

УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU многопрофильной
гимназии №13

Тымченко Е.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в осенне-зимний период
MAOU многопрофильной гимназии № 13**

для учащихся с 11 до 18 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20,
Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11-18 лет

День: понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 94//2013 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,20 | 12,50 | 7,50 | 147 |
| | батон нарезной-15 | | | | | |
| | масло сливочное -15 | | | | | |
| 260//2013 | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226 |
| | Крупа рисовая -15 | | | | | |
| | Крупа пшено - 11 | | | | | |
| | Молоко - 102 | | | | | |
| | Сахар - 5 | | | | | |
| | Масло сливочное -10 | | | | | |
| 501//2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 |
| | Кофейный напиток - 5 | | | | | |
| | сахар - 10 | | | | | |
| | молоко - 100 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной - 20 | | | | | |
| 112//2013 | Фрукт по сезону (мандарин,яблоко) | 150 | 0,75 | 0,30 | 11,25 | 57 |
| | Мандарин (яблоко)- 150 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 11,73 | 27,40 | 66,39 | 544 |
| | Обед | | | | | |
| 50//2013 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89 |
| | свекла - 121 (95*) | | | | | |
| | масло растительное - 5 | | | | | |
| | соль - 1 | | | | | |
| 111/2017 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117 |
| | Вермишель - 20 | | | | | |
| | Морковь - 12,5 (10) | | | | | |
| | Лук репчатый - 12 (10) | | | | | |
| | томатное пюре - 1,5 | | | | | |
| | Масло растительное-5 | | | | | |
| 244/2017 | Плов из отварной говядины | 200 | 20,40 | 19,11 | 32,51 | 396 |
| | Говядина - 146,67 (108) | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| | Крупа рисовая - 45,33 | | | | | |
| | Лук репчатый - 7,94 (6,67) | | | | | |
| | Масло растительное - 6,67 | | | | | |
| | Морковь - 13,34 (10,67) | | | | | |
| 383//2003 | Кисель плодово-ягодный (из концентрата) | 200 | | | 9,98 | 119 |
| | Кисель из концентрата - 24 | | | | | |
| | сахар - 10 | | | | | |
| | лимонная кислота - 0,2 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 29,27 | 31,21 | 94,51 | 878 |
| | ВСЕГО за день | | 41,00 | 58,61 | 160,90 | 1422,00 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: вторник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 313//2013 | Запеканка из творога | 135 | 21,60 | 22,68 | 21,51 | 383 |
| | творог - 126,9 | | | | | |
| | крупа манная - 8,64 или мука пшен. - 10,8 | | | | | |
| | молоко - 32,4 | | | | | |
| | яйцо - 3,04 | | | | | |
| | сахар - 8,73 | | | | | |
| | сметана - 4,68 | | | | | |
| | сухари- 4,68 | | | | | |
| | масло сливочное- 4,68 | | | | | |
| | соль - 1,27 | | | | | |
| 481//2013 | молоко сгущеное - 20 | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 66 |
| 433//2003 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| | чай - 1 | | | | | |
| | Сахар - 15 | | | | | |
| 478//2013 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| | Масло сливочное - 10 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,29 | 52 |
| | Батон нарезной - 20 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной - 20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 26,11 | 33,50 | 64,67 | 668 |
| | Обед | | | | | |
| 4//2013 | Салат из белокоч. капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 136 |
| | Капуста белокочанная - 106 (84) | | | | | |
| | Морковь - 13 (10) | | | | | |
| | Масло растительное - 10 | | | | | |
| | Сахар - 5 | | | | | |
| | Лимонная кислота 0,1 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|-------|-------|-------|--------|------|
| 101//2017 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,00 | 2,71 | 12,11 | 86 |
| | картофель - 100 (75) | | | | | |
| | крупя рисовая - 5 | | | | | |
| | морковь - 12,5 (10) | | | | | |
| | лук репчатый - 12 (10) | | | | | |
