

Утверждаю:

Председатель СПОСПК «Эдем»

Турнина А. А.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации двухразового горячего питания для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Алексеевского и Рыбно-Слободского районов
на 2020/2021 учебный год

Примерное двухнедельное меню для организации двухразового горячего питания в общеобразовательных учреждениях Алексеевского и Рыбно-Слободского районов на 2020/2021 учебный год

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	День 1 / Понедельник													
	Завтрак													
№338	Ягоды и плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	8,82	56	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	180/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№406	Перемяч печёный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,191	20,265	88,515	611,4	0,053	0,364	0,975	13,978	359,91	449,14	84,08	6,505
	Обед													
№59 / 42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с огурцами (после 1 марта)	60	0,59	6,08	5,19	77,92	0	0,048	0,024	15	8,4	15,6	12	0,58
№82	Борщ с капустой и картофелем на квасе со сметаной	200/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47

№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	200/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7	0,15	0,45	0,6	10,2 5	45,25	78,7 4	24,4 5	1,15
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№234	Биточки рыбные с соусом	80/30	7,41	7,83	15,9	158,4	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239, 39	56,2 7	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№685/ 2004	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,005	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04 5
	Итого за обед:		26,124	26,165	105,68	791,15	0,82	0,62 8	1,17 8	12,8 4	419,85	511, 75	114, 67	3,45 5
	Итого за 1 день:		45,974	45,685	198,688	1407,83	20,9 7	0,92 5	2,16 1	51,3 1	617,69	917, 75	211, 96	9,94 5
	День 3 / Среда													
	Завтрак													
№20	Огурцы свежие с маслом	60	0,399	3,653	1,083	39	0	0,01 7	1,64 1	0	9,69	17,1 72	7,98	0,28 5
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,16 3	0,18 1	25,9 3	46,606	97,3 36	32,9 78	1,23 1
№301	Кнели куриные	80	10,11	10,48	5,56	182,4	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,3 8	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125	20,2 5	0,11 5	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06

	Итого за завтрак:		20,179	20,74	81,49	607,4	45,7 9	0,42 3	3,15	33,1	254,05 6	326, 728	110, 538	4,75 6
	Обед													
№45 / 67	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60	0,93	3,05	5,645	54	0	0,01 8	1,39 1	21,6 03	25,537	18,2 6	9,92	0,34 4
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	200/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,7 7	20,65	60,4	25,6 7	1,35
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	12,33	16,8	34,35	354	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№389	Сок	200	0	0	38	76,8	0,09	0,01 5	0,18	9	10	80	4	1,8
	Итого за обед:		24,9	26,62	129,195	799,8	0,1	0,53 1	2,33 9	44,4 73	91,547	526, 88	205, 79	4,84 4
	Итого за 1 день:		45,079	47,36	210,685	1407,2	45,8 9	0,95 4	5,48 9	77,5 73	345,60 3	853, 608	316, 328	9,6
	День 4 / Черверг													
	Завтрак													
№338	Ягоды и плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	8,82	56	0	0,03 6	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	180/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,6 5	0,81
№410	Ватрушка с творогом	50	6,58	7,75	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,8 8	11,6 8	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,00 5	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за завтрак:		18,28	19,12	89,34	616,53	0,24	0,26 9	0,93 8	13,5 5	511,23	293, 86	71,0 7	4,83
	Обед													
№66 / ТТК №27	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови(после 1 марта)	60	0,75	4,05	10,16	77,06	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,0 4	0,41
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	200/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,6 8	28,84	105, 4	29,7	1,38
ТТК №32	Рагу овощное с говядиной	200	15,14	14,9	34,3	344	0,18	0,12	0,17	20,7 9	45,9	188	41,3	2,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04 5
	Итого за обед:		26,211	27,595	102,145	787,36	0,36	0,29 8	0,74 8	34,3 7	113,55	357, 52	100, 24	5,23 5
	Итого за 1 день:		44,491	46,715	191,485	1403,89	0,6	0,56 7	1,68 6	47,9 2	624,78	651, 38	171, 31	10,0 65
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,03 6	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№338	Ягоды и плоды свежие (груши)	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2

№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,6 4	8,36	0,85
№279	Тефтели мясные	80	7,99	10,72	15,55	163,2	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153, 75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№378	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69	0,02 1	0,75	0,50 5	0,85	65,25	53,2 4	11,4	0,85
	Итого за завтрак:		19,4	19,7	83,28	613,49	0,05 1	0,99 4	1,71 3	27,2 2	123,34	313, 45	75,4 6	7,01
	Обед													
№49 / 70	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленые (после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	63,6	0	0,01 7	0,01 7	14,8 5	20,94	17,6 1	10,9 8	0,58
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	200/15	6,49	6,24	15,87	153,64	0	0,19	0,09	1,15	25,23	95,6 2	30,5 6	1,84
№312, №321	Сложный гарнир	150	5,01	7,8	23,43	170,6	0,45	0,1	0,12	13,4	250	105	62	2,32
№294	Котлета рубленая из птицы	80	11	10,5	9,78	202	0,01 2	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,8 5	2,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		26,48	28,04	115,43	822,84	0,46 2	0,34 5	0,79 5	31,0 2	325,1	401, 45	129, 59	8,51
	Итого за 1 день:		45,88	47,74	198,71	1436,33	0,51 3	1,33 9	2,50 8	58,2 4	448,44	714, 9	205, 05	15,5 2

