СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу

Е. И.Окс

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю.Панькова

Примерное 24-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов Возрастная группа: 7-11 лет

Сезон: осенний Вариант № 1

Разработано:

главный технолог

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кузбасса МАУ «Школьное питание»

*Август 2020 г.*С. Ю. Хохлова



ПРИМЕРНОЕ 24 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ (КОМБИНИРОВАННЫЙ) Сентябрь – октябрь 2020 г.



ини науки Ти-Кт	l p	ІІ НЕДЕЛЯ	D
понедельник	Выход, гр.	понедельник	Выход, гр.
Филе птицы запеченное с помидорами	80	Сосиска отварная	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Макароны отварные с маслом	150
Сыр порциями	20	Конфитюр	20
Масло сливочное порциями	20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200	рторини	
ВТОРНИК Омлет с помидорами	150	ВТОРНИК Омлет натуральный	150
Масло сливочное порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Фрукты в ассортименте	150	Сыр порциями	20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Масло сливочное порциями	20
Чай с лимоном и мятой	200	Батон пшеничный/ржаной	30/20
		Какао с молоком	200
СРЕДА	200/5	СРЕДА	150/20
Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	150/30
Фрукты в ассортименте Сыр порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Масло сливочное порциями	20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром и лимоном	200
Чай с молоком	200		
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и маслом	200/5
Фрукты в ассортименте	150	Фрукты в ассортименте	100
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Масло сливочное порциями	20
Чай с сахаром и лимоном	200	Батон пшеничный/ржаной	30/20
АПИНТВП		Чай с сахаром ПЯТНИЦА	200
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	60
помидоры порционные Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина, курица) /	80	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	80
Гуляш (свинина)	(80/30)	1 Blod Saile felinax eo esterañon a sestemblo (samiran)	00
Рис отварной с маслом	150	Пюре картофельное с маслом / Картофель отварной с маслом и	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	зеленью Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
компот из кураги	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200
СУББОТА	200	СУББОТА	200
Суп молочный с вермишелью	200	Капуста тушеная	150
Сыр порциями	20	Гуляш (свинина)	80/30
Масло сливочное порциями	20	Сыр порциями	20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Сыр порциями Масло сливочное порциями	20
		Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной	20 30/20
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней	30/20	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	20
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ	30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ	20 30/20 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней	30/20	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	20 30/20 200 Выход,
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ	30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ	20 30/20 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе	30/20 200 Выход, гр.	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом	20 30/20 200 Выход, гр.
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями	30/20 200 Выход, гр. 80/30 150 20	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПІ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями	30/20 200 Выход, гр. 80/30 150 20	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150 17 30/20
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной	30/20 200 Выход, гр. 80/30 150 20 20 30/20	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром	30/20 200 Выход, гр. 80/30 150 20	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150 17 30/20
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК	30/20 200 Выход, гр. 80/30 150 20 20 30/20	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150 17 30/20 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром	30/20 200 Выход, гр. 80/30 150 20 20 30/20	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте	30/20 200 Выход, гр. 80/30 150 20 20 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями	30/20 200 Выход, гр. 80/30 150 20 20 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150 200 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПИ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком	30/20 200 Выход, гр. 80/30 150 20 20 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150 200 200 150 20 150 30/20
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПИ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА	30/20 200 200 30/30 150 20 20 30/20 200 150 150 20 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 200 150 200 150 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПИ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом	30/20 200 200 30/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 200 150 200 150 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте	30/20 200 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 200 150 30/20 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной	30/20 200 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 30/20 200 150 30/20 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПИ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром	30/20 200 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой	20 30/20 200 Выход, гр. 100 150 200 200 150 30/20 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром	30/20 200 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 150/20 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с слимоном и мятой Чай с лимоном и мятой	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 200 150 30/20 200 150 30/20 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПИ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью	30/20 200 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	20 30/20 200 Bbixod, rp. 100 150 200 200 150 30/20 200 30/20 200 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр	30/20 200 200 30/20 20 30/20 20 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с слимоном и мятой Чай с лимоном и мятой	20 30/20 200 Bbixod, rp. 100 150 200 150 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 150 150 150 150 200 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфиттор Сыр порциями	30/20 200 200 30/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой Чай с лимоном и мятой Четверг Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200
Батон пшеничный/ржаной "ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной	30/20 200 200 30/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой Четверг Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/2
Батон пшеничный/ржаной "ПІ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Порчий шоколад	30/20 200 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/20 200 30/2
Батон пшеничный/ржаной "ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитор Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ПЯТНИЦА	30/20 200 200 30/20 20 30/20 20 30/20 20 30/20 200 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Чато с ливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200
Батон пшеничный/ржаной "ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Горячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные	30/20 200 200 30/30 150 20 20 30/20 200 150/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 200 150 200 200 200 200 200 200 200 2
Батон пшеничный/ржаной "ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Горячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное	30/20 200 30/20 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 150/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Чато с ливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 200 150 200 200 200 200 200 200 200 2
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПИ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Торячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина)	30/20 200 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 200 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ИЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком ПЯТНИЦА Огурцы порционные Сыр порциями	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Горячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина) Рис отварной с маслом	30/20 200 30/20 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 150/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 17 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПИ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Горячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина) Рис отварной с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	30/20 200 30/20 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ИЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком ПЯТНИЦА Огурцы порционные Сыр порциями Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 17 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Горячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина) Рис отварной с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (яблочный)	30/20 200 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой Четверг Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ПЯТНИЦА Огурцы порционные Сыр порциями Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста) Картофель запеченный Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 17 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200
Батон пшеничный/ржаной Чай с вишней ПИ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитор Сыр порциями Батон пшеничный/ржаной Горячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина) Рис отварной с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	30/20 200 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком ПЯТНИЦА Огурцы порционные Сыр порциями Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста) Картофель запеченный Хлеб пшеничный/ржаной	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 17 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200
Батон пшеничный/ржаной "ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Торячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина) Рис отварной с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (яблочный)	30/20 200 Bbixod, rp. 80/30 150 20 200 30/20 200 150 150 20 30/20 200 150/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком ПЯТНИЦА Огурцы порционные Сыр порциями Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста) Картофель запеченный Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) СУББОТА Каша манная молочная с маслом	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200
Батон пшеничный/ржаной "ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Батон пшеничный/ржаной Торячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина) Рис отварной с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (яблочный) СУББОТА Картофель отварной с маслом и зеленью Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь) / Рыба тушеная с	30/20 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком ПЯТНИЦА Огурцы порционные Сыр порциями Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста) Картофель запеченный Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) СУББОТА	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200
Ватон пшеничный/ржаной ПП НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Горячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина) Рис отварной с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (яблочный) СУББОТА Картофель отварной с маслом и зеленью Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь) / Рыба тушеная с овощами (минтай)	30/20 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 150 20 30/20 200 150/20 100 30/20 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком ПЯТНИЦА Огурцы порционные Сыр порциями Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста) Картофель запеченный Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) СУББОТА Каша манная молочная с маслом Масло сливочное порциями	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 17 30/20 200 150 30/20 200 150 30/20 200 200 200/5 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200
Ватон пшеничный/ржаной ПИ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Филе птицы тушеное в томатном соусе Каша гречневая рассыпчатая с маслом Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром ВТОРНИК Омлет с сыром Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком СРЕДА Сырники из творога с ягодным соусом Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром и лимоном ЧЕТВЕРГ Суп молочный с вермишелью Конфитюр Сыр порциями Батон пшеничный/ржаной Торячий шоколад ПЯТНИЦА Помидоры порционные Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Мясо тушеное (свинина) Рис отварной с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (яблочный) СУББОТА Картофель отварной с маслом и зеленью Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь) / Рыба тушеная с	30/20 200 80/30 150 20 20 30/20 200 150 20 30/20 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Сыр порциями Масло сливочное порциями Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК Сарделька отварная Спагетти отварные с маслом Сыр сливочный в индивидуальной упаковке Хлеб пшеничный/ржаной Чай с вишней ВТОРНИК Омлет с колбасными изделиями Масло сливочное порциями Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с сахаром СРЕДА Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой Фрукты в ассортименте Батон пшеничный/ржаной Чай с лимоном и мятой ЧЕТВЕРГ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом Фрукты в ассортименте Масло сливочное порциями Батон пшеничный/ржаной Какао с молоком ПЯТНИЦА Огурцы порционные Сыр порциями Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста) Картофель запеченный Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) СУББОТА Каша манная молочная с маслом	20 30/20 200 Bыход, гр. 100 150 200 150 30/20 200 150 30/20 200 200 200 200 200 200 200

