

СОГЛАСОВАНО

Директор школы




УТВЕРЖДАЮ

Директор автономного учреждения Каменского района
Пензенской области «Комбинат питания»



М.В. Дудукина

11 января 2021 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	30	2,4	2,9	22,3	125
			17,7	18,3	124,0	736
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/20	6,5	8,0	8,4	139
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	50/30	13,4	15,5	5,7	210
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
			29,5	28,8	115,2	832
	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	35/15	6,1	5,4	17,8	146
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			15,6	17,5	113,4	680
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	50	1,2	3,4	7,7	66
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/20	8,1	6,9	17,0	163
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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			22,8	27,4	107,1	759
	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					

223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Бутерброд с сыром	35/15	4,9	7,3	18	128
			29,1	18,6	91,8	615
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,2	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
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			34,2	36,3	159,6	1072
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	30	1,9	6,4	12,0	110
			4,6	6,5	28,0	185
	4 день					
	ЗАВТРАК					
265	Плов из говядины	140	11,3	7,4	30,0	227
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
			15,5	7,9	86,2	474,0
	ОБЕД					
	Овощи свежие в нарезке	30	0,2	0	1,0	4,8

82	Борщ с говядиной	250/20	4,5	6,7	16,2	140
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
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
			26,5	25,0	132,3	852
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	30/35	12,4	18,6	28,4	230
			12,4	18,6	43,4	290
	5 день					
	ЗАВТРАК					
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	150/10	4,5	8,5	25	195
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	35	2,6	1,0	17,8	92
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
			15,5	15,4	111,0	646
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/50	14,1	8,8	17	223
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
178	Голубцы ленивые	70/30	6,56	6,69	4,93	106,2
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			27,5	24,2	107	772
	ПОЛДНИК					

	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,2	108
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			9,0	15,7	28,2	291
	6 день					
	ЗАВТРАК					
143	Рагу из овощей с птицей	150/30	10,3	14,0	15,8	229,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	85
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
			13,5	14,5	47,6	375
	ОБЕД					
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/20	11,5	9,6	23,9	227
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	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			25,7	24,0	119,0	788
	7 день					
	ЗАВТРАК					
290	Цыпленок, тушеный в соусе	70/50	7,8	7,0	11,3	143
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,7	0,1	16,0	75
			17,2	13,6	95,3	576
	ОБЕД					
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/20	5,8	3,1	20,6	133
245	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	9,2	2,4	2,5	70

309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			23,5	11,0	88,2	539
	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	35/15	4,9	7,3	18	128
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			18,7	32,3	99,5	740
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп вермишелью и птицей	250/30	8,4	5,2	14,2	139
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			27,3	29,0	152,1	973
	ПОЛДНИК					
382	Какао с молоком	1/200	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						
	Овощи свежие в нарезке	30	0,2	1,5	1,0	22
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/20	10	7,6	16	173
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			35,5	28,0	197	1183
ПОЛДНИК						
	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	30	1,9	6,4	12,0	110
			4,6	6,5	28,0	185
10 день						
ЗАВТРАК						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/15	4,9	7,3	18	128

	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
			29,5	20,8	115,7	731
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	50	1,2	3,4	7,7	66
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/30	7,9	5,74	24,0	157
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
			21,5	27,3	114	758
	ПОЛДНИК					
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	30/35	12,4	18,6	28,4	230
			12,4	18,6	43,4	290
	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
	Вафли	30	1,8	10,5	21	184
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			19	19,6	90,6	707
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,1	44
81	Борщ с говядиной	250/25	7,9	8,4	10,0	145
291	Плов из цыпленка	170	16,5	19,1	27,1	347

389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			29	30,3	96,6	767
	ПОЛДНИК					
	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,2	108
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			9,0	15,7	28,2	291
	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	250	2,0	2,7	20,9	116,25
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
			48	39,2	204	1357

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 11 до 18 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
	Печенье	30	2,4	2,9	22,3	125
			16,9	17,5	104,3	641,8
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,5	10,1	8,4	161
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	60/30	14,7	17,0	6,2	243
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	0,0	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			33,8	32,4	115,7	887
	ОБЕД 2 вариант					
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	9,5	10,1	8,4	161
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	60/30	14,7	17,0	6,2	243
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
	Печенье	30	2,4	2,9	22,3	125
			34,3	36,5	145,6	1046
	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	35/20	7,2	6,8	17,8	164
			16,1	18,1	94	604
ОБЕД						
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/30	10,3	8,3	17	184
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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,1	32,2	114,8	846
ОБЕД 2 вариант						
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/30	10,3	8,3	17	184
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
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			28,3	30,2	107,6	808,1
ПОЛДНИК						
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Вафли	90	4,0	26,6	48	420,8
			4	31,6	80,5	611

