

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Общеобразовательная школа
психолого-педагогической поддержки»
_____ Ю.В. Билибина
« ____ » _____ 2022 г.

Примерное осеннее 10-дневное меню завтраков и обедов на 2022г обучающихся 1-9 классов.

№ реп	Наименование блюда	с 7 до 11 лет													С 11 лет и старше												
		Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Р	Са	Р	Mg	Fe		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 1 завтрак 9-10 ч.																											
174	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	180/5	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	1,69	146,77	221,30	44,33	2,34	200/10	10,80	13,83	55,40	390,00	0,18	1,20	68,50	2,11	183,46	276,63	55,41	2,93
392	Чай с сахаром и лимоном	200/7/10	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	200/5/10	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
п/п	Кондитерское изделие	30	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	32,80	9,20	0,44	30	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
п/п	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,18	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		14,293	20,64	76,06	594,31	8,14	1,23	54,80	2,73	198,57	311,03	78,46	5,09	14,293	20,64	76,06	594,31	8,14	1,23	54,80	2,73	198,57	311,03	78,46	5,09	5,09
День № 2 завтрак 9-10 ч.																											
284	Запеканка творожная с молоком сгущ.	180/30	14,74	28,42	2,54	324,00	0,14	0,20	269,20	4,32	89,20	229,20	18,74	2,60	200/50	17,98	34,67	3,10	395,28	0,17	0,24	328,42	5,27	108,82	279,62	22,86	3,17
289	Кофейный напиток	180	1,55	0,00	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	200	1,55	0,00	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
	Булочка витаминная с повидлом	50/30	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41	50/30	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		21,57	30,27	56,71	625,43	0,30	14,03	279,20	5,89	247,00	396,05	64,59	5,45		24,81	36,52	57,27	696,71	0,33	14,07	338,42	6,84	266,62	446,47	68,71	6,02
День № 3 завтрак 9-10 ч																											
183	Каша из рисовой крупы молочная с маслом	180/5	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	200/10	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20	0,00	0,00	2,25	30,00	180,00	122,50	4,00
377	Напиток из плодов шиповника	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
п/п	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
п/п	Печенье кондитерское	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого		11,39	9,46	72,33	420,03	0,22	2,13	13,00	2,58	56,73	219,40	126,47	5,97		12,89	11,16	79,63	470,53	0,26	2,13	13,00	3,03	62,73	255,40	150,97	6,77
День № 4 завтрак 9-10 ч.																											
223	Каша кукурузная молочная с маслом	180/5	26,73	18,21	10,53	459,00	0,05	1,58	55,65	3,17	122,57	167,10	23,66	55,65	200/10	26,73	18,21	10,53	459,00	0,05	1,58	55,65	3,17	122,57	167,10	23,66	55,65
п/п	Какао с молоком	180	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,48	0,00	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08	200	0,25	0,00	35,80	144,20	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20
п/п	Сыр порциями	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	30	5,01	6,00	8,95	71,69	0,01	0,14	52,00	0,10	177,00	100,00	7,00	0,21
п/п	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		38,23	27,18	82,22	837,07	0,13	3,67	107,65	3,95	468,84	437,50	74,99	58,77		38,75	27,28	103,70	923,59	0,13	4,39	107,65	4,19	472,44	442,90	77,69	58,89
День № 5 завтрак 9-10 ч.																											
181	Суп молочный с мак. изделиями	180	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	200	7,53	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45	40,88	0,13	165,80	137,18	21,33	0,33
377	Чай с лимоном с сахаром	200/10/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	200/5/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
п/п	Вафли витаминизированные	40	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	40	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
п/п	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		10,31	4,55	78,26	435,94	0,10	9,99	32,70	0,77	169,17	175,99	49,28	4,48		11,82	5,56	86,6	484,44	0,11	10,08	40,88	0,80	202,33	203,43	53,55	4,55
День № 6 завтрак 9-10 ч.																											
