

ООО «Донецкий комбинат питания»

Директор Е. А. Зеленковский



**Примерное рекомендованное меню  
для питания обучающихся  
во всех общеобразовательных учреждениях  
на 2024-2025 учебный год**

Директор



*Здравков*

60

**Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях**  
М. ; Де Ли принт , 2011.

**Химический состав российских пищевых продуктов , Скурихина М. Н. Институт питания РАМН**  
М. ; Де Ли принт 2002.

**Сборники рецептов и кулинарных изделий для ОП при общеобразовательных учреждениях.**  
„Хлебпродинформ,,

		7-11 лет				
Раскладка	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход г.	Состав		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
345,65	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	185,8	220	5,5	6,5	26,4
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,11	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>528,7</b>		<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>
	<b>Обед</b>					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
* ЗП50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
140,11	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
33,09	Биточки тушеные с овощами	303,4	90	16,6	16,6	21,8
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
519,09	Компот из смеси ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>826,9</b>		<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,4</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
28,12	Фрукт порционно	53,3	120	0,5	0,5	11,8
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель)	229,7	120	5,8	8,7	32,1
234,09	Соус сметанный	33,9	30	0,8	2,4	2,3
303,16	Кофейный напиток с молоком	86	200	3,9	2,9	11,2
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>473,2</b>		<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>
	<b>Обед</b>					
53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
* ЗП62,02	Салат "Степной"	82,2	60	0,8	3,2	12,4
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	103,9	200	5,1	4,5	10,8
777,77	Гуляш мясной с соусом овощным	366,8	90	17,1	23,1	22,6
355	Рис отварной с маслом сливочным	195,8	150	3,5	4,3	35,8
409,02	Напиток из яблок и ягод	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>852,9</b>		<b>29,6</b>	<b>32,6</b>	<b>110,2</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>Завтрак</b>					

* 3П28,01	Фрукт порционно /ИЛИ/ Салат из моркови с яблоком	44,41	100	0,4	0,4	9,8
219,20	Сырники творожные	329,9	120	29,7	13,4	22,6
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>509,61</b>		<b>33</b>	<b>14,1</b>	<b>62,5</b>
	<b>Обед</b>					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	92,6	200	4,4	5,3	6,8
34,01	Котлеты мясные тушеные с овощами /ИЛИ/Фрикадельки мясные тушеные с овощами	215,7	90	10,1	13,2	14,2
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>807,5</b>		<b>27,8</b>	<b>31,5</b>	<b>103,3</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>Завтрак</b>					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	185,3	90	8,5	11	13,1
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>594,4</b>		<b>22,9</b>	<b>21,7</b>	<b>77,2</b>
	<b>Обед</b>					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,2	<i>Салат "Ассорти" из смеси овощей</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,79	Суп овощной "Летний" на бульоне	97,3	200	5,2	4,5	9
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёными	302,3	90	14,1	18,6	19,6
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	139,4	150	3,1	5,3	19,8
409,21	Напиток из яблок витаминизированный	62,2	200	0,1	0,1	15,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>		<b>27,7</b>	<b>31,6</b>	<b>91,3</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
28,11	Фрукт порционно/ИЛИ/ Фруктовая нарезка/ ИЛИ/ Салат из моркови с сахаром	122,9	50	2	0,7	27,3



340,23	Омлет натуральный с маслом сливочным	225,5	100	12,7	18	3,2
171,28	Пшеничный гарнир с маслом сливочным	161,8	100	4,3	5,6	23,7
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650,7</b>		<b>23,2</b>	<b>24,8</b>	<b>84</b>
	<b>Обед</b>					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
<b>*56,09</b>	<i>Салат "Молодость"</i>	61	60	1,9	2,5	7,8
155,75	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	290,20	90	18,80	13,10	24,40
1087,21	Рис отварной с маслом сливочным	203,5	150	3,6	4,8	36,4
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>843,88</b>		<b>34,55</b>	<b>25,6</b>	<b>118,67</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
* 28,01	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	44,41	100	0,4	0,4	9,8
679,34	Блинчики со сладким соусом	535,5	155/50	15,6	13,7	87,5
375,01	Чай с сахаром /ИЛИ/ Чай фруктовый	32,4	200	0,6	0,2	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>612,31</b>		<b>16,6</b>	<b>14,3</b>	<b>104,3</b>
	<b>Обед</b>					
20,08	Салат из свеклы с растительным маслом	37,43	60	0,86	1,56	5,13
<b>*38,26</b>	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,41	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	92,2	200	4,7	5,6	5,7
267,76	Тефтели мясные с овощами тушеными	315,1	90	19,3	16,9	21,3
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>827,43</b>		<b>33,86</b>	<b>29,56</b>	<b>106,33</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
6037	Кондитерское изделие	83,2	20	1,5	2	14,9
53,27	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	245,5	220	7,1	9,7	32,3
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>538,7</b>		<b>13</b>	<b>19,7</b>	<b>77,5</b>

