

Утверждаю

Директор МБОУ Лицей № 10

Тумко О.А.



Утверждаю

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг» города Батайска

Р.В.Татарская



Примерное 2 -х недельное меню

2023-2024 уч.год

Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 1-4 классов

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-день																
	Завтрак															
1	Плов из птицы	1/130/40	492/2004	258	22,6	17	40,8	0,14	0,18	12,4	55	142	156	19	1,6	43,96
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,07	0	9	68	78	25	2	10,7
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого	500		533,53	25,42	19	95,6	0,29	0,28	12,8	197	271	289	57	5,2	64,3
2-день																
	Завтрак															
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	8,25	4	56,3	0,08	0,06	12	0	121	84	30	1	35,31
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	13,76
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
	Итого	552		566,33	16,13	16,6	89,5	0,24	0,28	16,4	219	222	227	74	5,2	64,3
3-день																
	Завтрак															
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	11,2	10	132	198	30	0,6	27,14
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0.42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	13,76
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	12,5
	Итого	545		697,26	17,49	23,1	70,6	0,28	0,53	14,7	229	339	423	82	4,6	64,3
4-день																

	Завтрак															
1	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	86	139	17	5	39,64
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	58	84	30	1	9,76
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0,42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
	Итого	540		650,12	24	16,7	76,5	0,43	1,57	37,5	6353	291	320	80	8,6	64,3
5-день																
	Завтрак															
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/250/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,08	8,6	0	122	99	24	1,7	26,8
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0,42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	17,2
5	Кофейный напиток	1/200	719/2008	169,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	9,4
	Итого	540		716,93	20,21	20,1	75,6	0,24	0,3	13	219	223	242	68	5,9	64,3
6-день																
	Завтрак															
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	33,8	0,08	0,06	7,8	0	125	107	19	0,8	35,31
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0,42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
3	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	13,76
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
	Итого	552		700,3	32,92	39,2	67,1	0,24	0,28	12,2	219	226	250	63	5	64,3
7-день																
	Завтрак															
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8	43,58
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
3	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,1	0,04	2,8	9	67	78	25	2	7,46
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0,42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	530		545,6	34,76	31,8	93,1	0,24	0,3	12	194	232	266	63	4,8	64,3

8-день																
	Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	8,8	10	132	198	30	0,6	27,14
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0,42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	12,5
4	Масло сливочное	1/10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,13	0,09	0,04	0	40	24	78	25	2	7,4
5	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	5,8	4,8	0,49	0,01	0,15	2,2	46	16	8	6	0,8	13,76
	Итого	530		696,93	15,51	21,2	76,9	0,28	0,53	12,3	229	339	423	82	4,6	64,3
9-день																
	Завтрак															
1	Плов из птицы	1/130/40	492/2004	258	22,6	17	40,8	0,14	0,18	12,4	55	142	156	19	1,6	43,96
2	Икра кабачковая	1/80	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,07	0	9	68	78	25	2	10,7
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0,42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого	500		533,53	25,42	19	95,6	0,29	0,28	12,8	197	271	289	57	5,2	64,3
10-день																
	Завтрак															
1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	39,26
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	95,83	2	0,42	18,67	0,06	0,03	0	133	45	48,6	7	0,6	3,5
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	540		610,09	21,2	19,9	73,2	0,39	0,38	36,2	199	295	266	88	5,2	64,3

Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов

№	Наименование блюд	Выход В грамма х	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белк и	Жир ы	Угле - Вод ы	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,03	4,19	19	0,15	0,8	11	0	65	85	24	0,8	8,37
1	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	342	22,6	17	40,8	0,14	0,12	12	55	142	156	19	1,6	38,64
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,96	11,29
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	700		712,09	28,5	25,6	101	0,38	0,98	36	215	333	331	76,2	4,88	64,3
2-день																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,3	511,4	0	30	60	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008													36,41
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	770		874,16	29,3	39,6	117	0,47	0,51	19	227	338	364	98,4	6,72	64,3
3-день																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144,38	2,38	3,5	17	0,12	0,05	0	0	30	72	28	1	7,31