| | Масло растительное - 2,5 | | | | | |
| 270//2017 | Котлеты Московские | 173,2 | 13,25 | 26,57 | 14,25 | 351 |
| | говядина (котлетное мясо) - 82,93 (60,98) | | | | | |
| | жир-сырец говяжий - 12,2 | | | | | |
| | хлеб пшеничный - 17,07 | | | | | |
| | лук репчатый - 1,45 | | | | | |
| | сухари - 4,88 | | | | | |
| | соль - 1,46 | | | | | |
| | масло растительное - 4,88 | | | | | |
| | или масло сливочное - 12,2 | | | | | |
| 330//2017 | или соус сметанный - 73,2 | | | | | |
| | сметана - 18,3 | | | | | |
| | мука - 5,49 | | | | | |
| | соль - 0,73 | | | | | |
| 443//2003 | Картофельное пюре | 180 | 3,89 | 6,71 | 26,46 | 187 |
| | картофель - 205,2 (151,5) | | | | | |
| | молоко - 28,44 (27) | | | | | |
| | масло сливочное - 6,3 | | | | | |
| | соль - 3,6 | | | | | |
| 508//2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 |
| | смесь сухофруктов - 25 (30,5*) | | | | | |
| | сахар - 15 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 26,22 | 47,61 | 120,04 | 1027 |
| | ВСЕГО за день | | 52,33 | 81,11 | 184,71 | 1695 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 290//2017 | Птица, тушенная в соусе | 100 | 12,12 | 11,52 | 2,93 | 164 |
| | курица - 109 (75) | | | | | |
| | или цыпленок - 107 (75) | | | | | |
| | Масло растительное - 2 | | | | | |
| 330//2017 | Соус сметанный | | | | | |
| | сметана - 12,5 | | | | | |
| | мука пшеничная - 3,75 | | | | | |
| 447//2003 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,57 | 5,98 | 41,75 | 254 |
| | макаронные изделия - 61,11 | | | | | |
| | масло сливочное - 6,3 | | | | | |
| | соль - 9 | | | | | |
| 4//2013 | Салат из белокоч. капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 136 |
| | Капуста белокочанная - 106 (84) | | | | | |
| | Морковь - 13 (10) | | | | | |
| | Масло растительное - 10 | | | | | |
| | Сахар - 5 | | | | | |
| | Лимонная кислота 0,1 | | | | | |
| 512/2013 | Компот из кураги | 200 | 1,30 | | 23,73 | 96 |
| | Курага - 20 (37) | | | | | |
| | Сахар- 15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной - 20 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,30 | 53 |
| | Батон нарезной - 20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 24,41 | 28,42 | 94,99 | 738 |
| | Обед | | | | | |
| 40//2017 | Салат картоф. с морк.и зел горошк. | 100 | 2,8 | 7 | 14,7 | 133 |
| | Картофель - 61,65(45) | | | | | |
| | Зеленый горошек 26,29(17) | | | | | |
| | Морковь - 31,5(25) | | | | | |
| | Яйцо - 0,2шт (8) | | | | | |
| | Масло растительное - 6 | | | | | |
| 96//2017 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107 |
| | картофель-100 (75) | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | крупя перловая - 5 | | | | | |
| | лук репчатый -6 (5) | | | | | |
| | морковь - 12,5 (10) | | | | | |
| | огурцы соленые - 16,75 (15) | | | | | |
| | масло растительное - 5 | | | | | |
| 479//2013 | сметана - 10 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16 |
| 159/2003 | Зразы школьные | 100 | 14,57 | 15,50 | 14,00 | 255 |
| | говядина - 86,7 (63,3) | | | | | |
| | хлеб пшеничный - 13,3 | | | | | |
| | лук репчатый - 20,7 (17,34) | | | | | |
| | масло сливочное - 9,33 | | | | | |
| | яйцо - 8,33 | | | | | |
| | сухари панировочные - 8,33 | | | | | |
| | соль - 0,83 | | | | | |
| 414//2013 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 7,29 | 40,57 | 245 |
| | крупя рисовая - 64,8 | | | | | |
| | масло сливочное - 8,1 | | | | | |
| 455//2003 | Соус красный основной | 50 | 0,41 | 0,86 | 3,11 | 22 |
| | масло сливочное - 1 | | | | | |
| | мука пшеничная - 2,5 | | | | | |
| | томатная паста - 1,5 | | | | | |
| | морковь - 5 (4) | | | | | |
| | лук репчатый - 1,2 (1) | | | | | |
| | сахар - 0,75 | | | | | |
| | соль - 0,5 | | | | | |
| 389//2017 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 106 |
| | Сок абрикосовый - 200 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 22 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 30,47 | 38,76 | 140,74 | 1011 |