3 день						
ЗАВТРАК						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
	Бутерброд с сыром	35/20	7,2	6,8	17,8	164
			31,4	18,1	91,6	651
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
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,8	41,8	107	898
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
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,2	40,6	99	830
ПОЛДНИК						
	Йогурт молочный	100	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			5,9	10,8	36,0	258
4 день						

ЗАВТРАК						
265	Плов из говядины	140	12,0	5,9	30,0	227
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			15,2	6,4	61,8	372
ОБЕД						
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	2,3	8
82	Борщ с говядиной	250/30	8,9	8,9	9,0	178
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			39,0	36,0	184,5	1236
ОБЕД 2 вариант						
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0	2,3	8
82	Борщ с говядиной	250/30	8,9	8,9	9,0	178
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
						1303
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
	5 день					
	ЗАВТРАК					
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
	Батон	35	2,6	1,0	17,8	92
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			12,8	15,3	94,9	571
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,1	8,0	13,4	207
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
178	Голубцы ленивые	70/30	6,56	6,69	4,93	106,2
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,1	24,7	107,6	787
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/60	17,1	8,0	13,4	207
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
178	Голубцы ленивые	70/30	6,56	6,69	4,93	106,2
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			31,5	23,8	87,5	820

	ОБЕД					
	ПОЛДНИК					
	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,2	108
	Печенье	60	3,5	11,4	22	201
			9,3	16,4	30,2	309
	6 день					
	ЗАВТРАК					
143	Рагу из овощей с птицей	150/50	14,9	17,9	19,8	299
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			18,1	18,4	51,6	443,8
	обед					
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/25	11,5	9,6	23,9	227
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
			30,4	35,9	119,6	914
	7 день					
	ЗАВТРАК					
290	Цыпленок, тушеный в соусе	80/50	19,8	15,6	5,6	222
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213,2
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
			26,5	22,1	73,6	580
	ОБЕД					
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/30	6,9	3,9	23,7	124,7

245	Бефстроганов из отварной говядины	40/30	11,3	3,0	3,1	84,6
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			26,7	22,3	92	545,4
	ОБЕД 2 вариант					
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/30	6,9	3,9	23,7	124,7
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
277	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			29,9	23,9	94,7	584,3
	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	35/20	5,8	5,5	14,2	132
			18,8	29,7	76,1	650
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/40	9,1	5,8	12,4	137
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			28,7	30,9	154,6	1002
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/40	9,1	5,8	12,4	137
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	30	2,4	2,9	22,3	125
			32,9	34,2	175,7	1126
	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	50	4,7	11,7	0,5	76
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
			22	25,5	116,5	739,6
	ОБЕД					

	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	3,0	3,5	36
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/30	15,0	11,4	23,9	260
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
			32,8	24,5	150,2	941,3
	ОБЕД 2 вариант					
	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	3,0	3,5	36
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/30	15,0	11,4	23,9	260
309	Макаронные 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
			26,6	27,1	129,1	874,3
	ПОЛДНИК					
	Йогурт молочный	110	2,7	0,1	16,0	75
	Печенье	50	3,2	10,7	20	183
			5,9	10,8	36,0	258
	10 день					
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	20,6	8,6	45,5	335
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/20	7,2	6,8	17,8	164
			27,8	15,4	78,3	559
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными	250/30	7,9	5,74	24,0	157

	фрикадельками из говядины					
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			30,0	37,6	171	1224
	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	250/30	7,9	5,74	24,0	157
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
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			35,4	37,4	166,6	1225
	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
	Вафли	30	1,8	10,5	21	184
			18,2	22,8	71	613
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	6,8	4,3	88
81	Борщ с говядиной	250/35	9,5	10,1	12,0	174
291	Плов из цыпленка	170	16,5	19,1	27,1	346,8
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,3	36,6	97,8	840
	ПОЛДНИК					
	Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,2	108
	Печенье	100	7,0	22,8	44	400
			9,3	16,4	30,2	309
	12 день					
	ЗАВТРАК					
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
260	Гуляш из говядины	30/30	8,34	3,9	2,4	79
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,0	24,4	102
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	0,5	16,8	85
	Выпечка	1	7,9	8,5	58,1	343
			23,6	19,8	128	798
	обед					
101	Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	250/25	8,6	6,9	17,8	186
131	Гороховое пюре	150	8,5	6,6	21,9	182