2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	28,25
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2
	Итого	810		858,64	24	23,9	116	0,52	0,44	34	226	334	345	117	6,52	64,3
4-день																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,03	4,19	19	0,15	0,8	11	0	65	45	24	0,8	8,37
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	13,4	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	86	139	17	5	32,63
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	58	84	30	1	5,76
4	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	8,4
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого	750		859,13	26,5	23,8	118	0,59	2,38	47	6380	337	372	105	9,72	64,3
5-день																
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14	0,07	0,8	11	0	85	65	13	0,8	9,2
2	Рагу из птицы	1/80/150	489/2004	359,7	15,5	28,2	55,5	0,14	0,12	11	48	98	186	25	1,6	40,1
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2	9
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	750		740	27,9	38,1	110	0,37	1	28	217	334	395	77,4	5,92	64,3

6-день																
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,1 2	0,3	0	0	30	160	28	1	7,1
2	Жаркое по домашнему	1/150/30	436/2004	365,7	15,5	28,15	55,45	0,22	0,12	11, 4	50	148	186	25	1,6	42,8
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр- ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58, 4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	700		709,08	25,9	34,7	110	0,44	0,49	31	210	334	452	87, 4	5,3 2	64,3
7-день																
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144,38	2,38	3,5	17	0,1 2	0,0 5	0	0	30	72	28	1	7,31
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8	32,57
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	93	40	20	0,8	8,28
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58, 4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	750		773,91	34,4	35,1	113	0,4	0,43	20	216	335	369	111	5,1 2	64,3
8-день																
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,1 2	0,3	5 11, 4	0	30	60	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008													39,11
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр- ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58, 4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	770		874,16	29,3	39,6	117	0,47	0,51	19	227	338	364	98, 4	6,7 2	67

9-день																
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14	0,07	0,8	11	0	85	65	13	0,8	9,2
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8	32,57
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,09	0,03	0	0	22	99	24	1,7	7,53
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2	9
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	750		772,17	42,3	40,5	117	0,36	1,13	23	221	345	415	95,4	6,82	64,3
10-день																
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,03	4,19	19	0,15	0,8	11	0	65	85	24	0,8	8,37
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	28,25
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,04	0,01	0	0	49	72	6	0,6	11,65
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,96	10,03
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	750		723,39	26,2	29,1	101	0,43	1,09	35	222	333	332	88,2	5,48	64,3

Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 5-11 классов

№	Наименование блюд	Выход В грамма х	Сборник Рецепту р	Энерг Ценност ь Ккал	Белк и	Жир ы	Угл е- Вод ы	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	402	26,6	20	48	0,1 6	0,2 8	15	64,7	16 7	184	22, 4	18, 8	47,88
2	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	115,4	1,6	5,6	6,85	0,0 5	0,0 3	15, 4	0	79, 7	34,3	26,8	1,3 7	16,12
3	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	560		688,4	30,9	26,1	91,2	0,2 8	0,3 5	32	224, 7	31 7	284	63,6	21, 7	70
2-день																
1	Тефтели из говядины с соусом	90/20	472/2008	395,67	17,05	30,96	38,9 8	0,1 7	0,2 3	12, 5	63,8	16 8	149, 6	27,5	1,7 6	43,91
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,0 4	0,0 1	0	0	17	24	6	0,6	6,76
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр- ва	47,1	0,5	2	3,25	0,0 9	0,0 4	0	9	24	78	25	2	13,33
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	620		782,07	25,8	38,6	102	0,3 7	0,3 2	15	232, 8	27 9	318	72,9	5,8 8	70
3-день																
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,3 8	0,1 9	0,2 8	14, 2	77,5	11 6	106	31,2 5	2	38,46
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,1 5	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14