Меню школьных завтраков Возрастная группа: с 7 до 11 лет Вариант № 1 Сезон: осенний ДЕНЬ № 1

Nº			Пищ	евые веи	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	вещества	1, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
83	Филе птицы запеченное с помидорами	80	18	10,24	1,2	168,88	0,06	4,3	0,01	0,7	18,26	66,04	20,47	0,86
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		33,98	35,49	71,17	740,96	0,33	4,78	0,14	3,01	265,47	443,98	192,65	7,72
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,5								
	ДЕНЬ № 2													

	A2.12 11= 2													
Nº			Пищ	евые вец	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	3, M2
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	3ABTPAK													
68	Омлет с помидорами	150	15,75	16,35	3,3	223,05	0,09	8,46	0,315	0,82	118,74	229,63	37,32	2,61
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,6	0,2	14	60	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		20,45	31,98	56,72	594,83	0,16	30,64	0,435	1,39	177,48	307,53	74,24	7,66
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,3								
-	ДЕНЬ № 3	•			•	•		-	•	-	•		-	

Nº			Пищ	евые веи	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	вещества	і, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и													
62	маслом	200/5	8,4	11,07	56,78	359,57	0,24	2,99	0,04	0,71	165,45	249,77	79,35	2,56
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
112	Чай с молоком	200	1,6	1,2	15,8	20,8	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		19,18	32,42	104,95	728,15	0,36	14,07	0,27	1,28	476,57	487,69	135,05	6,88
	Доля суточной потребности в энергии, %					31	•							
•	ДЕНЬ № 4				•		•	•		•	•	•		

N∘			Пищ	евые веи	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг	•	Мин	еральные	вещества	э, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	3ABTPAK													
69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	23,97	17,68	34	395,25	0,06	2,38	0,05	1,39	141,1	227,95	27,06	0,66
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
•	Итого за прием пищи:		28,27	19,36	82,27	619,87	0,15	12,56	0,06	1,96	199,54	309,35	67,88	5,82
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,4	•							

Сыр порциями

Хлеб ржаной

Какао с молоком

Батон пшеничный

Итого за прием пищи:

Доля суточной потребности в энергии, %

115

121

120

	ДЕНЬ № 5													
Nº			Пиш	евые веі	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	3ABTPAK													
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
	Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина,		12,8	18,16			0,56				25,02	201,23	29,87	2,22
94/89	курица)/Гуляш (свинина)	80,80/30	/16,2	/31,2	7,92/5,2	252,8 /366,7	/0,079	0/1,22	0	0,6/0,39	/20,77	/153,09	/23,71	/1,61
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		21,06	24,26	88,22	663,37	0,69	12,86	0,3	4,44	106,37	396,04	104,63	5,04
	Доля суточной потребности в энергии, %			Í	Í	28,22	,		,		,	Í	ĺ	Í
	ДЕНЬ № 6		•	L	•	•		•	1	•		•	•	
Nº			Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Â	E	Ca	P	Mg	<i>F</i> e
, ,	3ABTPAK	,											Ĭ	
44	Суп молочный в вермишелью	200	6.4	5.2	18	144,8	0.06	0.64	0.02	0.26	122	104.4	19.3	0.42
1	Сыр порциями	20	4.88	4,72	0	62	0	0.32	0.05	0	200	108,8	9.4	0.43
2	Масло сливочное порциями	20	0.2	14,4	0.3	130,86	0	0	0.08	0	4.8	4	0.6	0.04
118	Чай с вишней	200	0.4	Ó	15	62.2	0	0.34	0	0.02	14,84	8.76	4.9	0,98
121	Батон пшеничный	30	2,16	0.81	14,73	75,66	0.04	0	0	0,51	7,5	24.6	9.9	0.45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0.22	7.44	36,26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24	8.2	0.46
			,	,		Í	ĺ	Ĺ			Í			ĺ
	Итого за прием пищи:		15,18	25,35	55,47	511,78	0,12	1,38	0,15	0,85	355,94	274,56	52,3	2,78
	Доля суточной потребности в энергии, %				,	21,8	,	ĺ	,		,	ĺ	ĺ	
	ДЕНЬ № 7		•		•	,		•	ł .	•		•	•	-
Nº			Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	3ABTPAK													
73	Сосиска отварная	100	9,7	22,7	2,8	254,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
3	Конфитюр	20	0,08	0,06	8,5	34,6	0	0,28	0,06	0	2,4	3,6	0	0,2
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		19,93	27,84	87,27	681,27	0,22	0,44	0,06	3,04	70,79	230,1	59,19	4,62
	Доля суточной потребности в энергии, %					29								
	ДЕНЬ № 8		•	l.	•	•		•	•	•		•	•	
Nº	i.		Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки			ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Омлет натуральный	150	15.6	16.35	2,7	220,2	0.07	0.52	0.33	0.78	112,35	250,35	18,81	2,79
25	Фрукты в ассортименте	150	0.6	0.45	12.3	54.9	0.03	7.5	0.01	0	28,5	24	18	3,45
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04

20

200

30

20

4,88

3,6

2,16

1,14

28,18

4,72

2,8

0.81

0,22

39,75

0

23,4

14,73

7,44

60,87

62

133,4

75,66

36,26

713,28

30,4

0,32

1,3

0

0,08

9,72

0

0,04

0.04

0,02

0,2

0,05

0,02

0

0

0,49

0

0

0.51

0,06

1,35

200

127,74

7.5

6,8

487,69

108,8

116,2

24.6

24

551,95

0,43

0,74

0.45

0,46

8,36

9,4

21,64

9,9

8,2

_	_				
П	F	н	ь	Nº	С

N∘			Пищ	евые веи	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Запеканка из творога с тыквой и морковью со													
71	сгущенным молоком	150/30	21,6	16,7	38,3	390,8	0,08	1,08	0,08	1,32	145,69	245	31,4	0,64
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		27,6	22,35	92,07	679,5	0,15	23,36	0,12	1,89	224,79	337,09	71,46	5,75
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,9								
	ДЕНЬ № 10													

Nº			Пищ	евые веи	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	вещества	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и													
63	маслом	200/5	5,12	9,22	48,58	298,48	0,12	0,84	0,02	1,23	45,92	135,34	52,95	2,74
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
·	Итого за прием пищи:		9,82	24,65	94,55	641,26	0,24	11	0,2	1,8	106,58	222,6	92,73	6,59
·	Доля суточной потребности в энергии, %					27,3	•							

Nº			Пищ	евые веи	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	э, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	3ABTPAK													
28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
77	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	80	14,88	6	0,56	115,84	0,06	4,38	0,01	1,47	20,12	58,13	11,77	0,46
	Пюре картофельное с маслом/ Картофель				22,35/		0,14/			1,13/	36,36 /	85,5 /	27,8 /	1,14/
50/51	отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,3	7,8 / 3,9	25,65	173,1 / 151,35	0,15	18,15/21	4,41/0	1,14	14,01	76,63	29,37	1,32
100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		22,1	14,89	67,3	492,84	0,28	124,81	4,43	3,17	93,78	229,67	59,41	3,29
	Доля суточной потребности в энергии, %					21								

Nº			Пищ	евые веи	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	вещества	ı, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
89	Гуляш (свинина)	80/30	16,17	31,24	5,17	366,74	0,08	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
122	Капуста тушеная	150	3,45	5,4	18	135,15	0,04	56,02	0	0,34	68,8	57,55	31,47	1,03
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
103	Компот фруктово - ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		28,2	56,79	66,04	888,67	0,18	66,88	0,13	1,34	326,31	377,1	86,14	4,14
	Доля суточной потребности в энергии, %					37,8								