	<b>Обед</b>					
117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
* 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты "Зайчик"</i>	30,97	60	0,77	3,04	2,26
81,21	Свекольник "Классический" на бульоне	141,7	250	5,7	7,8	12,1
392,4	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
331,02	Овощи тушеные	59	50	1,6	4,3	3,4
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>831,5</b>		<b>36,3</b>	<b>35,74</b>	<b>90,96</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
244,05	Овощи натуральные порционно	1,4	10	0,1	0	0,3
231	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	90	22,4	9,1	38
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	139,4	150	3,1	5,3	19,8
409,02	Напиток из фруктово-ягодной смеси	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>664,5</b>		<b>29,6</b>	<b>14,9</b>	<b>102,8</b>
	<b>Обед</b>					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*50,09	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,08	Суп картофельный с горохом на бульоне	131,9	200	7,3	4,7	15
291,63	Плов	519,8	250	22,5	27,0	46,6
275,01	Чай черный с сахаром /ИЛИ/Чай витаминизированный	23,7	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>811,12</b>		<b>34,51</b>	<b>34,46</b>	<b>90,5</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>Завтрак</b>					
4,26	Салат из моркови с сахаром	16,9	50	0,7	0,1	3,5
*3П 35,14	<i>Фруктовая нарезка</i>	26,5	50	0,3	0,2	6
279,28	Тефтели с овощами тушёными	201,5	60	9,4	12,4	13,1
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>623,6</b>		<b>19,1</b>	<b>17,9</b>	<b>96,7</b>
	<b>Обед</b>					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
*3П 35,14	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	38,6	60	0,6	3,1	2,2
140,11	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
33,22	Котлеты мясные тушеные с овощами	215,7	90	10,1	13,2	14,2



171,15	Каша гречневая с маслом сливочным	186,3	150	7,1	3,7	31,2
519,01	Компот из ягод	104,4	200	0,5	0,1	25,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800,71</b>		<b>27,54</b>	<b>26,82</b>	<b>112,2</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,21	Вареники из творога	402,2	150	17,8	17,1	44,2
331,17	Соус сладкий	41,7	30	0,2	0	10,1
430,0	Чай с сахаром	62,4	200	0,4	0,1	15
0,34	Хлеб пшеничный	70,3	20	2,3	0,2	14,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>622</b>		<b>21,8</b>	<b>17,6</b>	<b>93,8</b>
	<b>Обед</b>					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
134,03	Суп крестьянский с крупой на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	266,3	90	12,3	17,3	15,3
518,02	Картофель отварной с маслом и зеленью	158,1	150	4,1	5	24,2
407	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>814,9</b>		<b>30</b>	<b>29,5</b>	<b>107,4</b>
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,2	Сырники творожные	329,9	120	29,7	13,4	22,6
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
420	Кисель фруктовый	69,1	200	0,1	0	17,2
0,34	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>528,7</b>		<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>
	<b>Обед</b>					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
* 3П 117	<i>Салат овощной</i>	23,2	60	1,2	0,14	4,26
99,79	Суп овощной "Летний" на бульоне	97,3	200	5,2	4,5	9
279,03	Тефтелт мясные тушеные с овощами	303,4	90	16,6	16,6	21,8
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	263	150	14,5	7,7	33,9
519,09	Компот из ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>854,7</b>		<b>40,7</b>	<b>32,6</b>	<b>99,5</b>
<b>ВТОРНИК</b>						