3	Огурец соленый	1/80	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,0 3	0,0 3	17	0	58	40	20	1,2	11,2
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2
	Итого	590		760,51	25,3	24,3	103	0,4 4	0,4 5	37	241, 5	29 9	294	95,7	5,9 2	70
4-день																
1	Оладьи из печени	1/100	476/2008	308,86	19,12	13,75	10,6 2	0,2 3	1,7 6	15, 8	7770	10 7	173	21,2	6,2 5	46,7
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,1 5	0,1	5,6	4	58	84	30	1	5,76
3	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,0 3	0,0 3	17	0	58	40	20	1,2	8,4
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,8 6	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
	Итого	570		802,61	28,2	20	101	0,4 8	1,9 3	39	7934	29 3	361	85,6	10, 2	70
5-день																
1	Рагу из птицы	1/100/150	489/2004	390,97	16,8	30,6	60,3	0,1 5	0,2 3	12	52,1 7	10 7	186	25	1,6	52
2	Зеленый горошек	1/80	пром.пр-ва	32	2,56	0,16	5,28	0,1 2	0,0 5	4,1 3	12	81	104	33	2,6	12
3	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	590		593,97	22,1	31,3	102	0,3 4	0,3 2	19	224, 2	25 8	356	72,4	5,7 2	70
6-день																
1	Жаркое по домашнему	1/190/40	436/2004	406,3	17,22	31,27	61,6	0,2 4	0,2 5	12, 7	55,5	16 4	206	27,7	1,7 7	55,6
2	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,0 3	0,0 3	17	0	86	40	20	1,2	8,4
3	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3

	Итого	550		597,5	20,5	31,8	99,3	0,3 4	0,3 2	32	215, 5	32 0	312	62,1	4,4 9	70
7-день																
1	Котлеты рубленные из птицы	1/100	498/2004	239,33	31,3	33,27	41,2 1	0,0 5	0,2 8	8,7 5	65	10 9	133, 7	23,7 5	1	45,58
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,1 5	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
3	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,0 2	0,0 2	5	0	93	40	20	0,8	8,28
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	570		677,39	38,3	38,3	104	0,2 9	0,4 4	22	229	32 7	324	88,2	4,3 2	70
8-день																
1	Тефтели из говядины с соусом	90/20	472/2008	395,67	17,05	30,96	38,9 8	0,1 7	0,2 3	12, 5	63,8	16 8	149, 6	27,5	1,7 6	43,91
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,0 4	0,0 1	0	0	17	24	6	0,6	6,76
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр- ва	47,1	0,5	2	3,25	0,0 9	0,0 4	0	9	24	78	25	2	13,33
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	620		782,07	25,8	38,6	102	0,3 7	0,3 2	15	232, 8	27 9	318	72,9	5,8 8	70
9-день																
1	Котлеты рубленные из птицы	1/100	498/2004	239,33	31,3	33,27	41,2 1	0,0 5	0,2 8	8,7 5	65	10 9	133, 7	23,7 5	1	45,58
2	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/20 04	200,4	4,8	3,9	29,4	0,0 8	0,0 3	0	0	22	99	24	1,7	7,53
3	Зеленый горошек	1/70	пром.пр- ва	28	2,24	0,14	4,62	0,1	0,0 5	3,6 2	10,5	94, 5	91	29,1	2,3 3	10,89
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	580		638,73	41	37,8	112	0,3	0,4	15	235, 5	29 5	390	91,3	6,5 5	70

10-день																
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,3 7	0,1 8	0,2 9	14, 3	50	86, 3	232, 4	31,2 5	2	38,69
2	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,0 4	0,0 1	0	0	49	72	6	0,6	11,65
3	Салат из квашеной капусты	1/85	45/2004	51,68	0,9	3,35	4,08	0,0 2	0,0 3	9,1 8	0	34, 7	20,4	10,8 8	0,8 2	13,66
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого	595		622,23	27,6	28,2	85,4	0,3 1	0,3 7	26	210	24 0	391	62,5	4,9 4	70

Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов

№	Наименование блюд	Выход В грамм ах	Сборник Рецепту р	Энерг Ценност ь Ккал	Белк и	Жир ы	Угле - Вод ы	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цен а
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/250	303/2004	267	8,03	5,7	34	0,1 5	0,1	9,8	140	174	84	30	1	27
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	10,1	19	0,1 2	0,1 8	0	0	30	160	28	1	23,62
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
		550,00		475,18	15,41	15,80	67,00	0,2 7	0,2 8	12,0 0	140,0 0	220,0 0	252,0 0	64,00	2,8 0	

