

СОГЛАСОВАНО

Директор школы _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения Каменского района
Пензенской области «Комбинат питания»

М.В. Дудукина

10 января 2022 года



Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
ЗАВТРАК						
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
243	Сосиски отварные	50	4,7	11,7	0,5	126
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Печенье	35	2,8	3,4	26,0	145,8
			18,1	18,8	127,6	756,8
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,3	5,0	4,9	173
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	60/30	14,0	14,0	20,6	223,0
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175

	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,9	24,3	126,6	879
	полдник					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряник	100	4,8	2,8	77,7	336
			5,8	2,8	102,1	438
	2 день					
	ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/10	6,0	11,2	45	305
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром и маслом	35/15/5	6,5	4,0	8,7	161
			15,2	16,3	84,7	601
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	50	1,2	3,4	7,7	66
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/25	10,2	4,9	4,2	183
268	Котлеты из говядины с маслом	50/5	7,4	9,7	11,1	161
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			25,0	25,4	111,3	847,3
	полдник					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	60	3,5	21,0	42,0	368
			8,4	26,0	74,5	558
	3 день					
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248

223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	21,0	22,3	33,0	423
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
			35,3	34,8	137	1009,8
	ОБЕД					
47	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,15	44
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
243	Сосиски отварные	50	4,7	11,7	0,5	126
131	Гороховое пюре с маслом	150/5	8,5	6,6	21,9	182
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,2	27,8	100,5	723,7
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	30	1,9	6,4	12,0	110
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60
			4,7	6,5	43	245
	4 день					
	ЗАВТРАК					
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
278	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Бутерброд с сыром	35/15	4,9	7,3	18	128
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			26,1	29,7	129,1	858

	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	5,5	47,5
82	Борщ с говядиной	250/25	9,6	5,04	4,9	188
	Рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			30,1	22,0	134,3	937,5
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Печенье	35	4,0	4,9	37,1	208,3
			4,0	4,9	61,5	310,3
	5 день					
	ЗАВТРАК					
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	150/10	4,5	8,5	25	195
209	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	63
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Бутерброд с маслом	35/10	2,6	8,8	14,3	147
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			22,1	28,7	137,2	960,6
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/25	11,4	9,6	23,9	227
259	Жаркое по-домашнему	150	14,7	6,9	18,0	191

	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			29,7	18,3	100,6	680,5
	полдник					
	Бутерброд с сыром	35/20	7,4	6,9	17,9	165
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60
			7,5	6,9	32,9	225
	6 день					
	ЗАВТРАК					
143	Рагу из овощей с птицей	150/50	14,3	14,8	15,8	254
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	85
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
			17,5	15,3	47,6	399
	ОБЕД					
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/40	12,6	13,4	22,7	264,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
243	Сосиски отварные	50	4,7	11,7	0,5	126
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,8	27,95	117,9	825,6
	7 день					
	ЗАВТРАК					
291	Плов из бройлер-цыпленка	180	17,5	20,3	28,7	367
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60

	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Бутерброд с маслом	35/10	2,6	8,8	14,3	147
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
			26,0	29,7	90,8	733,8
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,15	44
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/30	7,4	3,4	20,6	143
245	Бефстроганов из отварной говядины	35/30	11,5	3,0	3,2	85,5
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			28,1	14,05	94,05	608,6
	полдник					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряник	100	4,8	2,8	77,7	336
			5,8	2,8	102,1	438
	8 день					
	ЗАВТРАК					
173	Каша молочная «Геркулес» с маслом	150/10	7,7	13,5	41,3	318
210	Омлет натуральный с маслом	53/5	5,3	10,7	5,6	140
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром и маслом	35/15/5	6,5	4,0	8,7	161
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			20,3	29	90,2	773
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп вермишелью и птицей	250/40	12,1	8,7	22,7	220,0
278	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193