	<b>Завтрак</b>					
28,12	Салат из моркови с яблоком/ИЛИ/ Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
392,4	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
234,09	Соус овощной /ИЛИ/ Соус сметанный	33,9	30	0,8	2,4	2,3
303,03	Кофейный напиток с сахаром	86	200	3,9	2,9	11,2
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>473,2</b>		<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>
	<b>Обед</b>					
62,02	Салат овощной	82,2	60	0,8	3,2	12,4
* 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	<i>30,97</i>	<i>60</i>	<i>0,77</i>	<i>3,04</i>	<i>2,26</i>
96,74	Рассольник "Домашний"	97,3	200	5,2	4,5	9
267,65	Мясной подлив с овощами	176,7	90	8,3	14,9	2,4
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	208,3	150	5,2	6,90	31,3
409,02	Напиток из яблок и ягод	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>568</b>		<b>14,7</b>	<b>15,3</b>	<b>92,6</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	286,5	220	10	11,9	34,9
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,11	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>629,4</b>		<b>21,7</b>	<b>26,2</b>	<b>77</b>
	<b>Обед</b>					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	<i>28,09</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
279,13/ 331,07	Бифштекс мясной с овощами	310,6	90	11,9	20,6	19,5
534,17	Сложный гарнир: Капуста тушеная с томатом, Картофель тушеный	132,9	75/75	3	6,8	15
349,1	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>879,2</b>		<b>28,3</b>	<b>41</b>	<b>99,5</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>Завтрак</b>					
34	Овощи натуральные порционно	15,7	30	0,6	0,1	3,1
301,91	Суфле с рисом и маслом сливочным	295,6	100	14,6	15,4	24,6



74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
0,34	Хлеб пшеничный	46,9	20	1,5	0,2	9,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>614,3</b>		<b>25</b>	<b>23</b>	<b>77</b>
	<b>Обед</b>					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
<b>*38,26</b>	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	<i>28,09</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>
81,17	Свекольник "Классический" на бульоне	88,3	200	1,8	4,3	10,7
672,11	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	471,7	180/50	11,8	22	56,5
409,21	Напиток из яблок витаминизированный	62,2	200	0,1	0,1	15,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>781</b>		<b>18,9</b>	<b>29,5</b>	<b>110,1</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
70,03	Овощи натуральные порционно	1,4	10	0,1	0	0,3
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	254,5	90	15,3	10,9	23,7
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	139,4	150	3,1	5,3	19,8
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535,8</b>		<b>22,7</b>	<b>16,7</b>	<b>73,6</b>
	<b>Обед</b>					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
<b>*3П 56,09</b>	<i>Салат "Молодость"</i>	<i>61</i>	<i>60</i>	<i>1,9</i>	<i>2,5</i>	<i>7,8</i>
155,75	Суп картофельный с клецками на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	441,7	230	17,2	23,9	39,4
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>852,88</b>		<b>31,25</b>	<b>34,1</b>	<b>105,07</b>
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
51,01	Салат из моркови с сахаром	41,1	50	0,5	1,6	6,2
34,06	Фрикадельки тушеные с соусом овощным	147,8	60	8,9	8,7	8,3
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
430,01	Чай фруктовый с сахаром	32,4	200	0,6	0,2	7
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>544,5</b>		<b>20,8</b>	<b>17,8</b>	<b>75,1</b>
	<b>Обед</b>					
20,08	Салат из свеклы	37,43	60	0,86	1,56	5,13
<b>* 3П38,26</b>	<i>Салат овощной</i>	<i>28,09</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>