| | ВСЕГО за день | | 54,88 | 67,18 | 235,73 | 1749,00 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическ |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|-------|--------------|
| | | | (г) | | | ценность |
| | | | Б | Ж | У | (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 309//2013 | Омлет с сыром | 150 | 20,35 | 30,64 | 3,21 | 371 |
| | яйцо - 2,143 шт (85,71) | | | | | |
| | молоко - 53,57 | | | | | |
| | Сыр - 33,21 (32,14) | | | | | |
| | масло сливочное - 16,07 | | | | | |
| | соль - 1,07 | | | | | |
| 478/2013 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| | Масло сливочное - 10 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,29 | 52 |
| | Батон нарезной - 20 | | | | | |
| 433//2003 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| | чай - 1 | | | | | |
| | Сахар - 15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной - 20 | | | | | |
| | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 23,42 | 39,76 | 35,27 | 589,8 |
| | Обед | | | | | |
| 40//2003 | Салат витаминный с масл.растител. | 100 | 1,20 | 5,15 | 10,88 | 33 |
| | капуста белокоч.св. - 58,33 | | | | | |
| | морковь - 18,83 | | | | | |
| | зелень(петрушка) - 6,33 | | | | | |
| | яблоки свежие - 28,33 | | | | | |
| | сахар - 5 | | | | | |
| | масло растительное - 5 | | | | | |
| | лимонная кислота - 0,1 | | | | | |
| | соль -1 | | | | | |
| 149//2013 | Суп картофельный | 250 | 2,20 | 2,95 | 14,70 | 94 |
| | картофель - 133,25 | | | | | |
| | морковь - 12,5 | | | | | |
| | лук репчатый - 12 | | | | | |
| | томатное пюре - 2,5 | | | | | |
| | масло растительное - 2,5 | | | | | |
| 204//2003 | Котлеты рубленые из индейки | 100 | 24,92 | 20,06 | 32,72 | 330 |
| | филе индейки - 74 | | | | | |
| | внутренний жир - 4 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| | хлеб пшеничный - 18 | | | | | |
| | сухари панировочные - 109 | | | | | |
| | соль - 2 | | | | | |
| | масло сливочное - 6 | | | | | |
| 317//2003 | Рагу из овощей | 180 | 3,29 | 7,18 | 19,04 | 157 |
| | картофель - 76,61 (57,6) | | | | | |
| | морковь - 36 (28,8) | | | | | |
| | лук репчатый-17,14 (14,4) | | | | | |
| | капуста белокочанная - 76,68 (60,84) | | | | | |
| | масло сливочное - 7,2 | | | | | |
| | соус красный основной - 54 | | | | | |
| | бульон или вода - 54 | | | | | |
| | масло сливочное - 1,08 | | | | | |
| | мука пшеничная - 2,7 | | | | | |
| | томатная паста - 1,62 | | | | | |
| | морковь - 5,4 (4,32) | | | | | |
| | лук репчатый - 1,29 (1,08) | | | | | |
| | Сахар - 0,81 | | | | | |
| | лавровый лист - 0,144 | | | | | |
| | соль - 1,08 | | | | | |
| 383//2003 | Кисель плодово-ягодный (из концентрата) | 200 | | | 9,98 | 119 |
| | Кисель из концентрата - 24 | | | | | |
| | сахар - 10 | | | | | |
| | лимонная кислота - 0,2 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 36,59 | 36,86 | 117,94 | 890 |
| | ВСЕГО за день | | 60,01 | 76,62 | 153,21 | 1479,80 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: пятница

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 267//2013 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 284 |
| | Крупа пшеничная - 40 | | | | | |
| | Молоко - 112 | | | | | |
| | Сахар - 5 | | | | | |
| | Масло сливочное - 5 | | | | | |
| 91//2013 | Бутерброд с сыром | 35 | 5,00 | 8,10 | 7,40 | 123 |
| | сыр "Голландский" - 16,5 (15) | | | | | |
| | батон нарезной -15 | | | | | |
| | масло сливочное - 5 | | | | | |
| 112//2013 | Фрукты по сезону (банан) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192 |
| | банан - 200 | | | | | |
| 501//2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 |
| | Кофейный напиток - 5 | | | | | |
| | сахар - 10 | | | | | |
| | молоко - 100 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной - 20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 20,32 | 21,50 | 107,78 | 713 |
| | Обед | | | | | |
| 7//2013 | Салат из моркови | 100 | 1,10 | 10,10 | 9,10 | 132 |
| | Морковь - 110 (88) | | | | | |
| | Масло растительное - 10 | | | | | |
