

"Согласовано"
Директор МАОУ лицей № 18



А. А. Баканова

"12" сентября 2024 г

"Утверждаю"
Генеральный директор



ООО "Соколов"
Д. Н. Урвачев

"12" сентября 2024 г

*Типовое четырехнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
при пятидневной учебной неделе
на 2024-2025 учебный год.*

Школа

Калининград, 2024 г

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

Возрастная градация : 7-11 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 1/150	1721	150	4,10	7,08	28,28	193,20
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
Итого за _Завтрак			520	16,16	21,61	72,87	555,60
<i>Обед</i>							
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,97	3,06	5,74	54,32
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	1,94	7,95	10,31	120,56
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	13,67	13,94	2,95	191,93
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,72	0,34	30,50	127,94
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 за Обед			740	28,76	28,50	108,84	802,69
<i>Всего:</i>				36,51	45,47	162,04	1 205,23

1

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	922	150	19,12	11,56	28,34	293,89
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
3	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
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
<i>Итого:</i>			505	24,17	19,61	70,85	557,60

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,40
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1757	200	4,33	7,24	26,12	186,98
3	Рагу овощное с курицей 1/200	1731	200	14,99	19,41	23,24	327,67
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
<i>Итого:</i>			680	24,10	33,28	88,46	745,68
<i>Всего:</i>				50,79	49,53	163,51	1308,08

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/150	1425	150	18,38	17,62	5,59	254,48
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)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	27,02	29,12	52,23	576,75

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	2,61	4,73	5,78	76,09
2	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/200	1275	200	4,43	6,49	17,40	145,71
3	Котлета рыбная в соусе 1/60/30	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,36	1,47	37,72	189,53
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>			740	19,90	19,07	122,15	735,61
<i>Всего:</i>				41,70	52,63	170,10	1322,72

3

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	6,30	9,40	28,10	222,60
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:			530	16,60	22,59	70,36	554,39

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	1,07	10,08	5,76	118,07
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	2,90	6,28	13,87	123,56
3	Плов с отварной птицей 1/200	291	200	17,20	16,65	36,13	363,11
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:			700	25,88	34,82	100,32	813,97
Всего:				38,95	49,42	148,81	1198,76

-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

Возрастная градация: 7

05 день пятница (1 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/130/20	1755	150	18,78	12,95	41,93	359,35
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 ржаной с шиповником 1/200	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной (яблоко)	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	23,09	21,12	80,46	601,90
<i>Обед</i>							
1	Салат овощной с яблоком 1/60	1422	60	0,80	4,11	5,65	62,90
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	Голубцы ленивые 1/90	22	90	10,39	10,42	11,29	180,61
4	Картофельные зелье пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
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 ржаной пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	24,42	25,90	101,72	733,75
<i>Всего:</i>				47,59	45,27	178,25	1312,59

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (2 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша молочная пшеничная с маслом 1/150	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
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)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого за _Завтрак			500	17,44	22,04	71,19	558,08
<i>Обед</i>							
1	Салат из моркови с яблоком 1/60	59-1	60	0,62	2,98	5,01	49,45
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/200	1443	200	1,70	4,58	11,72	94,90
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	11,04	15,32	2,49	191,98
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,36	1,47	37,72	189,53
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
Итого за Обед			720	24,07	25,07	103,97	733,76
<i>Всего:</i>				41,3	50,89	171,58	1 311,27

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

02 день вторник (2 недели)							
Завтрак							
1	Каша молочная Дружба с маслом 1/150	192	150	2,98	4,36	23,21	153,01
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
<i>Итого:</i>			505	8,53	12,31	79,72	471,73
Обед							
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	1,08	5,26	4,87	71,13
2	Уха 1/200	339	200	2,10	7,56	14,22	133,32
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/60/30	783	90	12,62	18,11	12,44	263,19
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,85	3,98	36,74	198,17
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>			720	23,53	35,47	101,07	813,44
<i>Всего:</i>				45,36	62,39	192,16	1511,50

7

03 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150	17	150	15,71	15,13	7,20	227,84
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	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			500	24,95	26,43	51,84	546,10

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	73M	60	1,43	3,51	8,91	72,91
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	2,56	6,30	13,39	120,61
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
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>			740	28,75	24,22	109,82	768,22
<i>Всего:</i>				43,10	49,84	148,50	1220,16

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

04 день четверг (2 недели)

Завтрак

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/130/20	92	150	20,08	13,56	31,72	329,24
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)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	24,39	21,73	70,25	571,79

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей 1/60	1817	60	1,02	9,02	5,37	106,72
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	2,67	8,38	16,52	152,11
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/60/30	1750	90	11,14	15,26	12,95	233,72
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
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>			740	27,30	37,26	119,16	916,96
<i>Всего:</i>				46,7	55,49	177,25	1396,98

05 день питания (2 недели)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
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)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого:			530	15,76	19,50	76,01	547,62

Обед

1	Салат из свеклы с огурцом соленым 1/60	55	60	1,15	3,40	5,86	58,71
2	Суп картофельный с фасолью и сметаной на бульоне 1/200	119	200	4,34	5,90	18,00	142,43
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,06	18,77	34,09	369,54
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:			700	25,64	28,82	99,99	757,82
Всего:				39,58	51,79	160,73	1270,33