99,02	Суп крестьянский с фасолью на бульоне	92,2	200	4,7	5,6	5,7
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Бефстроганов из субпродуктов	185,3	90	8,5	11	13,1
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
349,1	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>697,63</b>		<b>23,06</b>	<b>23,66</b>	<b>98,13</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
291,15	Плов с рубленными мясными изделиями	348,2	200	15,3	14,7	38,6
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>594,4</b>		<b>23,6</b>	<b>22,7</b>	<b>74</b>
	<b>Обед</b>					
117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
* 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	30,97	60	0,77	3,04	2,26
140,19	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
231	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	90	22,4	9,1	38
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	205,8	150	4,2	11,3	21,8
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>807,5</b>		<b>36,9</b>	<b>26,74</b>	<b>104,56</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
53	Мучное кулинарное изделие из слоеного теста: Язычок с сахаром	190,9	50	3,2	9,2	23,7
83,4	Яйцо отварное 1/2	28,3	20	2,4	2	0,1
132,03	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	266,6	200	10,8	8,9	35,8
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>656,5</b>		<b>23,4</b>	<b>23,8</b>	<b>86,9</b>
	<b>Обед</b>					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*50,09	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,08	Суп картофельный с горохом на бульоне	131,9	200	7,3	4,7	15
33,02	Котлета мясная /ИЛИ/ Рагу мясное с овощами	293	90	17,7	17	17,2
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	196,8	150	5,3	4,9	32,8
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2

5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>886,42</b>		<b>39,11</b>	<b>36,86</b>	<b>99,5</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>Завтрак</b>					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
185	Манник с курагой под соусом фруктовым сладким	420,7	150/50	22,2	11,1	58
407	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
0,34	Хлеб пшеничный	70,3	20	2,3	0,2	14,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>623</b>		<b>26,6</b>	<b>11,7</b>	<b>102,7</b>
	<b>Обед</b>					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
10,11	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	38,6	60	0,6	3,1	2,2
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	103,9	200	5,1	4,5	10,8
*436,83	Жаркое по-домашнему /ИЛИ/ Картофель тушеный с мясными рубленными изделиями	397,4	230	25,1	23,4	21,5
349,1	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>802,91</b>		<b>35,64</b>	<b>35,32</b>	<b>85,60</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
11,36	Овощи натуральные порционно	9,7	50	0,5	0,1	1,7
*267,11	Котлеты мясные/ИЛИ/ Биточки мясные тушеные с овощами	201,9	50	10,1	10,9	15,9
355	Рис отварной с маслом сливочным	195,8	150	3,5	4,3	35,8
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>547,9</b>		<b>18,3</b>	<b>15,8</b>	<b>83,2</b>
	<b>Обед</b>					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*38,28	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
155,75	Суп картофельный с клецками на бульоне	145,1	200	7,4	3,9	20,1
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	266,3	90	12,3	17,3	15,3
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
407	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>877,88</b>		<b>32,75</b>	<b>32,1</b>	<b>114,47</b>



		11-18 лет				
Раскладка	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход г.	Состав		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
3,00	Гастрономия: Сыр	71,7	20	4,6	5,9	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
345,55	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	211,2	250	6,2	7,4	30
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
5,46	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>613,5</b>		<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>77</b>
	<b>Обед</b>					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
* ЗП 50,09	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	<i>102,6</i>	<i>60</i>	<i>4,3</i>	<i>7,5</i>	<i>4,6</i>
140,36	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	169,9	250	7,1	9	15,1
33,09	Биточки тушеные с овощами	363,4	100	18,1	19,6	28,6
74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	275,3	180	9,3	8,4	40,6
519,01	Компот из смеси ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1019,2</b>		<b>39,6</b>	<b>40,9</b>	<b>123,1</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
28,12	Фрукт порционно	53,3	120	0,5	0,5	11,8
672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель)	287,1	150	7,2	10,9	40,1
234,09	Соус сметанный	33,9	30	0,8	2,4	2,3
303,16	Кофейный напиток с молоком	86	200	3,9	2,9	11,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>577,5</b>		<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>					
62,02	Салат "Степной"	82,2	60	0,8	3,2	12,4
* ЗП 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	<i>30,97</i>	<i>60</i>	<i>0,77</i>	<i>3,04</i>	<i>2,26</i>
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	129,8	250	6,4	5,6	13,6
777,77	Гуляш мясной с соусом овощным	222,2	100	14,9	16	4,7
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	235	180	4,2	5,2	42,9
409,02	Напиток из яблок и ягод	26,8	200	0,1	0,1	6,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>813,4</b>		<b>30,4</b>	<b>30,8</b>	<b>103,8</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>Завтрак</b>					