| | сахар - 3 | | | | | |
| 142//2013 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,72 | 4,54 | 20,54 | 137 |
| | картофель - 40 (30) | | | | | |
| | капуста свежая - 62,5 (50) | | | | | |
| | лук репчатый - 12 (10) | | | | | |
| | морковь -15,62 (12,5) | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | |
| | соль - 1,25 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----|-------|-------|--------|---------|
| 479//2013 | сметана - 10 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16 |
| 173/2003 | Котлеты студенческие | 100 | 34,35 | 22,89 | 27,78 | 354 |
| | говядина (котлетное мясо) - 26,86 (24,62) | | | | | |
| | индейка филе - 48,46 (46,15) | | | | | |
| | хлеб пшеничный - 15,38 | | | | | |
| | лук репчатый - 54,92 (46,15) | | | | | |
| | масло сливочное - 6,15 | | | | | |
| | яйцо - 6,15 | | | | | |
| | соль - 1,23 | | | | | |
| | перец душистый - 0,15 | | | | | |
| | сухари панировочные - 7,69 | | | | | |
| | масло сливочное - 6,15 | | | | | |
| 443//2003 | Картофельное пюре | 180 | 3,89 | 6,71 | 26,46 | 187 |
| | картофель - 205,2 (151,5) | | | | | |
| | молоко - 28,44 (27) | | | | | |
| | масло сливочное - 6,3 | | | | | |
| | соль - 3,6 | | | | | |
| 433//2003 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| | чай - 1 | | | | | |
| | Сахар - 15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 47,50 | 47,31 | 129,87 | 1040,20 |
| | ВСЕГО за день | | 67,82 | 68,81 | 237,65 | 1753,20 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: суббота

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 260//2013 | Каша Дружба | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226 |
| | Крупа рисовая - 15 | | | | | |
| | Крупа пшено - 11 | | | | | |
| | Молоко - 102 | | | | | |
| | Сахар - 5 | | | | | |
| | Масло сливочное - 10 | | | | | |
| 62//2013 | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,60 | 0,10 | 15,10 | 68 |
| | морковь -116,8 (93,4) | | | | | |
| | курага - 6,7 (10*) | | | | | |
| | сахар - 5 | | | | | |
| 497//2013 | Какао с молоком (2 вариант) | 200 | 5,00 | 4,40 | 0,70 | 186 |
| | Какао-порошок - 5 | | | | | |
| | Молоко - 130 | | | | | |
| | Сахар - 25 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной - 20 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,29 | 52 |
| | Батон нарезной - 20 | | | | | |
| 112//2013 | Фрукт по сезону (груша) | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94 |
| | груша - 200 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 15,48 | 17,58 | 78,43 | 661 |
| | Обед | | | | | |
| 72//2003 | Салат картофельный с раст.маслом | 100 | 1,70 | 8,55 | 9,28 | 123 |
| | картофель - 56,5 | | | | | |
| | огурцы соленые - 31,33 | | | | | |
| | масло растительное - 8,33 | | | | | |
| | лук репчатый - 11,83 | | | | | |
| | зеленый горошек - 25,67 | | | | | |
| | соль - 1 | | | | | |
| 99//2017 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95 |
| | капуста - 25 (20) | | | | | |
| | картофель - 66,5 (50) | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | морковь - 12,5 (10) | | | | | |
| | лук репчатый - 12 (10) | | | | | |
| | горошек зеленый консер. - 11,5 (7,5) | | | | | |
| | масло растительное - 5 | | | | | |
| 479//2013 | сметана - 10 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16 |
| 371//2013 | Бифштекс рубленый паровой | 100 | 29,14 | 18,14 | 3,00 | 291 |
| | говядина - 176,5 (129,86) | | | | | |
| | масло сливочное - 2,57 | | | | | |
| 435/2013 | соус молочный - 43: | 43 | 1,47 | 3,00 | 3,81 | 48 |
| | молоко - 43 | | | | | |
| | мука пшеничная - 2,15 | | | | | |
| | масло сливочное - 2,15 | | | | | |
| | сахар - 0,43 | | | | | |
| 439//2003 | Капуста тушеная (свежая) | 180 | 4,27 | 5,44 | 18,11 | 139 |
| | капуста белокочанная свежая - 257,94 | | | | | |
| | масло сливочное - 6,3 | | | | | |
| | морковь - 4,5 | | | | | |
| | лук репчатый - 8,64 | | | | | |
| | томатная паста - 3,24 | | | | | |
| | лимонная кислота - 0,16 | | | | | |
| | мука пшеничная - 2,16 | | | | | |