Nº	ДЕНЬ № 13 		П	1001 10 00	uocmoa a	Энергетическая		Ruman	ины, мг		Λ/····	onani ui io	anuncma	2 1/2
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки		углеводы Углеводы		B1	С	ипы, мс л	Ε	Са	еральные Р	веществ: Ма	а, мг Fe
рецепптуры	ЗАВТРАК	выхоо, г	DeJIKU	миры	7 STIEROOPI	цеппосинь, ккал	D I	U	A	E	Ud	F	ivig	re
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	80/30	18,15	16,28	7,26	247,72	0.08	4.69	0.01	0.85	25,16	90.93	28.09	1,17
5 <i>0</i>		150	7,2	5,1	33.9	210,3	0,08	0	0,01	1.74	14,55	208.88	140	4.68
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	4,88	4,72	0	62	0,21	0,32	0,05	0	200	108.8	9,4	0.43
2	Сыр порциями	20	0,2	14,4	0.3	130,86	0	0,32	0,03	0	4.8	4	0.6	0.04
114	Масло сливочное порциями Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	57	0	0,08	0,08	0	13,56	7,66	4.08	0,04
121	Батон пшеничный	30	2,16	0.81	14,73	75,66	0,04	0,08	0	0,51	7,5	24.6	9,9	0,8
120	Хлеб ржаной	20	1.14	0,81	7,44	36,26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24,0	8.2	0,45
120	Итого за прием пищи:	20	34,13	41,53	77,23	819.8	0,02	5,17	0,14	3,16	272,37	468,87	200,27	8,03
	Доля суточной потребности в энергии, %		34,13	41,55	11,23	34.9	0,30	3,17	0,14	3,10	212,31	400,07	200,27	0,03
	ДЕНЬ № 14	1			ļ	34,9		<u> </u>	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	<u> </u>
Nº	<u>ДЕПБ № 14</u>		Пии	1001 10 00	щества, г	Энергетическая		Pumau	ины, мг		N/	0000000000	веществ	
	Наименование блюд	Выход. г	Белки		Углеводы		B1	C	ины, ме А	Ε	Ca	Р	Ма	Fe
рецептуры	ЗАВТРАК	выхоо, г	Deliku	жиры	Углевооы	ценноспіь, ккал	DI	C	_ A		Ca		ivig	re
67	Омлет с сыром	150	15.6	16,35	2.7	220,2	0.07	0.52	0,33	0.78	112,35	250.35	18,81	2.79
24	Фрукты в ассортименте	150	0.6	0	16.95	69	0.01	19.5	0,04	0,78	24	16.5	13,5	3.3
2		20	0,0	14,4	0.3	130,86	0,01	0	0,04	0	4.8	4	0.6	0,04
115	Масло сливочное порциями Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	133,4	0.04	1,3	0,08	0	127,74	116.2	21,64	0,04
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0.04	0	0,02	0.51	7.5	24.6	9.9	0,74
121	Хлеб ржаной	20	1,14	0,81	7,44	36,26	0.02	0.08	0	0.06	6.8	24,0	8,2	0,45
120	Итого за прием пищи:	20	23,3	34.58	65,52	665,38	0,02 0,18	21,4	0,47	1,35	283,19	435,65	72,65	7,78
	Доля суточной потребности в энергии, %		23,3	34,36	03,32	28,3	0,16	21,4	0,47	1,35	203, 19	435,05	72,00	7,70
	Доля суточной потреоности в энергии, <i>%</i> ДЕНЬ № 15				ļ	20,3			ļ	ļ	1	ļ	l	
Nº	<u>µ⊏nb № 13</u>		Пии	1001 10 00	щества, г	Энергетическая		Ruman	ины, мг		Muu	onani ui io	веществ	2 M2
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки		Углеводы		B1	C	ины, ме А	Ε	Ca	Р	Мд	Fe
рецепптуры	3ABTPAK	Выхоо, є	Deliku	лиры	Услевооы	ценноснів, ккал	<u> </u>				Ca	r	ivig	16
70	Сырники из творога с ягодным соусом	150/20	25.7	16.8	39,4	412,9	0.08	0,37	0,1	1,75	186,42	303,31	28,66	0.62
27	Фрукты в ассортименте	100	0.8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,8	0.2	13.8	57.8	0,00	2,6	0, 1	0	15.64	8.8	4,72	0.8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,2	14,73	75,66	0.04	0	0	0,51	7,5	24.6	9,9	0,45
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,04	0,08	0	0,06	6.8	24,0	8,2	0,45
120	Итого за прием пищи:	20	30,2	18,03	85,27	625,62	0,02	13,05	0,2	2,32	244,36	387,71	68,48	4,43
	Доля суточной потребности в энергии, %		30,2	10,03	03,27	26,6	0,2	13,03	0,2	2,32	244,30	307,71	00,40	4,43
	День № 16	1		L	<u> </u>	20,0		<u> </u>	<u> </u>	 	1	<u> </u>	L	<u> </u>
Nº	ACID Nº 10		Пии	1001 10 00	щества, г	Энергетическая		Ruman	ины, мг		Muu	onani ui io	веществ	2 42
м <u>ч</u> рецептуры	Наименование блюд	Выход. г	Белки		Углеводы Углеводы		B1	С	ины, ме А	E	Са	еральные Р	Ма	а, ме Fe
рецепптуры	3ABTPAK	Быхоо, е	Desire	лиры	, shedoobi	ценность, ккал	<u> </u>				- Ou		my	10
44	Суп молочный в вермишелью	200	6.4	5,2	18	144,8	0.06	0.64	0,02	0.26	122	104,4	19,3	0,42
3	Конфитюр	200	0.08	0.06	8.5	34,6	0,00	0,04	0,02	0,20	2,4	3.6	0	0,42
1	Сыр порциями	20	4.88	4,72	0,0	62	0	0,28	0,05	0	200	108.8	9.4	0,2
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14.4	0,3	130,86	0	0,32	0.08	0	4.8	4	0.6	0.04
116	Горячий шоколад	200	3.6	4	20.8	133	6,5	1.08	0.02	6,5	178,44	136,9	25,2	0,42
121	Батон пшеничный	30	2.16	0.81	14.73	75,66	0.04	0	0,02	0,51	7,5	24.6	9.9	0,42
121	Хлеб ржаной	20	1,14	0,81	7,44	36,26	0,04	0,08	0	0,06	6.8	24,0	8,2	0,45
120	Итого за прием пищи:	20	18,46	29,41	69,77	617,18	6,62	2,4	0,23	7,33	521,94	406,3	72,6	2,42
	итого за прием пищи: Доля суточной потребности в энергии, %	+	10,40	23,41	03,77	26,2	0,02	2,4	0,23	1,33	JZ 1,94	400,3	12,0	2,42
	таоля супточной поптреоности в энергий. %	1	1	1	1	Z0.Z		1	1	1	1	1		1

A1-	ДЕП Б № 17					0		D			8.4.			
Nº	Hamana 5 3	D 3 -				Энергетическая	D4		ины, мг			еральные		
рецептуры	Наименование блюд ЗАВТРАК	Выход, г	Белки	жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
		00	0.00	0.40	0.00	40.0	0.00	40	0.0	0	4.0	0.1	0	
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0.39	4,8	21	0	0,3
	Биточек мясной Пионерский (говядина,	00.00/00	15,84	10,64	7.00 /4.0	400.04 /000.5	0,33	0,08	0	-,	48,16	104,48	22,1	1,42
	курица)/Мясо тушеное (свинина)	80,80/30	/15,95	/31,2	7,36 /4,2	188,24 /362,5	/0,17	/2,46	0	/1,36	/49,52	/394,5	/63,03	/4,59
	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
107	Сок яблочный (яблочный)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		23,9	16,94	87,26	594,81 25,3	0,46	16,16	0,3	2,69	88,21	271,91	76,72	3,56
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,3								<u> </u>
Ma	ДЕНЬ № 18													
Nº	Harris a a sur a fara à	D. was a			цества, г	Энергетическая	B1		ины, мг	E	Са	еральные Р		
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	<i>F</i> e
	3ABTPAK	450	0.0	0.0	05.0	454.4	0.45	0.4	0	4.44	44.04	70.00	00.07	4.00
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,6	151,4	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
!	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук,											!		Ï
!	морковь)/Рыба тушеная с овощами (минтай, лук,		13,36	8,88			0,07			3,08	49,52	139,6	25,58	0,84
78/75	морковь)	80,80/30	/15,18	/3,52	12,96 /5,61	184,96 114,29	/0,03	0,3/2,93	0	/3,55	/31,52	/127,66	20,75	/0,59
	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
96	Компот фруктово - ягодный (клубника)	200	0,6	0	20,4	83,6	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		20,1	31,78	55,72	614,08	0,14	20,18	0,45	1,35	169,01	327,11	55,09	7,84
	Доля суточной потребности в энергии, %					24								
	ДЕНЬ № 19													
Nº						Энергетическая			ины, мг			еральные		
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
74	Сарделька отварная	100	10,6	18,9	0,8	215,9	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	57,59	22,53	1,25
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
	Чай с вишней	200	0,4	0	15	62,2	0	0,34	0	0,02	14,84	8,76	4,9	0,98
	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		22,45	28,4	79,02	663,65	0,22	0,52	0	3,06	94,83	245,04	63,75	4,7
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,2								<u></u>
	ДЕНЬ № 20										1			
Nº						Энергетическая			ины, мг			еральные		
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	3ABTPAK													
127	Омлет с колбасными изделиями	150	18,3	21,5	2	274,7	0,24	0,43	0,27	1,26	99,49	286,65	26,35	3,09
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
	Фрукт	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		22,8	36,93	55,02	643,48	0,31	20,09	0,39	1,83	156,15	363,41	62,63	8,14
]	Доля суточной потребности в энергии, %		1			27,4		İ	Ì	İ	1	1	l	1