	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№229	Рыба припущенная с овощами	80/50	8,52	8,63	10,2	139,2	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак:		19,704	18,63	85,26	595,75	0,67	0,188	0,588	8,18	381,25	437,74	98,39	2,26
	Обед													
№52	Салат из свеклы отварной	80	1,16	5,4	12,29	71,76	0	0,01	0,015	5,09	14,63	16,05	9,95	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	200/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№260	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,985	156	0	0,061	2,598	2,44	14,89	159,066	20,92	2,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№685/ 2004	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,005	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		24,07	29,622	106,212	786,06	25,5	0,42	3,35	48,5	110,99	392,	99,4	5,75

							2	2	2	6	6	372	28	6
	Итого за 1 день:		43,774	48,252	191,472	1381,81	26,19	0,61	3,94	56,74	492,246	830,112	197,818	8,016
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№424	Булочка домашняя	45	4,42	4,2	24,84	153	0,01	0,07	0,04	0,16	23,28	50,76	8,64	0,59
№171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,86	7,58	33	170	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
№243	Сосиска отварная	100	7,4	9,45	0,8	108	0	0,03	0,5	0	25	139,001	15	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,981	21,675	97,375	606	0,04	0,358	1,078	0,16	70,21	384,981	118,84	4,765
	Обед													
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Винегрет овощной (после 1 марта)	80	1,24	4,06	7,52	72	0	0,024	1,854	28,8	34,05	24,35	13,22	0,458
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	200/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	10,5	109,6	112,8	45,74	1,9
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,10	0	2,76	12,7	3	0,37

								4	8			2		
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,00 5	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		25,82	27,53	99,57	781,53	0,33	0,38 7	2,95 2	61	186,3	397, 93	117, 49	5,07 8
	Итого за 1 день:		47,801	49,205	196,945	1387,53	0,37	0,74 5	4,03	61,1 6	256,51	782, 911	236, 33	9,84 3
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№338	Ягоды и плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	8,82	56	0	0,03 6	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№287	Голубцы ленивые	200	12,73	10,8	22,34	246	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171, 8	46,7 2	2,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за завтрак:		20,39	15,69	91,38	589,75	0,6	0,15 4	0,81 8	62,9 4	402,56	298, 22	65,4 7	6,28
	Обед													
№ 59 / 71	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Огурцы свежие (после 1 марта)	60	0,57	3,05	7,8	45,98	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,0 4	0,41
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	200/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,6 2	26,5 3	1,47

№52	Салат из свеклы отварной	80	1,16	5,4	12,29	71,76	0	0,01	0,01	5	5,09	14,63	16,0	5	9,95	0	
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	200/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,3	8	1,44		
ТТК №32	Рагу овощное с говядиной	200	15,14	14,9	34,3	344	0,18	0,12	0,17	20,7	9	45,9	188	41,3	2,7		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	4	0,10	8	0	2,76	12,7	2	3	0,37
№389	Сок	200	0	0	39	76,8	0,09	0,01	5	0,18	9	10	80	4	1,8		
	Итого за обед:		26,17	28,36	133,8	839,56	0,29	0,33	3	0,92	3	49,9	403,97	90,8	3	6,64	
	Итого за 1 день:		44,42	45,54	210,33	1450,36	0,35	0,71	1	1,68	1	77,9	809,59	199,65	11,7		
	День 10 / Четверг																
	Завтрак																
№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,66	4,12	2,58	35	0	0,03	6	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54		
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,16	3	0,18	1	25,9	97,3	32,9	1,23		
№279	Тефтели мясные	80	7,99	10,72	15,55	163,2	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01	4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01	4	0,10	8	0	2,76	12,7	2	3	0,37
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125	20,2	5	0,11	5	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06	

	Итого за завтрак:		19,32	21,447	92,977	584,2	45,7 5	0,40 2	1,91 9	43,6	247,48 6	428, 906	113, 678	5,40 1
	Обед													
№49/ ТТК №27	Салат "Витаминный"(до марта) /Салат из припущенной моркови(после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	63,6	0	0,01 7	0,01 7	14,8 5	20,94	17,6 1	10,9 8	0,58
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	200/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,7 7	20,65	60,4	25,6 7	1,35
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№229	Рыба припущенная с овощами	80/50	8,52	8,63	10,2	139,2	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239, 39	56,2 7	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№685/ 2004	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,005	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04 5
	Итого за обед:		25,894	23,885	115,35	793,1	0,08	0,32 5	0,68 5	30,1 7	111,19	430, 02	126, 12	4,09 5
	Итого за 1 день:		45,214	45,332	208,327	1377,3	45,8 3	0,72 7	2,60 4	73,7 7	358,67 6	858, 926	239, 798	9,49 6
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,01	0,02 4	6	13,8	25,2	8,4	0,36
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,6 4	8,36	0,85