* ЗП28,01	Фрукт порционно /ИЛИ/ Салат из моркови с яблоком	44,41	100	0,4	0,4	9,8
219,15	Сырники творожные	351,9	160	31,7	14,3	24,1
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555,11</b>		<b>35,7</b>	<b>15,1</b>	<b>68,9</b>
	<b>Обед</b>					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*ЗП38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	115,7	250	5,5	6,6	8,5
*ЗП268,72	Котлеты из мясные с овощами тушеными / ИЛИ / Фрикадельки мясные с овощами тушеными	252,4	100	10,1	14,4	20,7
332,28	Макаронны отварные с маслом сливочным	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>912,4</b>		<b>30,7</b>	<b>35,1</b>	<b>118,6</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>Завтрак</b>					
3,01	Гастрономия: Сыр	35,8	10	2,3	3	0
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Котлеты мясные с овощами тушеными	185,3	100	8,5	11	13,1
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	250	180	6,3	8,3	37,5
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
5,01	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>638,4</b>		<b>22,2</b>	<b>23,1</b>	<b>85,7</b>
	<b>Обед</b>					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*ЗП38,2	<i>Салат из смеси овощей</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,91	Суп овощной "Летний" на бульоне	97,3	250	5,2	4,5	9
279,51	Тефтели мясные с овощами тушёнными	335,9	90	15,6	20,7	21,8
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	235,4	180	4,3	13,1	25,1
409,21	Напиток из яблок	35,5	200	0,3	0,1	8,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>882,5</b>		<b>31,3</b>	<b>41,6</b>	<b>95,9</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
28,11	Фрукт порционно/ ИЛИ/ Фруктовая нарезка/ИЛИ/ Салат из моркови с сахаром	122,9	50	2	0,7	27,3

340,23	Омлет натуральный с маслом сливочным	225,5	100	12,7	18	3,2
171,28	Пшеничный гарнир с маслом сливочным	169,8	150	4,7	6,1	24,9
430,10	Чай с сахаром	21,1	200	0,5	0,1	4,6
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>656,5</b>		<b>23,7</b>	<b>25,3</b>	<b>84,6</b>
	<b>Обед</b>					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
<b>*ЗП56,09</b>	<i>Салат "Молодость"</i>	61	60	1,9	2,5	7,8
155,76	Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями	117	250	5,8	4,1	14,2
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	290,2	100	18,8	13,1	24,4
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	235	180	4,2	5,2	42,9
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>866,88</b>		<b>34,25</b>	<b>26,3</b>	<b>123,27</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
*28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	64,05	150	0,6	0,6	15
679,34	Блинчики с соусом сладким	535,5	155/ 50	15,6	13,7	87,5
375,01	Чай с сахаром /ИЛИ/ Чай фруктовый	32,4	200	0,6	0,2	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>631,95</b>		<b>16,8</b>	<b>14,5</b>	<b>109,5</b>
	<b>Обед</b>					
20,08	Салат из свеклы с растительным маслом	37,43	60	0,86	1,56	5,13
<b>*ЗП38,26</b>	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
124,56	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	115,3	250	5,8	7	7,1
267,76	Крокеты мясные с овощами тушеными	350,10	100	21,50	18,80	23,70
332,28	Макаронны отварные с маслом сливочным	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	110	200	0,7	0	26,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>966,43</b>		<b>39,26</b>	<b>33,96</b>	<b>125,9</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
6037	Кондитерское изделие	124,8	30	2,22	3	22,35
173,26	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	306,8	250	8,9	12,2	40,4
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>688,5</b>		<b>17,02</b>	<b>23,4</b>	<b>102,85</b>