113

121

120

Чай с сахаром и лимоном

Итого за прием пищи:

Доля суточной потребности в энергии, %

Батон пшеничный

Хлеб ржаной

	<u>HERB № 21</u>													
Nº			Пии	цевые ве		Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	3ABTPAK													
	Запеканка из творога с фруктово - ягодной													
72	начинкой	150	21,9	14,85	34,8	360	0,04	0,58	0,18	0,54	159,9	238	22,9	1,29
26	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		26	16,08	88,27	598,72	0,15	9,26	0,18	1,11	234,84	317,4	62,72	3,6
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,4								
	ДЕНЬ № 22			•	•			•			•			
Nº			Пии	цевые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	<i>F</i> e
	3ABTPAK													
60	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,17	6,35	36,9	233, 29	0,22	6,19	0,02	0,47	92,39	164,12	52,33	1,49
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
115	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	133,4	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		14,87	25,03	95,07	664,37	0,35	15,07	0,13	1,04	267,73	356,92	110,67	6,63
	Доля суточной потребности в энергии, %				ĺ	28,3	,	Í	Í	ŕ	Í	Í	ĺ	
	ДЕНЬ № 23	•		4	•			•	•		•	•	•	
Nº			Пии	јевые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	3ABTPAK													
28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь,													
75	т/паста)	80/30	15,18	3,52	5,61	114,29	0,03	2,93	0	3,55	31,52	127,66	20,75	0,59
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
109	Компот фруктово - ягодный (клубника-алыча)	200	0,42	0	20,62	84,2	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		27,35	13,83	66,97	501,44	0,27	35,63	0,06	9,81	287,76	411,06	87,17	18,73
	Доля суточной потребности в энергии, %		1			21,33								
	ДЕНЬ № 24		-		•			•	•	•		•	•	
Nº			Пии	цевые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки			ценность, ккал	B1	С	A	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	3ABTPAK												_	
57	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,76	7,38	24,8	193,93	0,06	0	0,02	0,71	25,01	40,89	8,36	0,49
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
440	11-8	000	0.4	0.0	40.0	57.0	^	0.0	^	_	45.04	0.0	4.70	0.0

200

30

20

0,4

2,16

1,14

10,66

0,2

0,81

0,22

23,01

13,8

14,73

7,44

61,07

57,8

75,66

36,26

494,51

21

0

0,04

0,02

0,12

2,6

0

0,08

2,68

0

0

0

0,1

0

0,51

0,06

1,28

15,64

7,5

6,8

59,75

8,8

24,6

24

102,29

4,72

9,9

8,2

31,78

0,8

0,45

0,46

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет (комбинированный). осенний Вариант № 1 24-дневное меню

Сезон: осенний

																											Cym	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		22		24	за 24 дн	ср за	норма,	
Наименование продуктов	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	21 день	день	23 день	день	итого	день	нетто	% вып.
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	480,0	20,0	80	25,0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	30,0	33,7	38,0	30,0	30,0	30,0	33,7	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	38,0	48,0	30,0	30,0	33,7	30,0	30,0	30,0	765,1	31,9	150	21,3
Мука пшеничная					4,0							4,0	4,0		10,0		4,0	3,0					3,0		32,0	1,3	15	8,6
Крупа	61,0		27,0	15,0	52,0				15,0	40,0			61,0		11,0		50,0				12,8	35,0		20,0	399,8	16,7	45	37,1
Макароны						16,0	65,0									16,0			65,0						162,0	6,8	15	45,3
Картофель											138,0							175,0					175,0		488,0	20,3	188	10,8
Овощи (свежие, мороженые,																												
консервированные)	16,8	15,0			68,0				30,0		60,0	222,0	5,6				68,0	30,0				70,0	92,5		677,9	28,2	280	10,1
Фрукты (плоды) свежие		155,0	100,0	157,0		20,0	20,0	150,0	157,0	100,0	30,0	30,0		150,0	122,0	20,0		180,0	30,0	150,0	139,0	150,0	35,0		1895,0	79,0	185	42,7
Сухофрукты			12,0		20,5					12,0															44,5	1,9	15	12,7
Соки плодоовощные, напитки																												
витаминизированные, в т.ч.																												
Инстатные																	200,0								200,0	8,3	200	4,2
Мясо					28,3		100,0					110,0					35,6		100,0						373,9	15,6	70	22,3
Птица	100,0				44,8								100,0				45,0								289,8	12,1	35	34,6
Рыба-филе											95,0							70,0					95,0		260,0	10,8	58	18,6
Колбасные изделия							100,0												100,0	30,0					230,0	9,6	14,7	65,3
Молоко		45,0	235,0	20,0		184,0		255,0	30,0	170,0	23,0			255,0		284,0	8,0	12,0		45,0		310,0		285,0	2161,0	90,0	300	30,0
Кисломолочные продукты																										0,0	150	0,0
Творог				128,0					100,0						150,0						118,0				496,0	20,7	50	41,4
Сыр	20,0		20,0			20,0		20,0	17,0			20,0	20,0	15,0		20,0			17,0				20,0		209,0	8,7	9,8	88,8
Сметана				6,0					6,0		17,0				5,0						5,3				39,3	1,6	10	16,0
Масло сливочное	5,0	25,0	5,0	7,5	7,0	25,0	5,0	5,2	7,8	25,0	10,0	20,0	5,0	5,0	5,0	1,6	7,0		5,0	45,2	6,1	25,0		25,0	277,4	11,6	30	38,7
Масло растительное	2,4				2,0						1,6	9,2	1,6				2,0	6,1					3,1		28,0	1,2	15	8,0
Яйцо, шт		2,4		0,2				2,4	0,2					2,4	0,1			0,1		2,4	0,2				10,3	0,4	1 wm	40,0
Сахар	15,0	15,0	22,0	25,0	17,0	5,0	15,0	20,0	25,0	20,0	20,0	21,5	17,0	20,0	37,0	5,0		20,0		15,0	33,1	27,0	21,2	5,0	420,8	17,5	40	43,8
Кондитерские изделия																										0,0	10	0,0
Чай	0,4	0,7	0,7	0,6		2,0	0,4		0,6	0,4			0,4		0,6				2,0	0,4	0,7				9,9	0,4	0,4	100,0
Какао								6,0						6,0								6,0			18,0	0,8	1,2	66,7
Кофейный напиток																20,0								20,0	40,0	1,7	2	85,0
Дрожжи хлебопекарные																										0,0	1	0,0
Соль	1,2	0,5	0,3	0,5	0,8	0,5	0,4	0,8	1,5	0,3	0,8	1,2	1,0	0,5	2,0	0,5	0,8	0,8	0,5	0,8	0,5	0,3	0,9	0,3	17,6	0,7	3	23,3

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу

Е. И.Окс

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

А. Ю. Панькова

Примерное
24-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: 7-11 лет

Сезон: осенний Вариант № 2

Разработано:

главный технолог

МАУ «Школьное питание»

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кузбасса Август 2020 г.

С. Ю. Хохлова



ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ Сентябрь - октябрь 2020 г.