| | сахар - 5,4 | | | | | |
| | соль - 1,8 | | | | | |
| 389//2017 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 106 |
| | Сок абрикосовый - 200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 36,66 | 48,71 | 172,14 | 1452 |
| | ВСЕГО за день | | 52,14 | 66,29 | 250,57 | 2113,00 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 266//2013 | Каша из хлопьев овсян. "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 228 |
| | крупа геркулес - 30,8 | | | | | |
| | молоко - 118 | | | | | |
| | сахар -5 | | | | | |
| | масло сливочное - 5 | | | | | |
| 91//2013 | Бутерброд с сыром | 35 | 5,00 | 8,10 | 7,40 | 123 |
| | сыр "Голландский" 16,5 | | | | | |
| | батон нарезной-15 | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | |
| 497//2013 | Какао с молоком (2 вариант) | 200 | 5,00 | 4,40 | 0,70 | 186 |
| | Какао-порошок - 5 | | | | | |
| | Молоко - 130 | | | | | |
| | Сахар - 25 | | | | | |
| 112//2013 | Фрукт по сезону (груша) | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94 |
| | груша - 200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 19,28 | 22,74 | 64,18 | 666 |
| | Обед | | | | | |
| 4//2013 | Салат из белокоч. капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 136 |
| | Капуста белокочанная - 106 (84) | | | | | |
| | Морковь - 13 (10) | | | | | |
| | Масло растительное - 10 | | | | | |
| | Сахар - 5 | | | | | |
| | Лимонная кислота 0,1 | | | | | |
| 118//2003 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,72 | 4,54 | 20,54 | 137 |
| | картофель - 66,5 (50) | | | | | |
| | горох -20,25 (20) | | | | | |
| | лук репчатый -12 (10) | | | | | |
| | морковь - 12,5 (10) | | | | | |
| | петрушка(зелень) - 3,4 | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| 197//2003 | Жаркое по-домашнему из филе индейки | 200 | 24,39 | 20,32 | 38,32 | 358 |
| | филе индейки - 79,3 (77,7) | | | | | |
| | картофель - 152,5 (114,29) | | | | | |
| | лук репчатый-13,6 (11,43) | | | | | |
| | масло сливочное - 5,71 | | | | | |
| | томатное пюре - 6,85 (том.паста - 2,74) | | | | | |
| | соль - 1,14 | | | | | |
| 519//2017 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 |
| | шиповник - 20 | | | | | |
| | сахар - 15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной-30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной-40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 34,39 | 36,78 | 121,88 | 885 |
| | Полдник | | | | | |
| | ВСЕГО за день | | 53,67 | 59,52 | 186,06 | 1551,00 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: вторник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------|--|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 268//2013 | Каша молочная рисовая (жидкая) | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 230 |
| | крупя рисовая - 30,80 | | | | | |
| | молоко - 118 | | | | | |
| | сахар - 5 | | | | | |
| | масло сливочное - 5 | | | | | |
| 100//2013 | сыр сычужный твердый порциями | 15 | 3,95 | 3,95 | 0,00 | 52 |
| | сыр сычуж.тверд.с жирн.не более 55% - 16,5 | | | | | |
| 508//2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 |
| | смесь сухофруктов - 25 (30,5*) | | | | | |
| | сахар - 15 | | | | | |
| | | | | | | |
| 112.6//2013 | Фрукт по сезону (банан) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192 |
| | банан - 200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,29 | 52 |
| | Батон нарезной - 20 | | | | | |
| | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 15,81 | 14,39 | 118,37 | 671 |
| | Обед | | | | | |
| 50//2013 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89 |
| | свекла - 121 (95*) | | | | | |
| | масло растительное - 5 | | | | | |
| 142//2013 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 83 |
| | картофель - 40 (30) | | | | | |
| | капуста свежая - 62,5 (50) | | | | | |
| | лук репчатый - 12 (10) | | | | | |
| | морковь -15,62 (12,5) | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | соль - 1,25 | | | | | |