1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/200 8	118,29	2,03 2	4,19	18,9 5	0,1 5	0,8	10,8	0	65	85	24	0,8	8,37
2	Плов из птицы	1/120/5 0	492/2004	342	22,6	17	40,7 7	0,1 4	0,1 2	12,4	55	142	156	19	1,6	41,34
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,0 2	0,0 2	10,8	0	55,8	24	18,8	0,9 6	11,29
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
6	Печенье песочное «Шахеризада»	4/15	Пром.пр- ва	193	4,4	6,8	26	0,0 3	0,1 5	0,6	10	122	96	15	0,1	14,0 0
	Итого	700,00		905,09	32,85	32,41	126,9 2	0,4 1	1,1 3	36,8 0	225,0 0	454,8 0	427,4 0	91,20	4,9 8	134,6 2
2-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/200 4	269	8,33	4	56,2 5	0,1 2	0,2 3	12	140	174	84	30	1	27
2	Пирожок с капустой	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	11,8	17,2 3	0,1 2	0,0 5	0	0	30	160	28	1	13,62
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр- ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		550,00		477,18	15,41	15,80	87,48	0,2 4	0,2 8	14,2 0	140,0 0	220,0 0	252,0 0	64,00	2,8 0	
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/200 4	128,06	5,12	3,89	18,0 6	0,1 2	0,3	5	0	30	60	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,1 5	0,1 2	11,4	58	153	136	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,0 4	0,0 1	0	0	17	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр- ва	47,1	0,5	2	3,25	0,0 9	0,0 4	0	9	68	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье овсянное	2/30	Пром.пр- ва	155	5	3,5	30	0,0 2	0,1 4	0	6	58	40	20	0,8	14,0 0

	Итого	770,00		1029,16	34,32	43,1	146,7	0,4 9	0,6 5	18,6	233	396	404,4	118,4	7,5 2	134,6
3-день																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/250	161/2004	269,33	10,40 1	12,3	38,55 9	0,2 2	0,2 5	11,2	134	146	198	30	0,6	27
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр -ва	155	5	3,5	30	0,0 2	0,1 4	0	6	58	40	20	1	13,62
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр- ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		500,00		480,33	15,40	15,80	82,56	0,2 4	0,3 9	13,4 0	140,0 0	220,0 0	246,0 0	56,00	2,4 0	
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/200 4	144,38	2,38	3,5	17	0,1 2	0,0 5	0	0	30	72	28	1	7,31
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,1 5	0,2 2	11,4	62	93	85	25	1,6	30,95
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,1 5	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр- ва	20,2	0,6	0	1,3	0,0 3	0,0 3	17	0	86	40	20	1,2	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2
7	Печенье «Курабье»	3/20	Пром.пр -ва	193	4,4	6,8	26	0,0 3	0,1 5	0,6	10	122	96	15	0,1	14,0 0
	Итого	830,00		1051,64	28,38	30,70	141,7 0	0,5 5	0,5 9	35,0 0	236,0 0	456,0 0	441,4 0	132,4 0	6,6 2	134,6 2
4-день																
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	1/250	326/2008	307,5	8,03	17	84,2 5	0,1 2	0,2 5	9,8	140	174	198	30	0,6	27
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	6,08	17,2 3	0,1 2	0,0 5	0	0	30	160	28	1	23,62
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
		550,00		515,68	15,41	23,08	115,4 8	0,2 4	0,3 0	12,0 0	140,0 0	220,0 0	366,0 0	64,00	2,4 0	

1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,032	4,19	18,95	0,15	0,8	10,8	0	65	45	24	0,8	8,37
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	13,31	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	86	139	17	5	35,33
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	58	84	30	1	5,76
4	Помидор соленый	1/60	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	8,4
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
7	Печенье «Ромашка»	3/17	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	14,00
	Итого	750,00		1 052,13	30,85	30,50	144,01	0,62	2,53	47,10	#####	459,00	468,40	120,40	9,82	134,62
5-день																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/350/5	161/2004	295	11	9	43,5	0,21	0,13	9,2	130	122	116	29	1,7	27
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	13,62
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		605,00		544,00	15,40	15,80	83,50	0,24	0,28	12,00	140,00	260,00	220,00	50,00	2,60	
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14,02	0,07	0,8	10,8	0	85	65	13	0,8	9,2
2	Рагу из птицы	1/80/150	489/2004	359,7	15,5	28,2	55,45	0,14	0,12	11,4	48	98	186	25	1,6	42,8
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2	9
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
6	Фрукты свежие (Яблоки)	1/110	Пром.пр-ва	51,7	0,44	0,44	10,8	0,03	0,02	11	0	17,6	12,1	10	2,4	14,00

