

"Согласовано"

Директор МАОУ лицей № 18



А. А. Баканова

"2" сентября 2024 г

"Утверждаю"

Генеральный директор



ООО "Соколов"

Д. Н. Урвачев

"2" сентября 2024 г

*Типовое четырехнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов
при пятидневной учебной неделе
на 2024-2025 учебный год.*

Школа

Калининград, 2024 г

Возрастная градация : от 12 лет, 50-60 % от суточного рациона

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (1 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	5,46	8,21	38,26	248,71
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			570	17,52	22,74	82,85	611,11
<i>Обед</i>							
1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,43	5,03	8,58	85,30
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	2,38	8,15	15,56	145,14
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	13,67	13,94	2,95	191,93
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	30,91	31,20	116,92	867,98
<i>Всего:</i>				43,97	57,28	196,47	1478,08

1

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50	922	200	24,93	14,95	34,22	371,17
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
3	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			555	29,38	23,20	78,73	638,89

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1757	250	9,80	7,19	27,60	214,34
3	Рагу овощное с курицей 1/250	1731	250	18,82	24,98	29,01	416,21
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			820	33,89	40,86	97,30	888,45
Всего:				59,74	59,74	192,18	1510,65

2

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	23,73	23,14	8,64	337,97
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	32,37	34,64	55,28	660,23

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	4,84	9,29	9,61	141,44
2	Суп с рисом и томатом на курином бульоне 1/250	1275	250	2,88	8,57	24,42	186,33
3	Котлета рыбная с соусом 1/80/20	234	100	2,42	6,81	13,85	126,36
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			870	21,54	26,71	139,15	879,07
<i>Всего:</i>				58,16	63,44	182,45	1527,25

04 день, четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	7,18	8,28	34,88	242,73
2	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
3	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:			580	17,48	21,47	77,14	574,52

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,80	10,36	9,99	140,40
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	3,55	6,51	19,08	149,08
3	Плов с отварной птицей 1/250	291	250	23,16	20,72	38,41	432,72
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			840	33,22	39,40	112,04	931,44
Всего:				50,57	60,82	188,84	1503,63

4

05 день поста (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	21,78	15,48	63,94	482,64
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			550	26,09	23,65	102,47	725,19

Обед

1	Салат из овощной с яблоком 1/100	1422	100	1,33	7,17	9,30	107,19
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Голубцы ленивые 1/90	22	90	10,39	10,42	11,29	180,61
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	5,03	5,09	30,53	188,11
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			860	26,98	31,35	114,55	844,43
Всего:				57,32	54,74	276,22	1601,74

5

01 день. понедельник (2 недели)

Завтрак

1	Каша молочная пшеничная с маслом 1/200	1178	200	8,39	8,79	9,73	271,49
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	Фрукт свежий (апельсин)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			550	18,87	23,12	44,62	587,13

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	59-1	100	1,03	4,94	8,32	82,08
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/250	1443	250	2,12	4,76	15,14	140,10
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	9,39	15,01	4,34	190,77
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	24,59	27,06	120,52	849,03
<i>Всего:</i>				43,92	50,92	198,03	1 456,13

6

02 деп. вторник (2 недели)

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/200	192	200	3,71	5,45	29,01	221,50
2	Фрукт (банан)	338M	100	1,50	0,10	22,00	98,00
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			555	9,255	13,40	85,52	540,22

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,80	5,54	8,09	89,39
2	Уха 1/250	339	250	2,58	7,79	17,41	150,06
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/70/30	783	100	14,25	18,54	14,23	280,76
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,69	7,61	44,29	264,35
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			850	27,19	40,04	116,82	932,19
Всего:				52,59	69,20	205,13	1645,30

7

03 день среда (2 недели)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200	17	200	23,28	23,36	10,12	343,90
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			550	31,92	34,86	56,76	666,16

Итого:

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,71	6,16	6,71	89,15
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	3,23	9,20	16,47	161,54
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	5,03	5,09	30,53	188,11
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			860	30,54	30,98	115,84	860,27
Всего:				59,03	63,98	176,41	1511,04

Итого:

Всего:

8

04 день, четверг (2 недели)

Завтрак

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50	92	200	23,30	15,42	52,60	442,33
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			550	27,61	23,59	91,13	684,88

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей 1/100	1817	100	1,70	6,16	6,70	89,15
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	3,26	8,63	20,45	172,44
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/70/30	1750	100	14,71	19,00	18,25	302,83
4	Каша гречевая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			870	33,72	39,18	137,80	1034,56
Всего:				57,03	64,28	211,63	1646,64

08 день питания (2 недели)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1178	200	8,42	7,25	41,28	264,01
2	Бутерброд с маслом сырым и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
5	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого:			580	17,22	19,04	80,99	569,20

Обед

1	Салат из свеклы с огурцом соленым 1/100	55	100	2,97	6,83	15,19	134,08
2	Суп картофельный с фасолью и сметаной на бульоне 1/250	119	250	6,14	6,58	25,47	185,66
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	19,22	18,32	46,46	427,55
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			840	32,42	32,48	129,16	934,43
Всего:				50,08	56,03	200,92	1509,05

10

01 день, понедельник (3 недели)

Завтрак

1	Каша молочная манная с маслом 1/200	15	200	8,41	8,30	37,70	259,38
2	Бутерброд с повидлом 1/30/5/20	2М	55	2,55	4,28	26,18	153,40
3	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	2,40	0,40	20,80	96,40
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
Итого:			580	14,26	13,46	108,42	612,03

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,03	4,97	9,68	88,66
2	Суп с рисом и томатом на курином бульоне 1/250	1275	250	2,88	8,57	24,42	186,33
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	13,73	19,24	6,38	253,60
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			850	29,43	34,90	128,16	941,47
Всего:				48,02	54,07	214,08	1 532,57

11

02 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Макаронные изделия под сыром 1/200	715	200	13,45	9,68	44,67	319,84
2	Огурец свежий 1/20	71M	20	0,39	0,15	1,02	6,99
2	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
<i>Итого:</i>			565	18,19	10,83	90,06	528,34

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,71	6,16	6,71	89,15
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	2,38	8,15	15,56	145,14
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/70/30	1740	100	12,97	15,16	11,40	233,87
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	30,27	33,62	114,31	876,70
<i>Всего:</i>				44,09	45,62	227,67	1493,54

03 день среда (3 неделя)

12

0,3 день брели (3 недели)

Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	14,11	17,06	33,79	345,15
2	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,78	4,10	9,12	80,48
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Печенье затяжное 1/30	ПР	30	2,55	3,39	20,91	124,35
Итого:			570	26,58	28,40	100,32	759,03

Обед

1	Винегрет овощной с фасолью 1/100	68	100	1,64	8,34	8,75	116,60
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1757	250	9,80	7,19	27,60	214,34
3	Котлета рыбная с соусом 1/80/20	234	100	2,42	6,81	13,85	126,36
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			870	25,26	24,38	141,47	882,25
Всего:				49,17	56,25	226,63	1601,21

13

04 дзень, чацверг (3 недели)

Запрак

1	Капа овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	7,18	8,28	34,88	242,73
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<i>Итого:</i>			570	17,89	21,44	76,98	571,43

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/250	1442	250	2,12	4,76	15,14	140,10
3	Рагу овощное с курицей 1/250	1731	250	18,82	24,98	29,01	416,21
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	27,05	39,67	96,60	875,81
<i>Всего:</i>				49,59	54,89	181,80	1442,63

14

05 день пятница (3 недели)

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/200	192	200	3,71	5,45	29,01	221,50
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт (банан) 1/100	338М	100	1,50	0,10	22,00	98,00
<i>Итого:</i>			550	9,12	13,32	79,54	515,05