	<b>Обед</b>					
117	Салат овощной	23,2	100	1,2	0,14	4,26
*ЗП 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты "Зайчик"</i>	30,97	100	0,77	3,04	2,26
81,21	Свекольник "					
	Классический"	204	300	8,16	11,28	17,52
392,40	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
331,02	Овощи тушеные	59	50	1,6	4,3	3,4
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>913,4</b>		<b>39,46</b>	<b>39,32</b>	<b>100,38</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
244,05	Овощи натуральные порционно	1,4	10	0,1	0	0,3
231	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	100	22,4	9,1	38
128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	235,4	180	4,3	13,1	25,1
409,02	Напиток из фруктово- ягодной смеси	82,4	200	0,2	0,1	20,1
5,01	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>783,9</b>		<b>31,6</b>	<b>22,8</b>	<b>113</b>
	<b>Обед</b>					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*ЗП50,09	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,05	Суп картофельный с горохом на бульоне	164,8	250	9,1	5,9	18,8
291,63	Плов	519,8	250	22,5	27,0	46,6
375,01	Чай черный с сахаром /ИЛИ/ Чай витаминизированный	23,7	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>863,62</b>		<b>37,01</b>	<b>35,76</b>	<b>98,3</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>Завтрак</b>					
4,26	Салат из моркови с сахаром	16,9	50	0,7	0,1	3,5
*ЗП 35,14	Фруктовая нарезка	26,5	50	0,3	0,2	6
279,28	Тефтели с овощами тушёными	201,5	60	9,4	12,4	13,1
332,28	Макароны отварные с маслом сливочным	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
0,08	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>709,8</b>		<b>21,8</b>	<b>19,1</b>	<b>113,1</b>
	<b>Обед</b>					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
*ЗП10,11	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	38,6	60	0,6	3,1	2,2
140,36	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	166,7	250	6,7	6,9	19,4
34,01	Фрикадельки мясные тушеные с овощами	368,6	100	14,1	22,1	28,3

74,02	Каша гречневая с маслом сливочным	275,3	180	9,3	8,4	40,6
519,01	Компот из ягод	104,4	200	0,5	0,1	25,3
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1095,61</b>		<b>35,74</b>	<b>41,92</b>	<b>143,6</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,21	Вареники из творога	402,2	160	17,8	17,1	44,2
621,03	Соус сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
0,08	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>606,4</b>		<b>22,5</b>	<b>17,7</b>	<b>88,9</b>
	<b>Обед</b>					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*ЗП38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	<i>28,09</i>	<i>60</i>	<i>0,34</i>	<i>2,05</i>	<i>1,74</i>
134,04	Суп крестьянский с крупой на бульоне	117	250	5,8	4,1	14,2
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	387,8	100	18,6	22,3	28,1
518,05	Картофель отварной с маслом и зеленью	189,8	180	4,9	6	29,1
407,00	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>959,6</b>		<b>36,2</b>	<b>35,8</b>	<b>123,2</b>
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
219,15	Сырники творожные	351,9	160	31,7	14,3	24,1
621,03	Соус фруктовый сладкий/ ИЛИ/ Соус молочный сладкий	41,7	50	0,2	0	10,1
420,00	Кисель фруктовый	69,1	200	0,1	0	17,2
0,34	Хлеб пшеничный	93,8	40	3	0,3	19,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>601,9</b>		<b>36,1</b>	<b>14,8</b>	<b>80,8</b>
	<b>Обед</b>					
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	38,6	60	0,6	3,1	2,2
*ЗП 117	<i>Салат овощной</i>	<i>23,2</i>	<i>60</i>	<i>1,2</i>	<i>0,14</i>	<i>4,26</i>
99,79	Суп овощной "Летний" на бульоне	76,5	250	2,1	3,9	8,2
33,09	Биточки тушеные с овощами	303,4	100	16,6	16,6	21,8
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	315,6	180	17,4	9,2	40,7
519,01	Компот из ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>906,1</b>		<b>41,2</b>	<b>33,6</b>	<b>109,5</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					