	Итого	750,00		791,70	28,36	38,55	120,6 3	0,4 0	1,0 2	38,5 0	217,0 0	351,6 0	407,5 0	87,40	8,3 2	134,6 2
6-день																
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	35,77	0,1 2	0,2 3	9,8	140	174	107	19	0,8	27
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	6,08	17,2 3	0,1 2	0,0 5	0	0	30	160	28	1	23,62
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
		550,00		599,65	32,42	32,70	67,00	0,2 4	0,2 8	12,0 0	140,0 0	220,0 0	275,0 0	53,00	2,6 0	
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/200 4	152,18	7,07 5	6,08	17,2 3	0,1 2	0,3	0	0	30	160	28	1	7,1
2	Жаркое по домашнему	1/150/3 0	436/2004	365,7	15,5	28,15	55,45	0,2 2	0,1 2	11,4	50	148	186	25	1,6	45,5
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр- ва	20,2	0,6	0	1,3	0,0 3	0,0 3	17	0	86	40	20	1,2	8,4
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
6	Печенье песочное «Шахеризада»	4/15	Пром.пр -ва	193	4,4	6,8	26	0,0 3	0,1 5	0,6	10	122	96	15	0,1	14,0 0
	Итого	700,00		902,08	30,28	41,53	136,3 8	0,4 7	0,6 4	31,2 0	220,0 0	456,0 0	548,4 0	102,4 0	5,4 2	134,6 2
7-день																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/250	161/2004	269,33	8,321	9,718	38,55 9	0,1 2	0,2 5	9,8	140	174	198	30	0,6	27
2	Пирожок с капустой	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	6,08	17,2 3	0,1 2	0,0 5	0	0	30	160	28	1	13,62
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр- ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		550,00		477,51	15,40	15,80	69,79	0,2 4	0,3 0	12,0 0	140,0 0	220,0 0	366,0 0	64,00	2,4 0	
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/200 4	144,38	2,38	3,5	17	0,1 2	0,0 5	0	0	30	72	28	1	7,31
2	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,0 4	0,2 2	7	52	87	107	19	0,8	35,27

3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,1 5	0,1	5,6	4	55	84	30	1	10,14
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,0 2	0,0 2	5	0	93	40	20	0,8	8,28
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье овсянное	2/30	Пром.пр- ва	155	5	3,5	30	0,0 2	0,1 4	0	6	58	40	20	0,8	14,0 0
	Итого	750,00		928,91	39,39	38,62	142,6 7	0,4 2	0,5 7	19,8 0	222,0 0	393,0 0	409,4 0	131,4 0	5,9 2	134,6 2
8-день																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/350/5	284/2008	269	10,4	12,3	44,8	0,2 2	0,2 5	9,8	134	146	198	30	0,8	27
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр- ва	155	5	3,5	30	0,0 2	0,1 4	0	6	58	40	20	0,8	13,62
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр- ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		605,00		480,00	15,40	15,80	88,80	0,2 4	0,3 9	12,0 0	140,0 0	220,0 0	246,0 0	56,00	2,4 0	
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/200 4	128,06	5,12	3,89	18,0 6	0,1 2	0,3	5	0	30	60	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,1 5	0,1 2	11,4	58	153	136	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,0 4	0,0 1	0	0	17	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр- ва	47,1	0,5	2	3,25	0,0 9	0,0 4	0	9	68	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье «Курабье»	3/20	Пром.пр- ва	193	4,4	6,8	26	0,0 3	0,1 5	0,6	10	122	96	15	0,1	14,0 0
	Итого	770,00		1067,16	33,72	46,44	142,6 6	0,5 0	0,6 6	19,2 0	237,0 0	460,0 0	460,4 0	113,4 0	6,8 2	134,6 2

9-день

1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	11	9	56,25	0,21	0,13	12	130	121	116	30	1,5	27
2	Кекс ванильный	1/50		193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	13,62
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
		500,00		506,50	15,40	15,80	96,25	0,24	0,28	14,80	140,00	259,00	220,00	51,00	2,40	
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	14,02	0,07	0,8	10,8	0	85	65	13	0,8	9,2
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8	35,27
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	7,53
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2	9
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье «Ромашка»	3/17	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	14,00
	Итого	750,00		965,17	46,66	47,3	142,8	0,38	1,28	23,7	231	467	511,4	110,4	6,92	134,6