| 479//2013 | сметана - 10 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16 |
| 447//2003 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,57 | 5,98 | 41,75 | 254 |
| | макаронные изделия - 61,11 | | | | | |
| | масло сливочное - 6,3 | | | | | |
| | соль - 9 | | | | | |
| 193//2003 | Бефстроганов из филе индейки | 100 | 20,40 | 23,68 | 21,25 | 311 |
| | филе индейки - 69,4 (68) | | | | | |
| | лук репчатый - 29 (24) | | | | | |
| | масло сливочное -7 | | | | | |
| | мука пшеничная - 4 | | | | | |
| | сметана - 23 | | | | | |
| | соль - 1 | | | | | |
| 501//2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 |
| | Кофейный напиток - 5 | | | | | |
| | сахар - 10 | | | | | |
| | молоко - 100 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 38,66 | 45,86 | 126,06 | 989 |
| | ВСЕГО за день | | 54,47 | 60,25 | 244,43 | 1660,00 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 94//2013 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,20 | 12,50 | 7,50 | 147 |
| | батон нарезной-15 | | | | | |
| | масло сливочное -15 | | | | | |
| 295//2013 | Макаронные изд. отварные с сыром | 200 | 12,10 | 10,10 | 34,00 | 276 |
| | макаронные изделия - 62 | | | | | |
| | масса отв.макарон - 175 | | | | | |
| | сыр сыч.тв.сорт. - 22 (20) | | | | | |
| | соль - 3,07 | | | | | |
| | масло сливочное - 5 | | | | | |
| 512/2013 | Компот из кураги | 200 | 1,30 | | 23,73 | 96 |
| | Курага - 20 (37) | | | | | |
| | Сахар- 15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | |
| 112//2013 | Фрукт по сезону (груша, яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94 |
| | груша (яблоко) -200 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 16,72 | 23,64 | 91,51 | 648 |
| | Обед | | | | | |
| 76//2013 | Винегрет овощной | 100 | 1,30 | 10,80 | 6,80 | 130 |
| | картофель - 29,4 (22) | | | | | |
| | свекла - 19 (15) | | | | | |
| | морковь - 13 (10) | | | | | |
| | огурцы соленые - 19 (15) | | | | | |
| | капуста квашеная - 21,4 (15) | | | | | |
| | лук репчатый - 18 (15) | | | | | |
| | масло растительное - 10 | | | | | |
| 125//2003 | Суп карт. с рыбой | 250/25 | 7,42 | 4,76 | 20,00 | 158 |
| | минтай - 43,6 (30,7) | | | | | |
| | картофель - 150 | | | | | |
| | масло сливочное- 5 | | | | | |
| | морковь -12,5 | | | | | |
| | лук репчатый -12 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | соль - 0,25 | | | | | |
| 281//2017 | Биточки паровые | 100 | 14,76 | 12,44 | 12,18 | 220 |
| | Говядина(котлетное мясо) - 100 (74) | | | | | |
| | Хлеб пшеничный - 18 | | | | | |
| | молоко или вода - 22,03 | | | | | |
| | масло сливочное - 4 | | | | | |
| 326//2017 | Соус молочный | 50 | 1,03 | 2,62 | 3,55 | 42 |
| | молоко - 25 | | | | | |
| | масло сливочное - 2,75 | | | | | |
| | мука - 2,75 | | | | | |
| | сахар - 0,5 | | | | | |
| | соль - 0,5 | | | | | |
| 445/2003 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,49 | 7,94 | 51,68 | 32 |
| | крупа гречневая - 83,14 | | | | | |
| | масло сливочное - 6,3 | | | | | |
| | соль - 0,9 | | | | | |
| 433//2003 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| | чай - 1 | | | | | |
| | Сахар - 15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 40,18 | 40,13 | 139,84 | 796 |
| | ВСЕГО за день | | 56,90 | 63,77 | 231,35 | 1444,00 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 301//2013 | Омлет натуральный | 200 | 17,23 | 26,77 | 4,62 | 326 |
| | яйцо - 123,1 | | | | | |
| | молоко - 76,9 | | | | | |
| | масло сливочное - 15,38 | | | | | |
| | соль - 1,54 | | | | | |
| 62//2013 | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,60 | 0,10 | 15,10 | 68 |
| | морковь -116,8 (93,4) | | | | | |
| | курага - 6,7 (10*) | | | | | |
| | сахар - 5 | | | | | |
| 394//2003 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 |
| | яблоки - 61,3 (54) | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,29 | 52 |
| | Батон нарезной - 20 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34 |
| | Хлеб ржаной - 20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 21,86 | 27,90 | 51,96 | 542 |