01 день понедельник (3 недели)

Завтрак

1	Каша молочная манная с маслом 1/150	15	150	6,28	6,36	30,55	204,61
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	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>			530	11,31	11,32	90,17	507,62

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,77	2,97	4,78	48,95
2	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/200	1275	200	1,28	10,67	12,82	152,39
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	12,25	16,96	5,36	223,01
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
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 за Обед</i>			720	22,58	34,98	90,34	762,28
<i>Всего:</i>				50,79	52,11	185,54	1 393,12

02 день, вторник (3 недели)

Завтрак

1	Макаронные изделия под сыром 1/170	715	170	11,40	8,20	37,86	271,05
2	Огурец свежий 1/20	71М	20	0,39	0,15	1,02	6,99
5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
7	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>			535	16,14	9,35	83,25	479,55

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	1,02	4,09	4,02	56,95
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	1,94	7,95	10,31	120,56
3	Фрикаделька куриная с соусом 1/60/30	1740	90	10,81	12,79	10,04	198,54
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
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>			720	25,40	28,19	96,93	738,86
<i>Всего:</i>				61,03	60,66	181,44	1521,00

03 день среда (3 неделя)

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 1/60	1672	60	1,08	4,03	6,88	68,06
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
<i>Итого:</i>			530	25,88	28,33	98,08	746,61

Обед

1	Винегрет овощной с фасолью 1/60	68	60	1,03	6,17	5,36	80,97
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1757	200	4,33	7,24	26,12	186,98
3	Котлета рыбная в соусе 1/60/30	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
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>			740	16,05	23,67	118,13	745,46
<i>Всего:</i>				55,82	63,09	181,87	1520,35

04 день, четверг (3 недели)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	5,40	7,13	25,74	188,72
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	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338M	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:			520	15,57	20,27	67,66	518,18

Обед

1	Салат из квашенной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,42
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/200	1443	200	1,70	4,58	11,72	94,90
3	Рагу овощное с курицей 1/200	1731	200	14,99	19,41	23,24	327,67
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:			700	22,31	31,86	85,82	715,23
Всего:				60,09	70,20	212,39	1721,63

14

08 день питания (3 недели)

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/150	192	150	2,98	4,30	23,21	153,01
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>			500	8,39	12,17	73,74	446,56

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,77	2,97	4,70	48,94
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	Плов с отварной птицей 1/200	291	200	17,20	16,65	36,13	363,11
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>			700	27,01	27,11	100,22	749,05
<i>Всего:</i>				62,28	58,61	206,47	1604,29

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (4 недели)							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	6,76	6,30	33,52	217,79
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
Итого за <u>Завтрак</u>			520	18,22	21,03	80,11	584,19
<i>Обед</i>							
1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	2,61	4,73	5,78	76,09
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	2,90	6,28	13,87	123,56
3	Тефтеля мясная в соусе 1/60/30	1323	90	13,56	15,27	6,57	217,95
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	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
Итого за Обед			740	31,18	29,79	113,01	840,69
<i>Всего:</i>				47,36	59,56	193,76	1 502,37

(0) день вторник (4 недели)

Завтрак

1	Каша молочная пшеничная с маслом 1/150	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
3	Бутерброд с маслом сыром 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
Итого:			530	19,74	22,93	85,07	625,44

Обед

1	Салат Витаминный 1/60	49	60	0,99	4,99	6,83	76,21
2	Уха 1/200	339	200	2,10	7,56	14,22	133,32
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/60/30	783	90	12,62	18,11	12,44	263,19
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,85	3,98	36,74	198,17
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:			720	22,45	30,21	96,20	742,31
Всего:				48,21	66,32	210,72	1632,49

17

03 день среда (4 недели)

Завтрак

1	Макаронные изделия под сыром 1/170	715	170	11,40	8,20	37,86	271,05
2	Огурец свежий 1/20	71M	20	0,39	0,15	1,02	6,99
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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
6	Фрукт свежий (апельсин)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			535	16,74	9,15	81,25	475,55

Обед

1	Салат овощной с яблоком 1/60	1422	60	0,80	4,11	5,65	62,90
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	2,56	6,30	13,39	120,61
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	3,80	13,49	24,19	233,45
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>			740	27,73	34,43	105,36	838,43
<i>Всего:</i>				52,66	61,20	165,80	1429,83

04 день, четверг (4 недели)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150	17	150	15,71	15,13	7,20	227,84
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
Итого:			500	20,27	23,20	44,68	464,49

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей 1/60	100	60	1,02	9,02	5,37	106,72
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	2,67	8,38	16,52	152,11
3	Гуляш из птицы 45/45	290М	90	11,63	14,05	5,40	194,76
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,39	1,47	37,72	189,53
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:			740	26,42	34,73	109,57	852,35
Всего:				31,02	60,12	208,45	1582,29

03 день питания (4 недели)

Завтрак

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	15,74	20,26	33,87	380,75
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,77	2,97	4,78	48,95
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
Итого:			530	22,87	27,14	87,95	683,39

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,40
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,06	18,77	34,09	369,54
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:			700	26,01	32,32	99,78	789,95
Всего:				39,24	56,40	171,81	1352,06

20

Прошито и пронумеровано
20 стр.

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"



Урвачев Д. Н.