10-день

1	Суп молочный с гречневой крупой	1/350/5	161/2004	295	11	9,72	43,5	0,12	0,23	9,8	140	174	99	24	1,7	27
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	23,62
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
		655,00		503,18	18,38	15,80	74,73	0,24	0,28	12,00	140,00	220,00	267,00	58,00	3,50	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118,29	2,032	4,19	18,95	0,15	0,8	10,8	0	65	85	24	0,8	8,37
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6	30,95

3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,0 4	0,0 1	0	0	49	72	6	0,6	11,65
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,0 2	0,0 2	10,8	0	55,8	24	18,8	0,9 6	10,03
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Фрукты свежие (Яблоки)	1/110	Пром.пр- -ва	51,7	0,44	0,44	10,8	0,0 3	0,0 2	11	0	17,6	12,1	10	2,4	14,0 0
	Итого	750,00		775,09	26,59	29,55	111,9 5	0,4 6	1,1 1	46,2 0	222,0 0	350,4 0	344,5 0	98,20	7,8 8	134,6 2

Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья

№	Наименование блюд	Выход В грамм ах	Сборни к Рецепту р	Энерг Ценнос ть Ккал	Бел ки	Жир ы	Угл е- Вод ы	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/300	303/2004	335,82	10,6 3	12,32	40,8	0,1 6	0,2 7	11,8	180	194	84	30	1,8	31
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	6,08	17,2 3	0,1 2	0,0 5	0	0	30	160	28	1	18
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/1 0	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		544,00	18,0 1	18,40	80,0 3	0,2 8	0,3 2	14,0 0	180,0 0	240, 00	252,0 0	64,00	3,60	

1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/200 8	177,43	3,04	6,29	28,4 2	0,2 2	1,2	16,2	0	97,5	127, 5	36	1,2	12,67
2	Плов из птицы	1/150/5 0	492/2004	402,35	26,5 8	20	47,9 6	0,2 1	0,1 8	18,6	110	213	234	28,5	2,4	47,88
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	115,42	1,6	5,6	6,85	0,0 3	0,0 3	15,4 2	0	79,7	34,28	26,85	1,37	16,12
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр -ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
6	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.п р-ва	96	2,2	3,3	13	0,0 2	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	860,00		962,20	36,1 2	35,69	132, 63	0,5 5	1,5 5	52,7 2	275,0 0	521, 20	510,1 8	113,7 5	6,59	143,4 9
2-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/300	305/200 4	309	13,3	11,6	67,5	0,2 5	0,1 7	11,2	170	102	136	39	2,7	31
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.п р-ва	193	4,4	6,8	26	0,0 3	0,1 5	0,6	10	122	96	15	0,1	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/1 0	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		560,00		558,00	18,0 0	18,40	115, 50	0,2 8	0,3 2	14,0 0	180,0 0	240, 00	240,0 0	60,00	3,60	
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/200 4	192,09	7,68	5,84	27,0 9	0,1 8	0,4 5	7,5	0	45	90	42	1,5	10,7
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,4 5	0,1 5	0,1 2	11,4	58	153	136	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	201,96	6,6	6,12	28,2	0,0 5	0,0 1	0	0	20,4	28,8	7,2	0,72	16,86
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр- ва	78,5	0,83	3,33	5,42	0,1 5	0,0 7	0	15	113	130	42	3,33	13
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр -ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье овсянное	1/30	Пром.п р-ва	78	2,5	2	15	0,0 2	0,0 7	0	3	30	20	10	0,4	7,49
	Итого	940,00		1081,25	35,8 1	45,94	147, 56	0,6 2	0,7 6	21,1 0	236,0 0	431, 40	471,2 0	140,6 0	9,07	143,4 9