	3
ШКОЛЬНОЕ	

І НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		ПИТА	
ПОНЕЛЕЛЬНИК	1 5	П НЕДЕЛЯ	
	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Огурцы порционные	60	Помидоры порционные	60
Щи с мясом и сметаной	200	Суп из овощей с пшеном с мясом	200
Сосиска отварная	100	Плов с курицей	250
Рис с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200		
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Маринад из моркови	60	Икра свекольная	60
Суп гороховый с мясом	200	Суп куриный с вермишелью	200
Котлета мясная с тыквой (гов, кур, тыква) / Мясо туш (свинина)	80/(80/30)	Печень тушеная в сметанном соусе	80/30
	150	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	150
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	_		
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Кисель плодово – ягодный витаминиз (яблочно-облепиховый)	200	Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200
СРЕДА		СРЕДА	
Яйцо отварное	50	Яйцо отварное	50
Сыр порциями	20	Сыр порциями	20
Борщ с мясом и сметаной	200	Суп картофельный с фасолью	200
Гуляш (свинина)	80/30	Курица запеченная	80
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	Компот фруктово-ягодный (кизил)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Суп рыбный с крупой (сайра)	200	Огурцы порционные	60
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис,	80	Свекольник с мясом и сметаной	200
морковь) / Бефстроганов (свинина)	(80/30)		
Спагетти отварные с маслом	150	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь) / Рыба туш с овощами (минтай)	80/(80/30)
Фрукты в ассортименте	150	Рис с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Сок фруктовый (зеленое яблоко)	200	Алео пшеничныи/ржанои Напиток витаминизированный плодово – ягодный (клюквенный)	200
	200	папиток витаминизированный плодово – ягодный (клюквенный)	200
ПЯТНИЦА		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	200 00
Икра свекольная	60	Суп – пюре из овощей с гренками / Суп овощной с гренками	200/10
Суп куриный с рисом	200	Мясо тушеное (свинина)	80/30
Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	100	Макароны отварные с маслом	150
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	Фрукты в ассортименте	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот из сухофруктов	200	Компот из кураги	200
СУББОТА	200	СУББОТА	200
Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	Маринад из моркови	60
•			
Суп картофельный с мясом	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Курица запеченная с сыром	85	Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина, курица) / Бефстроганов (св)	80/(80/30)
Каша пшенная вязкая с маслом	150	Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200
ІІІ НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	понедельник	Выход, гр.
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	60
Суп картофельный с мясом	200	Солянка овощная	200
Сарделька отварная	100	Филе птицы запеченное с помидорами	80
Спагетти отварные с маслом	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
	45/05	37 6 0/ 0	45/05
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25		45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	45/25 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость)	45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК		Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК	200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)		Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови	
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК	200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом	200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром	200 60 200 85	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина)	200 60 200 250
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом	200 60 200 85 150	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной	200 60 200 250 45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	200 60 200 85 150 45/25	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина)	200 60 200 250
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника	200 60 200 85 150	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый)	200 60 200 250 45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА	200 60 200 85 150 45/25 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА	200 60 200 250 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное	200 60 200 85 150 45/25 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное	200 60 200 250 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями	200 60 200 250 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп — пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками	200 60 200 250 45/25 200 50 20 200/10
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай)	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200 80/30	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп — пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная	200 60 200 250 45/25 200 50 200/10 80 (80)
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел.	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом	50 200 250 45/25 200 200/10 80 (80) 150
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай)	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200 80/30	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп — пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная	200 60 200 250 45/25 200 50 200/10 80 (80)
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел.	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200 80/30 150	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом	50 200 250 45/25 200 200/10 80 (80)
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 80/30 150 45/25	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	500 200 250 45/25 200 50 20 200/10 80 (80) 45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый)	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 80/30 150 45/25	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов	500 200 250 45/25 200 50 20 200/10 80 (80) 45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый)	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200 80/30 150 45/25 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп — пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов	200 60 200 250 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови	200 60 200 85 150 45/25 200 20 200 80/30 150 45/25 200 60	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп — пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная	200 60 200 250 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 45/25 200 60
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Сул гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша)	200 60 200 85 150 45/25 200 200 80/30 150 45/25 200 60 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом	200 60 200 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 45/25 200 60 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина)	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200 80/30 150 45/25 200 60 200 80/(80/30)	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по — сибирски (минтай, соус молочный)	50 200 250 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 45/25 200 60 200 80 80
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 80/30 150 45/25 200 80/(80/30) 150	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по — сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом	50 200 250 45/25 200 200/10 80 (80) 150 60 200 80 80 150
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200 80/30 150 45/25 200 60 200 80/(80/30) 150 45/25	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по — сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	200 60 200 250 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 60 200 80 150 45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина)	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 80/30 150 45/25 200 80/(80/30) 150	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	500 200 250 45/25 200 200 200/10 80 (80) 150 45/25 200 200 80 80 150
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200 80/30 150 45/25 200 60 200 80/(80/30) 150 45/25	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по — сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	200 60 200 250 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 60 200 80 150 45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина)	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 200 80/30 150 45/25 200 60 200 80/(80/30) 150 45/25	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200 60 200 250 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 60 200 80 150 45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью	200 60 200 85 150 45/25 200 200 80/30 150 45/25 200 60 200 80/(80/30) 150 45/25 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной	50 200 250 45/25 200 200/10 80 (80) 150 45/25 200 60 200 80 150 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Сул гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыгнатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина)	60 200 85 150 45/25 200 80/30 150 45/25 200 80/30 150 45/25 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 80/(80/30) 200 80/(80/30) 250	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ———————————————————————————————————	50 205 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 45/25 200 60 200 80 80 150 45/25 200 80 80 80 80 80 80 80 80 80
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 80/30 150 45/25 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп — пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по — сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	60 200 250 45/25 200 50 200 200/10 80 (80) 150 60 200 80 (80/30) 45/25 200 200 80, (80/30) 150
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыгчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной	60 200 885 150 45/25 200 200 80/30 150 45/25 200 60 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 200 45/25	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по — сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте	200 60 205 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 200 200 45/25 200 200 80 80 80 80 80 80 150 45/25 200 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 8
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борц с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте	200 60 200 85 150 45/25 200 50 20 80/30 150 45/25 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр поре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной	200 60 205 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 45/25 200 60 200 80 150 45/25 200 80, (80/30) 150 45/25 45/25
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Кисель плодово — ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	60 200 885 150 45/25 200 200 80/30 150 45/25 200 60 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 200 45/25	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр пороциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200 60 205 45/25 200 50 200/10 80 (80) 150 200 200 45/25 200 200 80 80 80 80 80 80 150 45/25 200 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 8
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борц с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Кисель плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	60 200 85 150 45/25 200 80/30 150 45/25 200 80/80/30) 150 45/25 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 80/(80/30) 150 45/25 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	60 200 45/25 200 200 200 200/10 80 (80) 150 45/25 200 80 150 45/25 200 80, (80/30) 150 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Кисель плодово — ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	60 200 885 150 45/25 200 200 80/30 150 45/25 200 60 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 200 45/25	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр пороциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	60 205 45/25 200 200 200 200 200 80 (80) 45/25 200 80 45/25 200 80, (80/30) 150 200 80, (80/30) 150 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Сул гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Кисель плодово — ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	60 200 85 150 45/25 200 80/30 150 45/25 200 80/80/30) 150 45/25 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 80/(80/30) 150 45/25 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	60 205 45/25 200 200 200 200/10 80 (80) 150 45/25 200 80 150 45/25 200 80, (80/30) 150 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Кисель плодово — ягодный витаминизированный (черносмородиновый) СУББОТА Икра свекольная Щи с мясом и сметаной	60 200 85 150 45/25 200 80/30 150 45/25 200 80/30 150 45/25 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 80/(80/30) 150 45/25 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп — пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по — сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина) СУББОТА Помидоры порционные Свекольник с мясом и сметаной	60 200 250 45/25 200 200/10 80 (80) 150 200 200 80, 150 45/25 200 200 80, (80/30) 150 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Кисель плодово — ягодный витаминизированный (черносмородиновый) СУББОТА Икра свекольная Щи с мясом и сметаной Мясо тушеное (свинина)	200 60 200 85 150 45/25 200 200 80/30 150 60 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина) СУББОТА Помидоры порционные Свекольник с мясом и сметаной Гуляш (свинина)	200 60 205 45/25 200 200/10 80 (80) 150 200 200/10 80 (80/30) 150 45/25 200 80, (80/30) 150 45/25 200 80, (80/30) 60 200 80, (80/30)
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Кисель плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый) СУББОТА Икра свекольная Щи с мясом и сметаной Мясо тушеное (свинина)	60 200 85 150 45/25 200 80/30 150 60 200 80/30 150 45/25 200 60 200 80/(80/30) 150 45/25 200 60 200 80/80/30 150 60 200 80/80/30 150 60 150 60 200 80/30	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по — сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина) СУББОТА Помидоры порционные Свекольник с мясом и сметаной Гуляш (свинина) Капуста тушеная	60 200 45/25 200 200 200/10 80 (80) 150 45/25 200 80, (80/30) 150 45/25 200 80, (80/30) 150 45/25 200 80, (80/30) 150 45/25 200
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча) ВТОРНИК Огурцы порционные Борщ с мясом и сметаной Курица запеченная с сыром Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Отвар из шиповника СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп гороховый с мясом Рыба тушеная с овощами (минтай) Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зел. Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (мультифруктовый) ЧЕТВЕРГ Маринад из моркови Уха с рыбой (горбуша) Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица) / Гуляш (свинина) Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (смородина) ПЯТНИЦА Суп куриный с вермишелью Мясо тушеное с картофелем (свинина) Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Кисель плодово — ягодный витаминизированный (черносмородиновый) СУББОТА Икра свекольная Щи с мясом и сметаной Мясо тушеное (свинина)	200 60 200 85 150 45/25 200 200 80/30 150 60 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 80/(80/30) 150 45/25 200 200 200 200 200 200 200 200 200	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость) ВТОРНИК Маринад из моркови Суп куриный с рисом и томатом Жаркое с мясом (свинина) Хлеб пшеничный/ржаной Сок фруктовый (персиковый) СРЕДА Яйцо отварное Сыр порциями Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками Котлета из птицы Ряба / Курица запеченная Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот из чернослива и сухофруктов ЧЕТВЕРГ Икра свекольная Суп картофельный с мяс. фрикадельками / Суп картоф с мясом Рыба запеченная по – сибирски (минтай, соус молочный) Рис с маслом Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (красная смородина) ПЯТНИЦА Рассольник с мясом и сметаной Биточек мясной Пионерский (говядина, курица) / Бефстроганов (свинина) Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью Фрукты в ассортименте Хлеб пшеничный/ржаной Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина) СУББОТА Помидоры порционные Свекольник с мясом и сметаной Гуляш (свинина)	200 60 205 45/25 200 200/10 80 (80) 150 200 200 80,(80/30) 150 45/25 200 80,(80/30) 150 45/25 200 80,(80/30) 60 200 80,000 80/30