| | Обед | | | | | |
| 40//2003 | Салат витаминный с масл.растител. | 100 | 1,20 | 5,15 | 10,88 | 33 |
| | капуста белокоч.св. - 58,33 | | | | | |
| | морковь - 18,83 | | | | | |
| | зелень(петрушка) - 6,33 | | | | | |
| | яблоки свежие - 28,33 | | | | | |
| | сахар - 5 | | | | | |
| | масло растительное - 5 | | | | | |
| | лимонная кислота - 0,1 | | | | | |
| | соль -1 | | | | | |
| 101//2017 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,00 | 2,71 | 12,11 | 86 |
| | картофель - 100 (75) | | | | | |
| | крупa рисовая - 5 | | | | | |
| | морковь - 12,5 (10) | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|-------|-------|-------|--------|---------|
| | лук репчатый - 12 (10) | | | | | |
| | Масло растительное - 2,5 | | | | | |
| 270//2017 | Котлеты Московские | 173,2 | 13,25 | 26,57 | 14,25 | 351 |
| | говядина (котлетное мясо) - 82,93 (60,98) | | | | | |
| | жир-сырец говяжий - 12,2 | | | | | |
| | хлеб пшеничный - 17,07 | | | | | |
| | лук репчатый - 1,45 | | | | | |
| | сухари - 4,88 | | | | | |
| | соль - 1,46 | | | | | |
| | масло растительное - 4,88 | | | | | |
| | или масло сливочное 12,2 | | | | | |
| 330//2017 | или соус сметанный - 73,2 | | | | | |
| | сметана - 18,3 | | | | | |
| | мука - 5,49 | | | | | |
| | соль - 0,73 | | | | | |
| 418//2013 | Пюре из гороха с маслом | 180 | 17,12 | 5,27 | 34,07 | 252 |
| | горох - 84,69 | | | | | |
| | масло сливочное- 6,3 | | | | | |
| | соль - 3,6 | | | | | |
| 494//2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 |
| | чай-1 | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | |
| | лимон - 8 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 104 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 38,65 | 41,22 | 117,13 | 939 |
| | ВСЕГО за день | | 60,51 | 69,12 | 169,09 | 1481,00 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: пятница

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | (г) | | | |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 406//2013 | Плов из отварной птицы | 200 | 15,23 | 15,15 | 36,09 | 341 |
| | курица - 197,61 (175,24/125,72) | | | | | |
| | масло растительное - 10,48 | | | | | |
| | лук репчатый - 12,47 (10,48) | | | | | |
| | морковь - 13,11 (10,48) | | | | | |
| | рис - 46,67 | | | | | |
| 91//2013 | Бутерброд с сыром | 35 | 5,00 | 8,10 | 7,40 | 123 |
| | сыр "Голландский" - 16,5 (15) | | | | | |
| | батон нарезной -15 | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | |
| 501//2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 |
| | Кофейный напиток - 5 | | | | | |
| | сахар - 10 | | | | | |
| | молоко - 100 | | | | | |
| 112//2013 | Фрукт по сезону (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94 |
| | яблоко - 200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной - 20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 25,55 | 26,99 | 85,67 | 672 |
| | Обед | | | | | |
| 76//2013 | Винегрет овощной | 100 | 1,30 | 10,80 | 6,80 | 130 |
| | картофель - 29,4 (22) | | | | | |
| | свекла - 19 (15) | | | | | |
| | морковь - 13 (10) | | | | | |
| | огурцы соленые - 19 (15) | | | | | |
| | капуста квашеная - 21,4 (15) | | | | | |
| | лук репчатый - 18 (15) | | | | | |
| | масло растительное - 10 | | | | | |
| 128//2013 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95 |
| | свекла - 50 (40) | | | | | |
| | капуста свежая - 25 (20) | | | | | |
| | картофель - 26,60 (20) | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|------|
| | морковь - 15,75 (12,5) | | | | | |
| | лук репчатый - 11,9 (10) | | | | | |
| | масло растительное - 5 | | | | | |
| | сахар - 2,5 | | | | | |
| | томатное пюре - 7,5 | | | | | |
| | соль - 1,25 | | | | | |
| 479//2013 | сметана - 10 | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16 |
| 345/2013 | Котлеты рыбные | 100 | 13,90 | 2,10 | 9,60 | 113 |
| | минтай - 131 (80) | | | | | |
| | хлеб пшеничный - 19 | | | | | |
| | молоко или вода - 14 | | | | | |