3-день

1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	335,82	10,6 2	12,32	46,2 7	0,1 6	0,2 7	11,8	180	194	198	30	1,8	31
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	6,08	17,2 3	0,1 2	0,0 5	0	0	30	160	28	1	19
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/1 0	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		544,00	18,0 0	18,40	85,5 0	0,2 8	0,3 2	14,0 0	180,0 0	240, 00	366,0 0	64,00	3,60	
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/200 4	216,57	3,57	5,25	25,5	0,2 1	0,0 6	0	0	45	108	42	1,5	11,67
2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,3 8	0,1 9	0,2 8	14,2 5	77,5	116	106	31	2	38,69
3	Картофель отварной	1/180	518/2004	303,67	4,2	5,4	28,4 4	0,1 8	0,1 2	6,7	4,8	66	100,8	36	1,1	12,01
4	Огурец соленый	1/65	Пром.пр -ва	20,2	0,6	0	1,3	0,0 3	0,0 3	17	0	58	40	20	1,2	9,1
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр -ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2
7	Печенье «Курабье»	2/20	Пром.п р-ва	96	2,2	3,3	13	0,0 2	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	905,00		1123,69	31,7 7	33,70	145, 82	0,7 0	0,6 3	38,6 5	247,3 0	416, 00	467,2 0	151,4 0	7,62	143,4 9

4-день

1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,5 7	12,32	49,7	0,1 6	0,2 7	11,8	180	194	99	26	1,8	31
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	6,08	17,2 3	0,1 2	0,0 5	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/1 0	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		715,00		545,32	19,9 5	18,40	88,9 3	0,2 8	0,3 2	14,0 0	180,0 0	240, 00	267,0 0	60,00	3,60	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/200 8	177,43	3,04	6,29	28,4 2	0,2 2	1,2	16,2	0	97,5	127, 5	36	1,2	12,67
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,1 9	1,4 1	12,7	6216	86	139	17	5	35,33

3	Каша ячневая	1/180	Табл4/2 004	277,2	6,95	6,84	40,8	0,1 8	0,1 1	6,72	4	58	84	30	1	6,91
4	Помидор соленый	1/80	Пром.пр -ва	20,2	0,8	0	108, 8	0,0 4	0,0 4	6,4	92,8	92,8	63,87	31,87	1,44	11,62
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр -ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,8 6	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,14
7	Печенье «Ромашка»	2/17	Пром.п р-ва	96	2,2	3,3	13	0,0 2	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	900,00		1065,52	31,0 1	27,93	254, 78	0,7 2	2,9 0	42,7 2	#### ##	465, 30	526,7 7	137,2 7	10,4 6	143,4 9
5-день																
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	1/300	326/2008	369	10,6 3	20,4	101, 1	0,1 6	0,2 7	11,8	180	194	198	30	1,8	31
2	Пирожок с творогом	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	6,08	17,2 3	0,1 2	0,0 5	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/1 0	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		577,18	18,0 1	26,48	140, 33	0,2 8	0,3 2	14,0 0	180,0 0	240, 00	366,0 0	64,00	3,60	
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/200 4	222,36	9,36	11,2	4,82	0,0 6	0,9 6	12,9 6	0	13,2	78	15,6	0,9 6	11,67
2	Рагу из птицы	1/80/1 80	489/200 4	406,6	17,5	31,8	62,6 8	0,1 6	0,1 4	12,8 8	54,2 6	110, 8	210, 2	28,2	1,8	49
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр- ва	24	1,92	0,12	3,96	0,0 9	0,0 4	3,1	9	81	78	25	2	9
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр- ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром.п р-ва	28	0,24	0,24	6	0,0 1	0,0 1	6	0	9,6	6,6	6	1,3	7,49
	Итого	880,00		851,96	31,7 2	43,88	113, 86	0,3 9	1,1 9	37,1 4	223,2 6	284, 60	439,2 0	89,20	7,58	143,4 9
6-день																
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/300	304/2004	469,76	30,0 4	31,94	37,3 7	0,1 6	0,2 7	11,8	180	194	107	26	1,8	31