Меню школьных обедов Возрастная группа: с 7 до 11 лет Сезон: осенний Вариант № 2

ДЕНЬ № 1

ДЕНЬ № 3

Nº			Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
73	Сосиска отварная	100	9,7	22,7	2,8	254,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
99	Компот фруктово - ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2	0	21,4	86,2	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		24,61	34,53	94,24	773,47	0,29	21,84	0,01	2,47	132,66	404,37	101,84	5,41
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,9								
	ELU No O													

ДЕНЬ № 2 Nº Пищевые вещества, г Энергетическая Витамины, мг Минеральные вещества, мг рецептуры Наименование блюд Выход, г Белки Жиры Углеводы ценность, ккал B1 Ε Ca Fe ОБЕД Маринад из моркови 13 60 1,2 4,3 6,2 67,9 0,03 7,44 0 24,87 42,95 26,03 0.76 6.2 34 Суп гороховый с мясом 200 9 5,6 13,8 141 0,24 1,16 0 0,18 45,56 86,52 28,94 2,16 Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, 14,55/ 132,42 16,33 1,92 92/88 тыква)/Мясо тушеное (свинина) 80,80/30 15/15.95 13/31.2 7,3/4,2 206, 1/362, 5 0.05/0.17 1,54/2,46 0 0,17/1,36 49,52 /394.5 /63.03 /4.59 Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150 7,2 5,1 33,9 210,3 0,21 1,74 14,55 208,87 139,99 4,68 Кисель плодово - ягодный витаминизированный 95 (яблочно-облепиховый) 200 0 24.4 81,4 0,16 9.18 0,16 0,78 0 0.8 0 119 Хлеб пшеничный 45 3.19 0.31 19.89 84 0.05 0 0 0.08 16,65 98,1 29,25 1,26 120 Хлеб ржаной 25 0.27 45,32 0.02 0,1 0 30 10,25 0.57 1,42 9.3 0.07 8,5 Итого за прием пищи: 37,01 28,58 114,79 836,02 19,42 0,16 598,86 250,79 0,76 9,24 125,46 11,35 Доля суточной потребности в энергии, % 35,5

Nº	Harrie III		Пищ	евые вец	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	вещества	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
89	Гуляш (свинина)	80/30	16,17	31,24	5,17	366,74	0,08	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,15	158,46	19,62	0,87
100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		41,61	53,74	89,66	998,81	0,57	109,56	0,17	3,65	356,37	717,89	122,77	7,47
	Доля суточной потребности в энергии, %					42,5								i

Nº			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	17	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
36	Суп рыбный с крупой (сайра)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	1,18
	Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина,													į į
	курица, лук, рис, морковь)/Бефстроганов		12,64	16,96			0,04	0,52		0,44	30,45	73,98	16,93	0,75
93/126	(свинина)	80,80/30	/17,5	/35,2	10,72 /5,7	251,6 /410,08	/0,184	/2,46	0/2,2	/1,36	/49,52	/394,5	/63,03	/4,59
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
107	Сок фруктовый (зеленое яблоко)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	4	0	0	16	18	10	1
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		30,1	30,39	132,91	915,77	0,31	34,2	0,04	3,76	150,63	416,99	139,42	9,3
	Доля суточной потребности в энергии, %					38,9								į į
	ДЕНЬ № 5													

Nº			Пиш	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	a, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
39	Суп куриный с рисом	200	4,4	7,6	9,2	123,2	0,02	3,34	0	2,04	23,34	102,46	20,68	0,96
	Рыба запеченная со сметаной и зеленью													
77	(минтай)	100	18,6	7,5	0,7	144,8	0,07	5,48	0,01	1,84	25,14	72,66	14,71	0,58
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		32,61	23,88	99,04	731,17	0,33	41,19	0,01	7,31	130,6	422,72	125,55	6,3
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,1								

	Herm chine men nember nema e emelecan, in					• ., .								
	ДЕНЬ № 6													
Nº			Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
23	Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,24	0,06	1,68	10,2	0,02	8,55	0,01	0,22	18,94	26,58	9,36	0,55
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
82	Курица запеченная с сыром	85	20,91	21,59	0,93	281,6	0,06	0,87	0,02	0,95	33,59	171,75	21,26	1,51
124	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,1	0	0	1,29	10,48	85,99	30,55	0,99
103	Компот фруктово - ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		36,01	32,13	85,8	766,02	0,35	29,46	0,03	2,83	138,94	494,52	130,85	6,02
	Доля суточной потребности в энергии. %					32.6								

Nº			Пиш	цевые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
38	Суп из овощей с пшеном с мясом	200	3,2	7,4	15,6	141,6	0,08	6,48	0	0,18	64,28	95,42	25,46	0,88
79	Плов с курицей	250	23,8	32,3	40,3	546,3	0,1	3,1	0,07	0,87	40,65	269,1	61,57	2,7
96	Компот фруктово - ягодный (клубника)	200	0,6	0	20,4	83,6	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		32,91	40,38	107,79	914,62	0,27	24,3	0,37	1,44	148,22	516,36	130,27	5,93
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,3								
	TEHL No 8													

ДЕНЬ № 8

Nº			Пищ	евые вец	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
85	Печень тушеная в сметанном соусе	80/30	16,83	9,46	4,07	168,85	0,19	8,3	5,87	1,26	35,72	249,83	20,99	5,37
	Пюре картофельное с маслом/ Картофель		3,3/		22,35 /		0,14	18,15/		1,13/	36,36 /	85,5 /	27,8/	1,14/
50 / 52	запеченный	150	3,15	7,8 / 4,5	17,55	173,1 /122,85	/0,16	25,3	4,41 / 0	5,53	16,26	42,04	35,32	15,9
110	Компот фруктово - ягодный (смородина-слива)	200	0,4	0	18,6	85	0	2,62	0	0,25	13,34	2,74	3,74	0,22
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		31,24	29,74	90,51	752,37	0,46	40,96	10,28	5,31	172,91	553,98	126,28	10,31
	Доля суточной потребности в энергии, %					32								

Nº	ALID N. 3		Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры		ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	<i>F</i> e
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	7,2	0	0,3	57,04	126,88	34	1,54
81	Курица запеченная	80	20,7	21,4	0,9	278,2	0,05	1,12	0,01	1,32	25,2	167,52	19,28	1,1
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
108	Компот фруктово - ягодный (кизил)	200	0,2	0	20,8	84,4	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		50,34	42,25	93,89	945,77	0,8	17,98	0,18	3,85	367,08	841,23	251,03	10,95
	Доля суточной потребности в энергии, %				40,2									

Nº			Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витами	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук,													
	морковь)/Рыба тушеная с овощами (минтай, лук,		13,36	8,88			0,07			3,08	49,52	139,6	25,58	0,84
78/75	морковь)	80,80/30	/15,18	/3,52	12,96 /5,61	184,96 /114,29	/0,03	0,3/2,93	0	/3,55	/31,52	/127,66	/20,75	/0,59
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
	Напиток витаминизированный плодово - ягодный													
104	(клюквенный)	200	0	0	19,4	77	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		27,87	23,31	104,6	726,53	0,4	22,44	0,17	6,87	135,44	441,63	117,6	4,65
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,9								
	ДЕНЬ № 11		•	•	•			•			•	•	•	
No			Пии	IORLIO RO	IIIecmea 2	Энепзетическая		Витамі	IIHLI M2		Мин	enantutie	gellierme	а ма