181	Каша манная молочная с маслом	180/5	1,177	16,56	2,30	205,34	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19	200/10	14,71	20,70	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,70	112,90	249,00	19,00	2,74
п/п	Булочка витаминизированная с повидлом	50/30	1,25	1,46	4,90	36,80	0,02	4,80	3,30	0,00	42,00	41,00	13,00	0,40	50/30	2,80	0,70	11,40	59,80	0,02	4,80	3,30	0,00	42,00	41,00	13,00	0,40

п/п	Йогурт молочный/ ряженка	180	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0,00	155,00	118,75	18,75	0,13	200	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0,00	155,00	118,75	18,75	0,13
п/п	Конфета шоколадная	25	2,4	0,5	29,2	164,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25	2,4	0,5	29,2	164,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
п/п	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		21,84	20,30	43,37	442,55	0,16	6,03	270,62	1,08	310,12	415,88	71,88	5,29		26,33	23,68	50,45	516,89	0,18	6,08	334,33	1,22	332,70	465,68	75,68	5,84
День № 7 завтрак 9-10 ч.																											
222	Омлет натуральный с маслом	180/5	26,73	18,21	10,53	459,00	0,05	1,58	55,65	3,17	122,57	167,10	23,66	55,65	200/10	26,73	18,21	10,53	459,00	0,05	1,58	55,65	3,17	122,57	167,10	23,66	55,65
п/п	Булочка с изюмом	80	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	80	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
377	Чай с молоком	200	1,8	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		33,54	22,67	64,70	735,87	0,12	3,91	73,65	3,97	218,70	288,30	58,93	58,46		35,67	25,37	81,26	824,13	0,13	4,21	81,15	4,00	313,80	357,00	69,13	58,52
День № 8 завтрак 9-10 ч.																											
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	180/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	200/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
378	Чай с сахаром	200/5	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41	200/10	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41
	Фрукт свежий	120	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	150	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
п/п	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		15,02	15,25	88,27	554,89	0,17	8,97	62,00	3,52	335,80	270,35	49,85	3,45		15,02	15,25	88,27	554,89	0,17	8,97	62,00	3,52	335,80	270,35	49,85	3,45
День № 9 завтрак 9-10 ч.																											
219	Запеканка творожная с молок сущ.	180/15	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	200/20	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
п/п	Печенье витаминизированное	40	0,13	3,40	16,00	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24	40	0,13	3,40	16,00	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24
377	Кофейный напиток	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	200	0,53	0,00	9,87	45,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
п/п	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	60	3,16	0,40	19,32	95,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		9,92	7,80	82,15	407,88	0,26	4,21	32,00	1,38	251,49	376,04	106,43	4,91		9,92	7,80	82,15	412,88	0,26	4,21	32,00	1,38	251,49	376,04	106,43	4,91
День 10 завтрак 9-10 ч.																											
102	Каша гречневая с маслом	180/5	9,48	11,52	52,92	353,28	4,08	1,08	0,00	6,48	13,80	28,40	7,32	4,80	200/10	1 1,38	13,82	63,50	423,94	4,90	1,30	0,00	7,78	16,56	34,08	8,78	5,76
п/п	Вафли витаминизированные	40	1,42	1,80	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	40	1,42	1,80	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Фрукт свежий	120	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	150	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
п/п	Йогурт питьевой	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
п/п	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	60	3,16	0,40	19,32	93,53	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		18,44	14,49	124,98	737,56	4,17	10,11	5,00	7,17	231,73	228,36	59,63	8,93		20,34	16,79	135,56	808,22	4,99	10,33	5,00	8,47	234,49	234,04	61,09	9,89

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/г Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/г Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Помидоры порционные	100	1,17/0,17 3,83/23	Огурцы порционные	100	0,70/1,17 10,3