2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	18
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		677,94	37,42	38,02	76,60	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	275,00	60,00	3,60	
1	Суп картофельный с рисом	1/300	138/2004	182,62	8,5	7,3	20,68	0,14	0,11	0	0	84	192	33,6	1,2	8,52
2	Жаркое по домашнему	1/170/40	436/2004	426,6	18,08	32,8	64,6	0,25	0,14	13,3	58	172,6	216	29	1,87	58,42
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2	8,4
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
7	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.п-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	840,00		896,42	32,08	43,90	143,98	0,51	0,42	32,80	223,00	301,00	562,40	105,00	5,89	143,49
7-день																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	335,82	10,62	12,32	46,27	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8	31
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	19
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		544,00	18,00	18,40	85,50	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	366,00	64,00	3,60	
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	216,57	3,57	5,25	25,5	0,21	0,1	0	0	45	108	42	1,5	11,67
2	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	1,2	0	22	107	19	0,8	45,58
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	20	55	84	30	1	10,14
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	93	40	20	0,8	8,28

5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье овсянное	1/30	Пром.пр-ва	78	2,5	2	15	0,0 2	0,0 7	0	3	30	20	10	0,4	7,49
	Итого	870,00		1 124,10	38,0 8	38,87	116, 17	0,5 1	0,3 9	14,0 0	183,0 0	315, 00	425,4 0	135,4 0	6,02	143,4 9
8-день																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/400/5	284/2008	307,4	13,3	11,6	51,2	0,2 5	0,2 5	11,2	170	162	198	39	2,7	31
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,0 3	0,1 5	0,6	10	122	96	15	0,1	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/1 0	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		665,00		556,40	18,0 0	18,40	90,8 0	0,2 8	0,4 0	14,0 0	180,0 0	300, 00	302,0 0	60,00	3,60	
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/200 4	192,09	7,68	5,84	27,0 9	0,1 8	0,4 5	7,5	0	45	90	42	1,5	10,7
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,4 5	0,1 5	0,1 2	11,4	58	153	136	25	1,6	39,11
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	201,96	6,6	6,12	28,2	0,0 5	0,0 1	0	0	20,4	28,8	7,2	0,72	16,86
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	78,5	0,83	3,33	5,42	0,1 5	0,0 7	0	15	113	130	42	3,33	13
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,0 7	0,0 4	0	160	54	58,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье «Курабье»	2/20	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,0 2	0,1 0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	940,00		1099,25	35,5 1	47,24	145, 56	0,6 2	0,7 9	21,4 0	238,0 0	462, 40	499,2 0	138,6 0	8,77	143,4 9
9-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/300	305/200 4	335,82	10,6 3	12,3	67,5	0,1 6	0,2 7	11,8	180	194	100, 8	36	1,8	31
2	Пирожок с творогом	1/100	738/200 4	152,18	7,07 5	6,08	17,2 3	0,1 2	0,0 5	0	0	30	160	28	1	19

3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/1 0	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		610,00		544,00	18,01	18,40	98,33	0,28	0,32	14,00	180,00	240,00	268,80	70,00	3,60	
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/200 4	222,36	9,36	11,2	4,82	0,06	0,96	12,96	0	39	78	15,6	0,96	11,67
2	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	45,58
3	Каша ячневая	1/180	Табл4/2 004	277,2	6,95	6,84	40,8	0,18	0,11	6,72	4	58	84	30	1	6,91
4	Зеленый горошек	1/80	пром.пр- ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	16	81	78	25	2	11,51
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр -ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Печенье «Ромашка»	2/17	Пром.п р-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	7,49
	Итого	920,00		1172,03	48,17	48,58	111,55	0,46	1,31	26,18	185,00	301,00	441,40	112,00	6,38	143,49
10-день																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	12,32	49,7	0,88	0,27	11,8	180	194	99	26	1,8	31
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/200 4	152,18	7,075	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	18
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/1 0	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4,33
		715,00		545,32	19,95	18,40	80,53	1,00	0,32	14,00	180,00	240,00	267,00	60,00	3,60	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/200 8	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2	12,67
2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,38	0,19	0,28	14,25	77,5	116	106	31	2	38,69
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,04	0,01	0	0	49	72	6	0,6	11,65
4	Салат из квашеной капусты	1/80	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	13,66
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр -ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	102,5	24	38,4	8,4	0,72	3

6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
7	Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром.п р-ва	28	0,24	0,24	6	0,0 1	0,0 1	6	0	9,6	6,6	6	1,3	7,49
	Итого	890,00		838,78	32,2 0	35,10	118, 80	0,5 5	1,5 6	49,4 5	180,0 0	352, 90	382,5 0	106,2 0	7,58	143,4 9