Nº			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	вещества	a, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,4	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	Суп - пюре из овощей с гренками/ Суп из овощей с													
46или46/1	гренками	200/10	3,36	7,77	16,38	148,68	0,08	6,8	0	0,18	67,49	100,19	26,73	0,92
88	Мясо тушеное (свинина)	80/30	15,95	31,24	4,18	362,45	0,17	2,46	0	1,36	49,52	394,5	63,03	4,59
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		31,97	44,04	125,85	1017,4	0,44	17,64	0,01	5,3	241,01	750,5	199,93	13,11
	Доля суточной потребности в энергии, %					43,3								
	ДЕНЬ № 12													

Nº			Пищ	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,95	26,03	0,76
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
	Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина,		12,8	18,16			0,56				25,02	201,23	29,87	2,22
94/126	курица)/Бефстроганов (свинина)	80,80/30	/17,5	/35,2	7,92/5,7	252,8 /410,08	/0,18	0/2,46	0/2,2	0,6/1,36	/49,52	/394,5	/63,03	/4,59
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:	28,36 33,7 94,24 789,29		789,29	0,9	137,64	0	9,51	140,9	555,32	155,66	21,99		
	Доля суточной потребности в энергии, %			33,6		33,6								

Nº			Пиш	цевые вец	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
29	Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
74	Сарделька отварная	100	10,6	18,9	0,8	215,9	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
109	Компот фруктово - ягодный (клубника-алыча)	200	0,42	0	20,62	84,2	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		28,78	29,03	103,91	782,47	0,34	25,6	0,3	2,96	119,1	402,57	107,43	6,45
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,3								
	ДЕНЬ № 14	•	•	•	•		•	•	•	•	•		•	

Nº Пищевые вещества, г Энергетическая Витамины, мг Минеральные вещества, мг Наименование блюд Выход. г Белки Жиры Углеводы ценность, ккал B1 Ε Ca Mg Fe рецептуры ОБЕД 28 Огурцы порционные 60 0,4 0,1 6,2 0.01 4,2 0.01 0 10.2 25.2 0,3 31 Борщ с мясом и сметаной 200 6,2 7,2 9,2 127,8 0,04 9,92 1,1 51 61,2 22,8 0.02 33,59 1,51 Курица запеченная с сыром 85 20.91 21.59 0.93 281.6 0.06 0.87 0,95 171,75 21,26 53 Рис с маслом 150 3,3 4,95 32,25 186,45 0.03 1,72 4,95 79,83 26,52 0.52 0 0 101 Отвар из шиповника 200 0,8 0 24,6 101,2 0 140 0 0,76 21,6 3,4 3,4 0,66 119 Хлеб пшеничный 45 3.19 0.31 19,89 84 0.05 0 0 0.08 16.65 98.1 29,25 1,26 120 Хлеб ржаной 25 1,42 0.27 9,3 45,32 0.02 0,1 0 0.07 8,5 30 10,25 0.57 Итого за прием пищи: 36,22 34,42 97,17 832,57 0,21 155,09 0,03 4,68 146,49 469,48 113,48 5,82 Доля суточной потребности в энергии, % 35,4

ДЕНЬ № 15 Nº Пищевые вещества, г Энергетическая Минеральные вещества, мг Витамины, мг рецептуры Наименование блюд Выход, г Белки Жиры Углеводы ценность, ккал B1 Ε Mg ОБЕД 17 Яйцо отварное 50 5,95 5,05 0,3 70,55 0,35 0 0,12 0,3 27,5 96 1,25 20 4,88 4,72 0 0,32 0,05 200 108.8 9.4 0.43 Сыр порциями 62 0 0 200 0,24 0,18 45,56 86,52 28,94 2,16 34 Суп гороховый с мясом 9 5,6 13.8 141 1,16 0 80/30 20,74 75 Рыба тушеная с овощами (минтай) 15,18 3,52 5,61 114,29 0,03 2,92 0 3,55 31,51 127,65 0,59 22.35/ 18,15/ 1,13/ Пюре картофельное с маслом/ Картофель 0.14/ 36.36 / 85,5/ 27,8/ 1,14/ 50/51 150 25.65 29.37 отварной с маслом и зеленью 3.3 / 3.3 | 7.8 / 3.9 173,1 / 151,35 0.15 4.41/0 14.01 76,63 1.32 21 1,14 107 24,2 0,08 50 0,06 Сок фруктовый (мультифруктовый) 200 0 0 96,6 0 0 0 0 0 119 3,19 0.31 19.89 0,08 16.65 98,1 29,25 1,26 Хлеб пшеничный 45 84 0.05 0 0 120 25 45,32 0.02 0 0.07 30 Хлеб ржаной 1,42 0.27 9.3 0,1 8,5 10,25 0.57 42,92 27,27 786,86 4,58 5,31 632,57 132,38 7,4 Итого за прием пищи: 95,45 0,91 72,6 366,08 Доля суточной потребности в энергии, % 33,4

119

120

Хлеб пшеничный

Итого за прием пищи:

Доля суточной потребности в энергии, %

Хлеб ржаной

Nº			Пии	цевые веі	щества, г	Энергетическая		Витамі	ины, мг		Мин	еральные	евещества	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,95	26,03	0,76
48	Уха с рыбой (горбуша)	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0	0,44	46,07	100,14	27,04	0,86
	Котлета мясная Деликатесная (свинина,		12,8	18,16			0,56				25,02	201,23	29,87	2,22
94/89	курица)/Гуляш (свинина)	80,80/30	/16,2	/31,2	7,92/5,2	252,8 /366,7	/0,079	0/1,22	0	0,6/0,39	/20,77	/153,09	/23,71	/1,61
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
97	Компот фруктово - ягодный (смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		33,21	34,5	107,99	870,94	0,97	23,16	0	5,2	147,76	682,69	263,43	10,63
	Доля суточной потребности в энергии, %					37								
	ДЕНЬ № 17	•			•	•				•		•		
Nº			Пии	цевые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	вещества	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
87	Мясо тушеное с картофелем (свинина)	250	17,3	32,3	25,5	461,5	0,2	9,55	0	0,7	35,9	225,25	54,65	2,97
	Кисель плодово - ягодный витаминизированный													
95	(черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		27,51	40,48	93,39	839,02	0,53	30,75	0,26	2,07	122,01	429,49	125,91	7,54
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,7								
	ДЕНЬ № 18													
Nº			Пии	цевые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	вещества	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
8	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
88	Мясо тушеное (свинина)	80/30	15,95	31,24	4,18	362,45	0,17	2,46	0	1,36	49,52	394,5	63,03	4,59
125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150	7,65	5,25	40,2	238,2	0,1	0,04	0,03	2,67	126,03	118	25,08	1,26
96	Компот фруктово ягодный (клубника)	200	0,6	0	20,4	83,6	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
110	V	45	0.40	0.04	40.00	0.4	0.05	•	_	0.00	40.05	00.4	20.05	4.00

19,89

9,3

108,83

84

45,32

997,25

42,4

0,05

0,02

0,4

0

0,1

30,89

0

0

0,03

0,08

0,07

6,68

16,65

8,5

295

98,1

30

738,61

29,25

10,25

169,94

1,26

0,57

9,69

45

25

3,19

1,42

36,47

0,31

0,27

Доля суточной потребности в энергии, **%**

	ДЕНБ № 19													
Nº						Энергетическая			ины, мг			еральные		
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
42	Солянка овощная	200	3,4	9,6	6,4	125,6	0,04	4	0,05	0,94	54,18	95,22	19,7	1,14
83	Филе птицы запеченное с помидорами	80	18	10,24	1,2	168,88	0,06	4,3	0	0,69	18,25	66,04	20,47	0,85
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5, 1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
														1
106	Компот фруктово - ягодный (яблоко-жимолость)	200	0,08	0	16,4	65,8	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		33,69	25,62	88,09	706,1	0,45	14,34	0,06	3,56	136,41	526,17	221,9	9,42
	Доля суточной потребности в энергии, %					30								
•	ДЕНЬ № 20	-			•			•	-			•	-	
Nº			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													İ
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,3	6,2	67,9	0,03	7,44	0	6,2	24,87	42,95	26,03	0,76
40	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	0,04	3,32	0	2,12	31,94	109,2	24,66	1,18
86	Жаркое с мясом (свинина)	250	17,3	32,3	25,5	461,5	0,2	9,55	0	0,7	35,9	225,25	54,65	2,97
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		28,11	44,78	96,49	890,52	0,38	32,41	0,6	9,17	117,86	505,5	144,84	6,74
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,9								1
•	ДЕНЬ № 21	-												
Nº			Пищ	евые ве	цества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													İ
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
	Суп - пюре из тыквы с гренками/Суп из тыквы с													1
47или47/1	гренками	200/10	4,41	18,06	20,79	263,97	0,04	1,84	0	0,33	74,84	87,54	32,61	0,65
			14,72	12,64			0,03	0,44		1,07	15,42	100,57	14,35	i
84/81	Котлета из птицы Ряба/Курица запеченная	80	/20,7	/21,4	10,4/0,9	214,16 /278,2	/0,05	/1,12	0/0,01	/1,32	/25,2	/167,52	/19,28	0,86 /1,1
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
119	Хлеб пшеничный	45 3,19 0,31 19,89					0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25 1,42 0,27 9,3 45,32				45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		41,42	45,1	129,48	1073,65	0,56	142,7	0,17	4,68	377,56	582,74	127,79	6,92
			1	1										