128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
	Печенье	35	2,8	3,4	26,0	145
			31,4	33,0	98,5	1074
	полдник					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	70	7,2	30,5	68,3	577
			12,1	35,5	100,8	767
	9 день					
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
243	Сосиски отварные	50	4,7	11,7	0,5	126
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			18,8	25	99,7	705
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	5,5	47,5
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/25	11,4	9,6	23,9	227
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
268/331	Биточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	129
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			29,6	22,4	152,3	920,5
	полдник					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60

	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	30	1,9	6,4	12,0	110
			4,6	6,5	43,0	245
	10 день					
	ЗАВТРАК					
175	Каша «Дружба»	150/10	4,3	9	27	208
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	21,0	22,3	33,0	423
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
	Вафли	30	3	13	29	238
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1,5	0,23	15	64,5
			31	44,5	144,4	1100,5
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	50	1,2	3,4	7,7	66
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,5	6,6	24,0	191
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,3	10,8	22,5	166
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			23,1	28,2	114	792
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/25	7,4	6,9	17,9	165
			7,4	6,9	32,9	225

11 день						
ЗАВТРАК						
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
268/331	Котлеты из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			21,2	18,5	106,8	731
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,15	44
81	Борщ с говядиной	250/25	9,65	5,04	4,9	188
291	Плов из бройлер-цыпленка	180	17,5	20,3	28,7	367
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,8	28,1	93,2	830
полдник						
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			4,2	10,7	44,4	285
12 день						
ЗАВТРАК						
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
260	Гуляш из говядины	30/30	18,4	7,7	4,4	161
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	85
	Выпечка	50	4,0	2,6	27,0	148
ОБЕД						
101	Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	250/30	9,74	7,74	20,1	192

131	Гороховое пюре	150	8,5	6,6	21,9	182
243	Сосиски отварные	50	4,7	11,7	0,5	126
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			25,94	26,4	104,5	757

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет.

№ рецепту ры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	252
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Печенье	35	2,8	3,4	26,0	145,8
			22	29,7	108,5	788,6
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/40	11,9	6,72	4,93	198,6
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	70/30	16,3	16,3	24	260
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129

			37,8	28,3	130,0	941,6
	ОБЕД 2 вариант					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/40	11,9	6,72	4,93	198,6
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	70/30	16,3	16,3	24	260
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			35,9	29,5	137,6	945,6
	полдник					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряник	150	6,2	3,6	101,0	436,7
			7,2	3,6	125,4	538,7
	2 день					
	ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/10	6,0	11,2	45	305
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5	8,6	12,5	17,9	220,7
			17,3	23,8	93,9	600,7
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/40	14,05	7,42	4,13	222
268	Котлеты из говядины с маслом	50/5	7,4	9,7	11,1	161
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			30,0	31,3	118,9	952,3
	ОБЕД 2 вариант					

75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/40	14,05	7,42	4,13	222
268	Котлеты из говядины с маслом	50/5	7,4	9,7	11,1	161
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,2	29,3	111,7	914,4
	ПОЛДНИК					
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	90	4,0	26,6	48	420,8
			8,9	31,6	80,5	611
	3 день					
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	21,0	22,3	33,0	423
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			34,3	34,8	112,6	907,8
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	252
131	Гороховое пюре с маслом	150/5	8,6	6,6	21,9	181
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129

	ОБЕД 2 вариант					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	252
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,4	13,4	113
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,0	40,5	97,6	824,7
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
			5,9	10,8	52	318
	4 день					
	ЗАВТРАК					
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
278	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Бутерброд с сыром	35/25	8,6	8,4	17,9	183,2
			25,8	25,9	91,8	705
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
82	Борщ с говядиной	250/35	12,1	6,7	4,9	213,6
	Рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175

	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,7	26,05	139,8	1010,6
	ОБЕД 2 вариант					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
82	Борщ с говядиной	250/35	12,1	6,7	4,9	213,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,7	27,6	152,1	1082,6
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/20	7,4	6,9	17,9	165
			7,4	6,9	32,9	225
	5 день					
	ЗАВТРАК					
209	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	63
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	150	4,5	8,5	25	195
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Бутерброд с маслом	35/10	2,6	8,8	14,3	147
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			21,1	28,7	112,8	773,8
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63