Завтрак														
№338	Ягоды и плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	180/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,6 5	0,81
№410	Ватрушка с творогом	50	6,58	7,75	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,8 8	11,6 8	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,00 5	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за завтрак:		19,82	22,77	88,39	661,88	0,84	0,26 3	0,89 8	11,5 9	813,03	372, 66	70,0 2	4,53
Обед														
№45 / 52	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Свекла отварная с маслом (после 1 марта)	60	0,93	3,05	5,645	54	0	0,01 8	1,39 1	21,6 03	25,537	18,2 6	9,92	0,34 4
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	200/15	7,38	7,5	23,5	188	0	0,15	0,10 4	16,5	19,06	112, 8	45,7 5	1,9
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,6 7	31,33	225	49,5 9	1,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,01 4	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,01 4	0,10 8	0	2,76	12,7 2	3	0,37
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,04 4	0,12	1,3	125	116	21	1,04

	Итого за обед:	26,94	26,62	105,993	803	20,1 5	0,42	2,25 3	61,0 73	209,68 7	504, 28	133, 46	5,90 4
	Итого за 1 день:	46,76	49,39	194,383	1464,88	20,9 9	0,68 3	3,15 1	72,6 63	1022,7 2	876, 94	203, 48	10,4 34
	Итого за 12 дней:	552,824	570,004	2424,12 3	17064,91	183, 431	9,96 4	35,7 96	724, 794	6128,2 5	9461 ,12	2492 ,32	128, 454
	Усреднённые данные на 1 день	46,0686 7	47,5003 3	202,010 25	1422,075 833	15,2 859	0,83 0333	2,98 3	60,3 995	510,68 8	788, 427	207, 694	10,7 045
	% ккал от суточной нормы				60,5%								

Сличительное меню

День 1 /Понедельник	День 2/ Вторник	День 3/ Среда	День 4/ Четверг	День 5 /Пятница	День 6 /Суббота
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Фрукт	Фрукт	Огурцы свежие с маслом	Фрукт	Фрукт	Сыр
Каша геркулесовая молочная со слив маслом	Салат из отварной свеклы с горошком	Картофельное пюре	Каша "дружба" молочная со слив маслом	Помидоры свежие	Рис отварной
Перемяч печеный с мясом	Жаркое из говядины	Кнели куриные	Ватрушка с творогом	Макароны отварные	Рыба припущенная
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Тефтели	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный
Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Компот из фруктов
				Чай с молоком	
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови с яблоком/ Салат картофельный с солеными огурцами	Сыр	Салат из капусты / Винегрет овощной	Салат из моркови с изюмом / салат из припущенной моркови	Салат "Витаминный" /Огурцы соленые	Салат из свеклы
Борщ с мясом и со сметаной	Щи с мясом и со сметаной	Суп с вермишелью на мкб	Рассольник на мкб	Суп гороховый	Суп с клецками на мкб
Макароны отварные	Рис отварной	Плов с говядиной (гречневый)	Рагу овощное с говядиной	Гарнир сложный	Картофельное пюре
Котлета из говядины	Биточки рыбные с соусом	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Котлета куриная	Гуляш из говядины
Хлеб пшеничный/ржано-	Хлеб пшеничный/ржано-	Сок	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный/ржано-	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный

пшеничный	пшеничный			пшеничный	
Компот из сухофруктов	Чай с сахаром и яблоками			Кисель	Чай с сахаром и яблоками

День 7 Понедельник	День 8/ Вторник	День 9/ Среда	День 10/ Четверг	День 11 /Пятница	День 12 /Суббота
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша гречневая рассыпчатая	Фрукт	Фрукт	Салат из свежих помидоров и огурцов	Огурцы свежие	Фрукт
Сосиска отварная	Сыр	Каша ячневая молочная со слив маслом	Картофельное пюре	Макароны отварные	Сыр
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Голубцы ленивые	Пирожок с повидлом	Тефтели	Котлета куриная	Каша "дружба"
Чай сладкий	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Ватрушка с творогом
Булочка домашняя	Кисель	Компот из фруктов	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный
					Компот из сухофруктов
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из капусты /Винегрет овощной	Салат из моркови с яблоками/ Огурцы свежие	Салат из свеклы	Салат "Витаминный"и / Салат из припущенной моркови	Салат из моркови с изюмом / Салат картофельный с солеными огурцами	Салат из капусты / Свекла отварная с маслом
Суп пшеничный на мкб	Борщ с мясом и со сметаной	Суп с клецками на мкб	Суп с вермишелью на мкб	Щи с мясом и со сметаной	Суп гречневый на мкб
Жаркое из говядины	Макароны отварные	Рагу овощное с говядиной	Рис отварной	Пюре гороховое	Жаркое из говядины

Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Кнели куриные	Хлеб	Рыба припущенная	Гуляш из говядины	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный
Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Сок	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Какао с молоком
	Какао с молоком		Чай с сахаром и яблоками	Кисель	