2,04	0,39	12,21	62,1
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) 50/150 № 259-15	200	59,75	12,91	21,12	21,04	327,06
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	10,1	1,59	2,17	13,73	82,31
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	65	16,33	0,56	3,3	1,73	40,06
	Итого	740	107,03	21,05	27,41	84,41	673,18

2 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	160	13,48	7,05	6,07	40,54	248,79
616	Хлеб йодированный	42	3	3,23	0,34	21,46	100,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1129	Птица в соусе с томатом (филе) №367-2021	90	48,31	9,13	7,8	2,13	115,52
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	80	8,71	1,08	4,87	6,29	71,88
	Итого	572	76,45	20,62	19,11	79,88	574,31

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	9,38	4,06	4,26	15,56	118,26
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	140	48,29	12,58	6,63	6,79	130,55
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	25,63	3,16	4,69	19,71	135,84
615	Хлеб Бородинский	23	1,63	1,56	0,3	9,36	47,61
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	60	11,34	0,94	6,08	4,76	77,99
	Итого	818	107,03	26,1	22,6	98,22	708,21