



УТВЕРЖДАЮ
Директор автономного учреждения Каменского района
Пензенской области «Комбинат питания»

М.В. Дудукина

25 августа 2022 года

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

№ рецептур ы	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
1	2 1 день	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
260	Гуляш из куриного филе	100	24,5	22,4	6,00	210
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
			37,9	29,5	133,1	840,6
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/50	13,9	2,5	4,9	173
260	Гуляш из говядины	40/30	10,8	10,5	4,5	94
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
			34,3	18,3	110,5	750

	полдник					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
	Пряники	100	5,6	5,0	76,3	362
			6,6	5,0	100,7	464
	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	8,7	7,5	17,9	220,1
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4	102
			18,4	18,8	118,3	762,1
	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	35	1,9	2,3	12,2	73,9
			6,8	7,3	44,7	263,9
	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
	Пряники	60	3,4	3,0	45,8	217

[illegible]

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 в потребительской упаковке	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
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5		16,8	84,8
			21,1	28,7		113	858
	ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6		10,3	88
102	Суп картофельный с горохом с говяжьей	250/35	14	11,3		23,4	253
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
			33,0	23,3		106,0	869
	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
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4			102
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0			60
	Печенье	35	2,8	3,3	26,0			145
			21,3	18,6	98			646
	ОБЕД							
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/50	14,6	9,2	22,7			235
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7			246
269/331	Биточки с соусом	50/30	8,3	8,0	10,0			145
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4			102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30			129
			32,4	20,05	136,8			857
	7 день							
	ЗАВТРАК							
291	Плов из бройлер-цыпленка	250	24,3	28,2	39,8			510
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
			30,2	28,8	87,6			730
	ОБЕД							
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/40	8,2	4,2	21,8			191
245	Бефстроганов из отварной говядины	35/40	11,5	3,0	3,2			85,5
309	Макароны 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
				28,0	12,6	89,1	608
	полдник						
389	Сок фруктовый	200		1,0	0,0	24,4	102
	Пряники	100		5,6	5,0	76,3	362
				6,6	5,0	100,7	464
	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
382	Какао с молоком	200		3,8	3,2	26,7	151
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5		8,7	7,5	17,9	220,1
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1		4,0	4,9	37,2	208
				29,5	39,8	128,7	1037,1
	ОБЕД						
67	Винегрет овощной	50		0,7	1,3	4,3	31,5
111	Суп вермишелью и птицей	250/40		12,1	10,3	22,7	220
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
				28,6	31,2	138,3	928
	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								
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1			
295/330	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224			
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			
			25,2	22,1	97,8	670			
	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
	ОБЕД		31	44,5	144,4	1100,5
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
	полдник		23,1	28,2	114	792
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Бутерброд с сыром	35/20	7,4	6,9	17,9	165
			7,4	6,9	32,9	225
	11 день					
	ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
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
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
	ОБЕД		22,4	16,0	137,4	835
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88

81	Борщ с говядиной		250/25	8,3	9,0	12	174
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
	подник			31,1	34,4	105,4	860
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
	Печенье		35	2,8	3,3	26,0	145
	ОБЕД			28,6	18,4	98	673
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
290/331	Цыпленок, тушеный в соусе		40/50	11,1	12,4	3,0	168
360	Кисель		200	0,1	0	32,0	128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный		2/30	2,9	0,45	30	129
				32,4	27,2	107	800,0

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

№ рецептур	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ
------------	------------------------------	----------	---