102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	15,3	12,1	23,4	265,6
259	Жаркое по-домашнему	150	14,7	6,9	18,0	191
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			34,3	22,1	104,4	750,6
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Йогурт	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	60	3,5	11,4	22	201
			6,2	11,5	53	336
	6 день					
	ЗАВТРАК					
143	Рагу из овощей с птицей	150/50	14,9	17,9	19,8	299
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			18,1	17,9	61	485,8
	обед					
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,1	8,0	13,4	207
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
243	Сосиски отварные	100	9,4	23,4	1,0	252
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			36,0	34,3	109,1	894
	7 день					

ЗАВТРАК						
291	Плов из бройлер-цыпленка	180	17,5	20,3	28,7	367
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Бутерброд с маслом	35/10	2,6	8,8	14,3	147
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Йогурт	100	2,7	0,1	16,0	75
			26,0	29,7	90,8	733,8
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/30	7,4	3,4	20,6	143
245	Бефстроганов из отварной говядины	40/30	11,3	3,0	31	84,6
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,2	17,2	98,9	667,9
ОБЕД 2 вариант						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/30	7,4	3,4	20,6	143
245	Бефстроганов из отварной говядины	40/30	11,3	3,0	3,1	84,6
131	Гороховое пюре	150	8,6	6,6	21,9	181
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,6	18,05	100,9	685,6
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряник	130	6,2	3,6	101,0	436,7

			7,2	3,6	125,4	538,7
	8 день					
	ЗАВТРАК					
173	Каша молочная «Геркулес» с маслом	150/10	7,7	13,5	41,3	318
210	Омлет натуральный с маслом	53/5	5,3	10,7	5,6	140
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5	8,6	12,5	17,9	220,7
			21,6	36,7	79,8	738,7
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,0	9,7	22,7	163
278	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
	Печенье	35	2,8	3,4	26,0	145,8
			37,0	35,3	168,6	1048,8
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,0	9,7	22,7	163
278	Тефтели из говядины с соусом	60/50	8,4	12,2	12,5	193
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
	Печенье	35	2,8	3,4	26,0	145,8
			40,4	30,8	192	1114,8
	ПОЛДНИК					

382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	80	4,0	26,6	48	420,8
			8,9	31,6	80,5	611
	9 день					
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
243	Сосиски отварные	110	10,3	25,7	1,1	167
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,0	33,6	169,6
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			27,6	39,5	156,6	830,6
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	13,7	10,44	23,4	240,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
268/331	Биточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,7	25,6	157,2	980,5
	ОБЕД 2 вариант					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/40	13,7	10,44	23,4	240,2
309	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
268/331	Биточки из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
360	Кисель	200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,5	28,0	136,1	913,5
	ПОЛДНИК					

	Йогурт молочный	110	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			5,9	10,8	36	318
	10 день					
	ЗАВТРАК					
175	Каша «Дружба»	150/10	4,3	9	27	208
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	21,0	22,3	33,0	423
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
	Вафли	30	3	13	29	238
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			31,7	44,8	121,8	1018,8
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,5	6,6	24,0	191
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	5,8	9,2	14,2	222,7
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	3	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			23,7	30,0	112,9	914,7
	ОБЕД 2 вариант					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,5	6,6	24,0	191
232	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	100	5,8	9,2	14,2	222,7
131	Гороховое пюре	150	8,6	6,6	21,9	181
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	3	60

	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			30,1	29,7	108,5	915,7
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/40	16,5	24,8	37,8	306
			16,5	24,8	52,8	366
	11 день					
	ЗАВТРАК					
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
268/331	Котлеты из говядины с соусом	50/30	7,8	7,4	11,1	142
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	3	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			17,2	13,6	69,6	522,9
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
81	Борщ с говядиной	250/40	9,65	5,04	4,9	188
291	Плов из бройлер-цыпленка	180	17,5	20,3	28,7	367
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,45	30,4	98,3	874
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183