45,6

120

Хлеб ржаной

Итого за прием пищи:

Доля суточной потребности в энергии, %

	HEID IS 22													
Nº						Энергетическая		Витам	ины, мг			еральные	веществ	
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	Ε	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
	Суп картофельный с мясными										36,84	101,94	30,52	
49/37	фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200	8,6/6	8,4 /5,4	10,8	153,8/115,6	0,1	10/10,7	0	0,7/0,18	/33,14	/77,04	/27,32	1,2/1,02
	Рыба запеченная по - сибирски (минтай, соус													
76	молочный)	80	13,28	5,92	2,16	115,28	0,05	3,89	0,02	0,37	36,04	63,48	12,1	0,42
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
103	Компот фруктово - ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0, 1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	Итого за прием пищи:		31,29	24,15	102,1	739,35	0,27	33,1	0,02	5,08	150,78	417,08	13,99	5,2
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,4								
	ДЕНЬ № 23				•			•	•	•		•	•	
Nº			Пищ	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
26	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
	Биточек мясной Пионерский (говядина,		15,84	10,64			0,32	0,08		0,39	48,16	104,48	22,09	1,42
91/126	курица)/Бефстроганов (свинина)	80,80/30	/17,5	/35,2	7,36 /5,7	188,24 /410,08	/0,18	/2,46	0/2,2	/1,36	/49,52	/394,5	/63,03	/4,59
	Пюре картофельное с маслом/ Картофель				22,35 /		0,14/	18,15/		1,13/	36,36 /	85,5 /	27,8/	1,14/
50/51	отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,3	7,8/3,9	25,65	173,1 / 151,35	0,15	21	4,41/0	1,14	14,01	76,63	29,37	1,32
111	Компот фруктово - ягодный	200	0,4	0	21,4	87,4	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0.27	9.3	45,32	0.02	0.1	0	0.07	8.5	30	10,25	0.57
	Итого за прием пищи:		30,95	25,22	110	777,66	0,66	171,13	4,41	3,43	213,07	419,68	132,99	6,45
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,1								
1	ДЕНЬ № 24	!	1		*	•		•			Į.		•	•
Nº	ĺ		Пиш	евые ве	щества, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД	,				Ĺ							Ĭ	
29	Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
89	Гуляш (свинина)	80/30	16,17	31,24	5,17	366,74	0,08	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
122	Капуста тушеная	150	3,45	5,4	18	135,15	0,04	56,02	0	0,34	68,8	57,55	31,47	1,03
100	Компот фруктово - ягодный	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
			- / -	/ -		1	-,	 			-/		<u> </u>	

25

1,42

31,33

0,27

46,12

9,3

85,66

45,32

873,41

37,2

0,02

0,27

0,1

176

0

0,3

0,07

8,5

177,16

30

440,88

10,25

122,42

0,57

6,41

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: осенний

Вариант № 2

(меню без салатов)

	-	2	-		-	6	7		9	10	11	12	13	14	45	16	17	18	19	20	21		23	24	за 24 дн			
Наименование продуктов	т день	день	день	4 день	день	день	день	день	день	день	71 день	12 день	тз день	14 день	15 день	то день	77 день	78 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день	за 24 он итого	ср за день	Норма	% вып.
Хлеб ржаной	25.0	25.0	25,0	25.0	25,0	25,0	25,0	25,0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25,0	25.0	25.0	25.0	600.0	25.0	80	31.2
Хлеб пшеничный	45.0	53.0	45.0	45.0	45.0	45,0	45.0	45.0	45.0	63.0	60.7	52.6	45.0	45.0	45.0	53.0	45.0	45.0	45,0	45.0	53.0	45.0	53.0	45.0	1153.3	48.1	150	32,1
Мука пшеничная		4.0	4.0	5,0				6,2		3,0	8.0	3,8			3,0	4,0	- /	4,0			15,5		4.0	4.0	68,5	2,9	15	19,3
Крупа, бобовые	50.0	80,0	40,0	20.0		36.0	48.0		69,0	50,0		6,0		50,0	19.0	63.0	12,0		61,0	12.0		50.0	4.0		670.0	27,9	45	62,0
Макароны				53,0	12,0			12,0			65,0		65,0					65,0			65,0				337,0	14,0	15	93,3
Картофель	24,0	27,0	12,8	83,0	175,0	64,0	16,0	138,0	27,0	24,0	20,0	225,0	64,0	12,8	138,0	40,0	120,0	24,0	20,0	120,0	20,0	60,0	188,0	24,0	1666,6	69,4	188	36,9
Овощи свежие, зелень	121,0	92,0	86,3	40,0	84,0	79,0	119,0	19,0	28,0	148,0	64,0	97,6	79,0	125,3	78,5	83,0	43,0	136,0	125,3	135,3	98,0	84,0	39,0		2004,3	83,5	280	29,8
Фрукты свежие	35,0	12,0	30,0	150,0		30,0	30,0	185,0	30,0		180,0	30,0	35,0			30,0	150,0	30,0	35,0			30,0	180,0	340,0	1542,0	64,3	185	34,7
Фрукты (плоды) сухие					20,5						20,5			30,0							20,0				91,0	3,8	15	25,3
Соки плодоовощные, напитки																												
витаминизированные, в т. ч.																												
инстатные		200,0		200,0						200,0					200,0		200,0			200,0					1200,0	50,0	200	25,0
Мясо	24,8	60,4	134,8	40,0		24,0	24,8		24,8	24,8	110,0	52,3	24,8	24,8	24,8	23,8	80,0	134,8		80,0		20,0	60,4	134,8	1128,9	47,0	70	67,1
Субпродукты								95,0																	95,0	4,0	15	26,7
Птица		45,0		44,0	19,5	120,0	90,0	19,5	80,0			44,8		80,0		44,8	19,5		100,0	19,5	75,0	20,0	45,0		866,6	36,1	35	103,1
Рыба - филе				20,0	120,0					70,0					95,0	30,0						95,0			430,0	17,9	58	30,9
Колбасные изделия	100,0												100,0												200,0	8,3	14,7	56,5
Молоко		8,0						23,0		12,0	28,0	8,0			23,0						58,0	10,0	31,0		201,0	8,4	300	2,8
Кисломолочные продукты																										0,0	150	0,0
Творог																										0,0	50	0,0
Сыр			20,0			5,0		10,0	20,0					10,0	30,0			5,0		10,0	20,0	5,0			135,0	5,6	9,8	57,1
Сметана	10,0		10,0		15,0	5,6		8,0	5,6	10,0		10,0		15,6				10,0	10,0				10,0	10,0	129,8	5,4	10	54,0
Масло сливочное	14,0	10,0	22,0	10,2	10,0	5,0		20,2	10,0	22,0	18,0		5,0	11,0	10,0	18,0		5,0	10,0		20,5	14,0	20,0	4,0	258,9	10,8	30	36,0
Масло растительное	2,0	9,0	5,2	2,0	8,6	3,6	8,0	8,0	3,6	3,6	5,2	10,5	2,0	3,6	3,6	9,0	7,0	10,2	2,4	12,0	3,6	8,6	4,0	11,2	146,5	6,1	15	40,7
Яйцо, шт			1,0						1,0	0,1					1,0						1,0	0,1			4,2	0,2	1 wm	20,0
Сахар	20,0	11,0	17,5	0,8	18,0	20,0	20,0	20,0	20,0	1,3	17,0	21,0	20,0	37,5	1,2	21,0		21,0	20,0	3,0	17,0	21,0	21,0	2,8	372,1	15,5	40	38,8
Кондитерские изделия																										0,0	10	0,0
Чай																										0,0	0,4	0,0
Какао																										0,0	1,2	0,0
Кофейный напиток																										0,0	2	0,0
Дрожжи хлебопекарные																										0,0	1	0,0
Соль	0,8	0,6	1,2	0,8	0,9	1,1	0,7	1,0	1,4	1,1	1,8	1,7	1,1	1,1	1,6	1,0	1,5	0,9	1,6	1,5	0,8	1,0	1,1	0,7	27,0	1,1	3	36,7