Ы				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
				4	5	6	7
1	2	3					
	1 день						
	ЗАВТРАК						
171	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,6	2,4	49,7	246
260	Гуляш из куриного филе	100		24,5	22,4	5,9	210
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
				37,1	28,7	113	747
	ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/50		13,9	2,5	4,9	173
260	Гуляш из говядины	50/30		12,3	5,2	2,9	107
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
				35,8	13,0	108,9	763
	ОБЕД 2 вариант						
88	Щи из свежей капусты с птицей	250/50		13,9	2,5	4,9	173
260	Гуляш из говядины	50/30		12,3	5,2	2,9	107
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
				33,9	14,2	116,5	797,2
	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	8,7	7,5	17,9				220,1
	Сок в потребительской упаковке	200	1,0	0,0	24,4				102
			18,4	18,8	118,3				762,1
	ОБЕД								
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4				132
118/109	Суп с клецками и говядиной	250/40	19,2	10,8	4,2				272
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	19,2	10,8	4,2				272
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					
67	Винегрет	100	1,4	2,6	8,6	63
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлеты из трески с маслом	50/5	6,6	9,3	5,8	133
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
			28,8	25,7	109,2	748
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет	100	1,4	2,6	8,6	63
101/105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,28	6,67	27,9	182,7
234	Котлеты из трески с маслом	50/5	6,6	9,3	5,8	133
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
			23,2	24,5	100,7	681
	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
	4 день		5,9	10,8	52	318
	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	18	183
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	1	4,0	4,9	37,2	208
	ОБЕД		29,8	30,8	129	912,8
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
82	Борщ с говядиной	250/40	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
	ОБЕД 2 вариант		36,7	26,05	139,8	1010,6
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
82	Борщ с говядиной	250/40	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
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					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/50	16,3	13,1	24,5	291
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
			35,3	25,1	107,2	801
	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
376	Чай с сахаром	15/200	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
	Печенье	35	2,8	3,3	26,0	145
			21,9	21,7	102	701
	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
269/331	Биточки с соусом	50/30	8,3	8,0	10,0	145
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	102
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			34,9	18,9	128	829
	7 день					
	ЗАВТРАК					
291	Плов из бройлер-цыпленка	250	24,3	28,2	39,8	510
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
			30,2	28,8	87,6	730
	ОБЕД					
30101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/40	8,4	4,4	20,6	156
245	Бефстроганов из отварной говядины	50/30	12,3	3,2	3,4	92

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
			29,0	13,0	88,1	579
	ОБЕД 2 вариант					
101	Суп картофельный с пшеном с консервами рыбными	250/40	8,4	4,4	20,6	156
245	Бефстроганов из отварной говядины	50/30	12,3	3,2	3,4	92
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
			32,2	14,7	91,0	618
	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
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151
	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5	8,7	7,5	17,9	220,1
			25,5	35,0	91,5	829
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/50	14,6	9,2	22,7	235
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
			31,8	31,4	142,6	975
	ОБЕД 2 вариант					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
111	Суп с макаронными изделиями с птицей	250/50	14,6	9,2	22,7	235
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
			35,2	26,9	166	1041
	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					
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	75/50	12,2	13,2	14,0	224
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
			25,2	22,1	97,8	670
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/35	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	250/35	13,7	10,44	23,4	240,2
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
			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
376	Чай с сахаром	15/200	0	0	15	60
			5,9	10,8	51	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
75	ОБЕД 2 вариант					
	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
376	ПОЛДНИК					
	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					
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	2,4	49,7	246
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
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
			18,4	11,1	100,2	627

	ОБЕД							
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	4,6	10,3			88
81	Борщ с говядиной	250/40	12,1	11,5	12			213
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
			34,9	36,9	105,4			899
	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	40/30	10,7	3,9	2,4			94
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,0	24,4			102
	Хлеб пшеничный	1/30	3,2	0,5	16,8			85
	Печенье	35	2,8	3,3	26,0			145
			20,9	14,6	95,9			642
	обед							
101	Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	250/40	12,3	9,4	20,1			217,9
131	Гороховое пюре	150	8,5	6,6	21,9			182
290/331	Цыпленок, тушеный в соусе	60/50	11,1	12,4	3,0			168
360	Кисель	200	0,1	0	32,0			128,3
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30			129
			34,9	28,9	107			825

1) Выход мясных блюд в фактическом меню может изменяться в зависимости от цены сырья, заложенного в калькуляцию блюда.