28,12	Салат из моркови с яблоком/ИЛИ/ Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	100	1,1	0,2	9,7
392,40	Пельмени отварные	486,5	150	24,1	22,8	46,2
234,09	Соус овощной /ИЛИ/ Соус сметанный	37,6	50	1	2,6	2,5
303,03	Кофейный напиток с сахаром	86	200	3,9	2,9	11,2
5,01	Хлеб пшеничный	117,2	50	3,8	0,4	24,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>772,7</b>		<b>33,9</b>	<b>28,9</b>	<b>94,2</b>
	<b>Обед</b>					
62,02	Салат овощной	82,2	60	0,8	3,2	12,4
* ЗП 53,25	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	30,97	60	0,77	3,04	2,26
96,75	Рассольник "Домашний" на бульоне	121,6	250	6,5	5,6	11,3
267,65	Мясной подлив с овощами	250,7	100	10,1	17,8	12,4
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	250	180	6,3	8,30	37,5
409,02	Напиток из яблок и ягод	26,8	200	0,1	0,1	6,4
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>598,0</b>		<b>17,7</b>	<b>17,9</b>	<b>91,4</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
3,01	Гастрономия: Сыр	71,7	20	4,6	5,9	0
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	66,1	10	0,1	7,3	0,1
71,27	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	325,6	250	11,3	13,5	39,7
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,11	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>632,1</b>		<b>25,9</b>	<b>31,9</b>	<b>78,8</b>
	<b>Обед</b>					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
*ЗП38,26	<i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	133,3	200	5,4	5,5	15,5
279,13/ 331,07	Бифштекс мясной с овощами	310,6	100	11,9	20,6	19,5
534,17	Сложный гарнир: Капуста тушеная с томатом, Картофель тушеный	159,5	90/90	3,6	8,1	18
349,10	Компот из смеси сухофруктов	88,1	200	0,4	0	21,6
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>911,5</b>		<b>29,6</b>	<b>42,4</b>	<b>103</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>Завтрак</b>					
34	Овощи натуральные порционно	15,7	30	0,6	0,1	3,1
301,91	Суфле с рисом и маслом сливочным	295,6	100	14,6	15,4	24,6

74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	229,4	150	7,8	7	33,9
303,03	Кофейный напиток с сахаром	26,7	200	0,5	0,3	5,6
0,11	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>731,5</b>		<b>28,8</b>	<b>23,4</b>	<b>101,6</b>
	<b>Обед</b>					
43,33	Салат "Витаминный"	61	60	1,9	2,5	7,8
*38,26	<i>Салат из свежих огурцов и помидор с маслом растительным</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
81,17	Свекольник "Классический" на бульоне	132,4	300	2,7	6,4	16
672,11	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	471,7	180/ 50	11,8	22	56,5
409,21	Напиток из яблок витаминизированный	62,2	200	0,1	0,1	15,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	97,8	50	3,3	0,6	19,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>825,1</b>		<b>19,8</b>	<b>31,6</b>	<b>115,4</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
70,03	Овощи натуральные порционно	2,8	20	0,2	0	0,5
239,48	Тефтели рыбные с овощами тушеными	254,5	90	15,3	10,9	23,7
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	193,5	180	3,8	8,9	24,6
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,01	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>614,7</b>		<b>24,3</b>	<b>20,4</b>	<b>83,5</b>
	<b>Обед</b>					
72,22	Винегрет овощной	52,68	60	0,95	3,1	5,17
*56,09	<i>Салат "Молодость"</i>	61	60	1,9	2,5	7,8
155,76	Суп картофельный с клецками на бульоне	117	250	5,8	4,1	14,2
455,18	Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным	441,7	250	17,2	23,9	39,4
409,02	Напиток из яблок и ягод	54,6	200	0,5	0,1	12,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>783,38</b>		<b>28,45</b>	<b>31,9</b>	<b>95,37</b>
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
51,01	Салат из моркови с сахаром	41,1	50	0,5	1,6	6,2
34,06	Фрикадельки тушеные с соусом овощным	147,8	60	8,9	8,7	8,3
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	193,5	180	3,8	8,9	24,6
430,01	Чай фруктовый с сахаром	32,4	200	0,6	0,2	7
0,11	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555,4</b>		<b>18,4</b>	<b>19,9</b>	<b>75,6</b>
	<b>Обед</b>					
20,08	Салат из свеклы	37,43	60	0,86	1,56	5,13