| | яйцо - 0,15 (6) | | | | | |
| | масло сливочное - 2 | | | | | |
| | соль - 3 | | | | | |
| 317//2003 | Рагу из овощей | 180 | 3,29 | 7,18 | 19,04 | 157 |
| | картофель - 76,61 (57,6) | | | | | |
| | морковь - 36 (28,8) | | | | | |
| | лук репчатый-17,14 (14,4) | | | | | |
| | капуста белокочанная - 76,68 (60,84) | | | | | |
| | масло сливочное - 7,2 | | | | | |
| | соус красный основной - 54 | | | | | |
| | бульон или вода - 54 | | | | | |
| | масло сливочное - 1,08 | | | | | |
| | мука пшеничная - 2,7 | | | | | |
| | томатная паста - 1,62 | | | | | |
| | морковь - 5,4 (4,32) | | | | | |
| | лук репчатый - 1,29 (1,08) | | | | | |
| | Сахар - 0,81 | | | | | |
| | лавровый лист - 0,144 | | | | | |
| | соль - 1,08 | | | | | |
| 519//2013 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 |
| | шиповник - 20 | | | | | |
| | сахар - 15 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 24,96 | 17,60 | 93,07 | 635 |
| | ВСЕГО за день | | 50,51 | 44,59 | 178,74 | 1307 |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

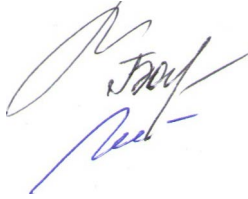
Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: суббота

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|----------------|
| | | | (г) | | | ценность |
| | | | Б | Ж | У | (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 94//2013 | Бутерброд с маслом | 35 | 1,20 | 12,50 | 7,50 | 147 |
| | масло сливочное - 15 | | | | | |
| | Батон нарезной - 20 | | | | | |
| 267//2013 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 284 |
| | Крупа пшеничная - 40 | | | | | |
| | Молоко - 112 | | | | | |
| | Сахар - 5 | | | | | |
| 62//2013 | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,60 | 0,10 | 15,10 | 68 |
| | морковь -116,8 (93,4) | | | | | |
| | курага - 6,7 (10*) | | | | | |
| | сахар - 5 | | | | | |
| 497//2013 | Какао с молоком (2 вариант) | 200 | 5,00 | 4,40 | 0,70 | 186 |
| | Какао-порошок - 5 | | | | | |
| | Молоко - 130 | | | | | |
| | Сахар - 25 | | | | | |
| | Батон нарезной - 20 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 |
| | Хлеб ржаной - 20 | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 16,92 | 26,70 | 65,78 | 720 |
| | Обед | | | | | |
| 50//2013 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89 |
| | свекла - 121 (95*) | | | | | |
| | масло растительное - 5 | | | | | |
| 123//2003 | Суп картофельный с фрикадельками | 270 | 6,67 | 6,99 | 18,45 | 167 |
| | картофель - 133,2 | | | | | |
| | морковь - 12,5 | | | | | |
| | лук репчатый - 12 | | | | | |
| | томатное пюре - 2,5 | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | |
| | Фрикадельки - 20 | | | | | |
| | говядина - 31 (22,8) | | | | | |
| | лук репчатый - 2,38-3,75 | | | | | |
| | яйцо - 1,6 | | | | | |
| | соль - 0,25 | | | | | |
| 226/2017 | Рыба отварная | 100 | 18,86 | 4,86 | 0,90 | 174 |

| | | | | | | |
|-----------|------------------------------------|-----|-------|-------|--------|------|
| | минтай - 246 (128) | | | | | |
| | морковь - 6 (4) | | | | | |
| | лук репчатый - 6 (4) | | | | | |
| | масло сливочное - 10 | | | | | |
| 142/2017 | Картофель, тушенный в соусе | 180 | 4,90 | 27,69 | 33,98 | 324 |
| | картофель - 221,8 (165,6) | | | | | |
| | Морковь - 10,08 (7,2) | | | | | |
| | Лук репчатый - 8,64 (7,2) | | | | | |
| | масло растительное - 10,08 | | | | | |
| | Лавровый лист -0,014 | | | | | |
| 330//2017 | Соус сметанный - 45 | | | | | |
| | сметана - 11,25 | | | | | |
| | мука пшеничная - 3,38 | | | | | |
| 389//2017 | Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136 |
| | сок виноградный - 200 | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |
| | Хлеб ржаной - 30 | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,60 | 105 |
| | Батон нарезной - 40 | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 37,51 | 46,96 | 124,95 | 1047 |
| | ВСЕГО за день | | 54,43 | 73,66 | 190,73 | 1767 |

Зам. директора
Зав. производством
Бухгалтер



Калмыков Ю.Г.
Богрекова В.В.
Голодяева Л.А.