Суп – пюре из овощей с гренками / Суп овощной с гренками	250 12	4,19/9,69 20,44/185,5 4,19/9,69 20,44/185,5	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75 13,5 144,5
Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77 15,59 2,84/209,12	Плов с курицей	280	29,68 17,36 44,52/452,76
Булгур отварной с маслом	180	7,02/6,12 31,32/207,36	Хлеб пшеничный ржаной	45/25	3,19 0,31 19,89/108 1,42 0,27 9,3 45,3
Хлеб пшеничный ржаной	45 25	3,19/0,31 19,89/108 1,42/0,27 9,3 45,3	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0 15,8 65,36
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0 0 23,22/94,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	100	2,7 1/10,3 113,17	Икра свекольная	100	2,1/7,1 12,1 120,8
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75 13,5 144,5	Пиц с мясом и сметаной	250	8 7,75/9,5 139
Котлета мясная с мяквой (говядина, курица, телятина) Мясо тушеное	100	18,8 16,2 9,1 257,6 12,93 8,4 5,3 174,6	Курица запеченная	100	24,9 17/0,6 255,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12 40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64 6,12 40,68 252,36
Хлеб пшеничный ржаной	25 25	1,77/0,17 11,05/60 1,42/0,27 9,3 45,3	Хлеб пшеничный ржаной	20/25	1,42 0,14 8,84/48 1,42 0,27 9,3 45,3
Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочко-облепиховый)	200	0 0 24,4 81,4	Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200	0,2/0 15,96 65,2
СРЕДА			СРЕДА		
Морская капуста	100	0,46/8,78 1,38 85,92	Яйцо отварное	50	5,95 5,05 0,3 70,7
Уха с рыбой	250	9,8 10 147	Сыр порционный	20	4 88 4,72/0,62
Гуляш	100	16,77 27,1 4,43/331,3	Рассольник с мясом и сметаной	250	8 7,75/15,25 163,25
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94 38,7 223,74	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе/Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	100	15,3 8,6 3,7 153,5 12,9 7,8 2,8 132,7
Хлеб пшеничный ржаной	25 25	1,77/0,17 11,05/60 1,42/0,27 9,3 45,3	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом	180 180	3,96 9,36 26,82/207,72 3,96 4,68 30,78/181,62
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0 15,6/63,2	Хлеб пшеничный ржаной	45/50	3,2 0,32/19,89 108 2,85 0,55 18,6 90,6
			Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200	0,22 0/15,5 52,1
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1 1,7 10,3	Маринад из моркови	100	2,7 1/10,3 113,17
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9,11 5 159,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35 11,02 12 177,75
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь) / Бефстроганов	100	15,8 21,9 13,4 314,5 18,5 8,9 5,4 175,8	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5 3,9 4/136,6
Салатик отварные с маслом	180	7,74 4,68 48,24/268,38	Рис отварной с маслом	180	3,96 5,94 38,7 223,74
Хлеб пшеничный ржаной	45 25	3,19/0,31 19,89/108 1,42/0,27 9,3 45,3	Хлеб пшеничный ржаной	45/25	3,19 0,31 19,89/108 1,42 0,27 9,3 45,3
Компот фруктово-ягодный (яблоко- смородина)	200	0,2/0 15,56 64	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0 0 19,4 77
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	100	2,1/7,1 12,1 120,8	Помидоры порционные	100	1,17 0,2 3,83 23
Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,8 9,18 8,75 142 23	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	12,8 5,21 56 164,23
Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5 3,9 4/136,6	Мясо тушеное	100	20 18,43 3,22 258,7
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96 4,68 30,78/181,62	Макароны отварные с маслом	180	7,74 4,86 48,24/268,38
Хлеб пшеничный ржаной	45 25	3,19/0,31 19,89/108 1,42/0,27 9,3 45,3	Хлеб пшеничный ржаной	25/25	1,77 0,17 11,05/60 1,42 0,27 9,3 45,3
Компот из сухофруктов	200	0,4/0 27 110	Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2/0 15,5 64

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г/У) Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г/У) Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, д. гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, д. гр.	