*38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	28,09	60	0,34	2,05	1,74
99,02	Суп крестьянский с фасолью на бульоне	303,3	250	14,1	14,6	29
268,72	Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Бефстроганов из субпродуктов	185,3	100	8,5	11	13,1
332,28	Макароны отварные	236,2	180	6,4	5,9	39,4
349,10	Компот из смеси сухофруктов	110	200	0,7	0	26,8
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>989,63</b>		<b>34,56</b>	<b>33,76</b>	<b>137,23</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>Завтрак</b>					
50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
291,15	Плов с рубленными мясными изделиями	400,5	230	17,6	16,9	44,4
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
0,34	Хлеб пшеничный	140,6	60	4,6	0,5	29,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670,1</b>		<b>26,7</b>	<b>25</b>	<b>84,7</b>
	<b>Обед</b>					
117	Салат овощной	23,2	60	1,2	0,14	4,26
* ЗП 53,25	Салат из белокочанной капусты	30,97	60	0,77	3,04	2,26
140,36	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	169,9	250	7,1	9,00	15,1
231,00	Палочки рыбные с овощной поджаркой	324,1	100	22,4	9,1	38
518,02	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	247	180	5	13,6	26,1
430,00	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>904,9</b>		<b>40,1</b>	<b>32,64</b>	<b>112,46</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
53	Мучное кулинарное изделие из слоеного теста: Язычок с сахаром	190,9	50	3,2	9,2	23,7
83,4	Яйцо отварное 1/2	28,3	20	2,4	2	0,1
132,03	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	333,2	250	13,5	11,1	44,8
693,11	Какао с молоком	100,4	200	4,7	3,5	12,5
0,33	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>723,1</b>		<b>26,1</b>	<b>26</b>	<b>95,9</b>
	<b>Обед</b>					
43,1	Салат из капусты с морковью	37,92	60	1,01	2,06	3,9
*ЗП 50,09	Салат из свеклы с сыром	102,6	60	4,3	7,5	4,6
102,05	Суп картофельный с горохом на бульоне	164,8	250	9,1	5,9	18,8
33,02	Котлета мясная /ИЛИ/ Рагу мясное с овощами	352	100	19,3	21,3	20,69

332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	201,4	180	3,8	6,8	31,2
409,18	Напиток из яблок	26,4	200	0,2	0,1	6,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>899,92</b>		<b>37,41</b>	<b>36,86</b>	<b>104,59</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>Завтрак</b>					
*28,12	Фрукт порционно /ИЛИ/ Фруктовая нарезка	45,4	120	1,1	0,2	9,7
185,00	Манник с курагой под соусом сладким	420,7	150/ 50	22,2	11,1	58
407,00	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
	Хлеб пшеничный	70,3	30	2,3	0,2	14,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>623</b>		<b>26,6</b>	<b>11,7</b>	<b>102,7</b>
	<b>Обед</b>					
72,22	Винегрет овощной	63,21	60	1,14	3,72	6,20
*3П10,11	<i>Салат из свежих овощей "Ассорти"</i>	38,6	60	0,6	3,1	2,2
66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	129,8	250	6,4	5,6	13,6
*436,83	Жаркое по-домашнему /ИЛИ/ Картофель тушеный с мясными рубленными изделиями	402,6	250	26,9	29,2	34,52
349,10	Компот из смеси сухофруктов	102	200	0,4	0	25,1
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815,01</b>		<b>38,84</b>	<b>39,22</b>	<b>103,2</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>Завтрак</b>					
11,36	Овощи натуральные порционно	9,7	50	0,5	0,1	1,7
267,11	Котлеты мясные /ИЛИ/ Биточки мясные тушеные с овощами	201,9	50	10,1	10,9	15,9
355	Рис отварной с маслом сливочным	249	180	4,3	6,7	42,9
430	Чай с сахаром	23,3	200	0,4	0,1	5,2
	Хлеб пшеничный	164,1	70	5,3	0,6	34,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>648</b>		<b>20,6</b>	<b>18,4</b>	<b>100,1</b>
	<b>Обед</b>					
	Винегрет овощной	42,7	60	1,4	1,9	5
*3П38,28	<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	28,09	60	0,34	2,05	1,74
155,76	Суп картофельный с клецками на бульоне	117	250	5,8	4,1	14,2
279,39	Тефтели мясные с овощами тушеными	295,9	100	13,6	19,3	17
74,21	Каша пшеничная "Артек" с маслом сливочным	229,4	180	7,8	7	33,9
407,00	Сок фруктовый	86,6	200	1	0,2	20,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	117,4	50	4	0,7	23,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>889</b>		<b>33,6</b>	<b>33,2</b>	<b>114,1</b>