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,30	4,97	9,68	88,66
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Плов с отварной птицей 1/250	291	250	23,16	20,72	38,41	432,72
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	34,69	34,36	111,52	889,90
<i>Всего:</i>				56,18	61,37	198,83	1564,02

01 день, понедельник (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	8,42	7,25	41,28	264,01
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			570	19,88	21,98	87,87	630,41

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	4,84	9,29	9,61	141,44
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	3,55	6,51	19,08	149,08
3	Тефтеля мясная в соусе 1/70/30	1323	100	15,39	17,40	7,90	249,75
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	37,47	37,51	131,46	1009,09
<i>Всего:</i>				47,16	56,82	201,93	1 505,24

16

02 день, вторник (4 недели)

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1755	200	8,38	8,79	9,73	271,49
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
3	Бутерброд с маслом сырым и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
4	Фрукт свежий (мандарин)	338M	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
<i>Итого:</i>			580	21,16	24,01	58,50	654,49

Обед

1	Салат Витаминный 1/100	49	100	1,61	6,04	9,79	99,94
2	Уха 1/250	339	250	2,58	7,79	17,41	150,06
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/100	783	100	14,25	18,54	14,23	280,76
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,69	7,61	44,29	264,35
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	27,00	40,55	118,52	942,74
<i>Всего:</i>				48,07	64,38	178,24	1600,20

17

03 день среда (4 недели)

Завтрак

1	Макаронные изделия под сыром 1/200	715	200	13,45	9,68	44,67	319,84
2	Огурец свежий 1/20	71M	20	0,39	0,15	1,02	6,99
3	Фрукт свежий (апельсин)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
6	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
<i>Итого:</i>			565	18,79	10,63	88,06	524,34

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,33	7,17	9,32	107,20
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	3,23	9,20	16,47	161,54
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	4,56	16,19	29,03	280,14
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200			26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			860	29,69	43,09	116,95	970,35
<i>Всего:</i>				41,78	48,96	193,83	1379,94

18

04 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200	17	200	23,28	23,36	10,12	343,90
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко) 1/100	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
<i>Итого:</i>			550	27,84	31,43	47,60	580,55

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей 1/100	1817	100	1,70	6,16	6,70	89,15
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	3,26	8,63	20,45	172,44
3	Гуляш из птицы 45/45	290М	90	11,63	14,05	5,40	194,76
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			860	29,00	32,27	122,80	893,76
<i>Всего:</i>				57,26	72,12	168,10	1542,31

19

05 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	15,74	20,26	33,87	380,75
2	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,30	4,97	9,68	88,66
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Печенье затяжное 1/30	ПР	30	2,55	3,39	20,91	124,35
<i>Итого:</i>			570	23,40	29,14	92,85	723,10

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	19,22	18,32	46,46	427,58
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,30
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	30,85	38,11	117,78	906,33
<i>Всего:</i>				56,14	70,99	210,67	1690,50

20

Прошито и пронумеровано
20 стр.

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.



01.09	78.2	10.5	87.7		
02.09	78.0	10.5	87.5		
03.09	77.8	10.5	87.3		
04.09	77.6	10.5	87.1		
05.09	77.4	10.5	86.9		
06.09	77.2	10.5	86.7		
07.09	77.0	10.5	86.5		
08.09	76.8	10.5	86.3		
09.09	76.6	10.5	86.1		
10.09	76.4	10.5	85.9		
11.09	76.2	10.5	85.7		
12.09	76.0	10.5	85.5		
13.09	75.8	10.5	85.3		
14.09	75.6	10.5	85.1		
15.09	75.4	10.5	84.9		
16.09	75.2	10.5	84.7		
17.09	75.0	10.5	84.5		
18.09	74.8	10.5	84.3		
19.09	74.6	10.5	84.1		
20.09	74.4	10.5	83.9		