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/ 2,28 13,8	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/ 1,02 6,18
Суп – диете из овощей с грекками / Суп овощной с грекками	200/1 0	3,2/7,4/15,6 141,6 3,2/7,4/15,6 141,6	Суп картофельный с мясом	200	6,5/4/10,8 115,6
Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39/14,03 2,55 188,2	Плов с курицей	250	26,5/15,5 39,7 404,2
Булгур отварной с маслом	150	5,8/5,1 26,1 112,8	Хлеб пшеничный ржаной	45 25	3,19/0,31 19,89/108 1,42/0,27/9,3 45,32
Хлеб пшеничный ржаной	45 25	3,19/0,31 19,89 108 1,42/0,27/9,3 45,32	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,8 65,36
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0 0,2/94,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	60	1,2/4,2 6,18 67,92	Икра свекольная	60	1,26/4,26 7,26 72,48
Суп картофельный с мясом	200	6,5/4 10,8/1 5,60	Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6 111,2
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква) Мясо тушеное	90	15 13 7,3 206,1 18 16,6/2,9 232,8	Курица запеченная	90	9,5/5,6 14,3 145,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1 33,9 210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1 33,9 210,3
Хлеб пшеничный ржаной	30 25	2,13/0,21 13,26/72 1,42/0,27/9,3 45,32	Хлеб пшеничный ржаной	45 25	3,19/0,31 19,89/108 1,42/0,27/9,3 45,32
Кисель витаминизированный плодово- ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0 0 24,4 81,4	Компот фруктово-ягодный (яблоко- черноплодная рябина)	200	0,2 0/15,6/65,2
СРЕДА			СРЕДА		
Морская капуста	60	0,27/5,26 0,82 51,55	Яйцо отварное	60	5,95/5,05 0,3 70,7
Уха с рыбой	200	7,2/6,4 8/117,6	Сыр поршиям:	15	3,66 3,5 0 46
Гуляш	90	13,66/22,45 3,3 272,07	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2 12,2 130,6
Рис отварной с маслом	150	3,3 4,95/32,25 186,45	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	90	13,7 7,7 3,3 138,1 11,6/7,02/2,52 119,43
Хлеб пшеничный ржаной	30 25	2,13/0,21 13,26/72 1,42/0,27/9,3 45,32	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом	150	3,3/7,8/22,35 173,1 3,15/4,5/17,55 122,85
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0 15,56 63,2	Хлеб пшеничный ржаной	45 50	3,19/0,31 19,89/108 2,8/0,54 18,6 90,9
			Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200	0,22 0/15,5 64,2
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/ 1,02 6,18	Маринад из моркови	60	1,2/4,2 6,18 67,92
Борщ с мясом и сметаной	200	2,87/4,39 8,74 138	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8 142,6
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь)	90	14,2/19,7 12,06 283	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,4 3,5 3,6/123
Бефстроганов (говядины)	150	6,45/4,05 40,2 223,6	Рис отварной с маслом	150	3,3 4,95/32,25 186,45
Спагетти отварные с маслом	45 25	2,13/0,21 13,26/72 1,42/0,27/9,3 45,32	Хлеб пшеничный ржаной	45 25	3,19/0,31 19,89/108 1,42/0,27 9,3 45,32
Хлеб пшеничный ржаной	30 25	2,13/0,21 13,26/72 1,42/0,27/9,3 45,32	Паштет плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/19,4/77
Компот фруктово-ягодный (яблоко- смородина)	200	0,2 0/15,56 64			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	60	1,26/4,26 7,26 72,48	Помидоры порционные	60	0,66/0,12 2,28 13,8
Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	2,6/7,3 7/113,8	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	9,6/6,8/17,24 170,8
Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,4/3,5 3,6 123,0	Мясо тушеное	90	18/16,6 2,9 232,68
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3 3,9/25,65 151,35	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2 223,65
Хлеб пшеничный ржаной	45 25	3,19/0,31 19,89 108 1,42/0,27/9,3 45,32	Хлеб пшеничный ржаной	30 25	2,13 0,21 13,26/72 1,42/0,27/9,3 45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот фруктово-ягодный (яблоко- смородина)	200	0,2 0/15,5 64