

Утверждаю

Директор МОУ «Солдатская СОШ»

Ракицкого района Белгородской области

 /Кльбнюк Н.А./

Приказ № 279 от 02.09.2024 г.



МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

(7-11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционноЯблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	665	17,80	20,9	77,2	568,5
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы «Детские»	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86
268	Палочки мясные Детские запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,143	12,218	6,008	194,566
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47
377	Чай с лимоном	200/5	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	795	31,003	20,758	132,598	725,626

№	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	--------------------	-------	-------	------	----------	--------------

рецептуры						
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
71	Холодная закуска :Овощи порционно /Огурец/ по сезону	55	0,416	0,05	1,416	7,78
268	Котлета «Говяжья Школьная» запеченная	90	16,6	23,2	4,286	293,2
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	5,370	36,680	209,8
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	62,507
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	535	25,916	31,513	71,452	635,794
	Обед					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,130	51,4
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200	6,9	6,95	18,700	165,1
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,1	10,8	1,872	177,975
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,290	7,06	22,2	165,5
349	Компот из смеси сухофруктов с Свитаминизиров.	200	0,22		24,42	98,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Обед	780	34,04	28,553	99,122	790,642

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
----------------	--------------------	-------	-------	------	----------	--------------

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,9
	Повидло	20	0,10	0	14,3	57,60
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	690	18,29	15,053	88,85	564,837
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	Обед					
24	Салат из огурцов с растительным маслом (по сезону)	60	0,3	2	1,6	25,60
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса «Детская»	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	780	28,87	31,37	109,59	836,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
----------------	--------------------	-------	-------	------	----------	--------------

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	70	8,74	8,31	10,71	152,65
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	664	17,13	12,413	85,3	521,487
	Обед					
56	Салат из свежей капусты «Молодость»	60	0,90	3,1	5,6	53,90
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95
263	Рагу из птицы	240	15,50	35,91	19,5	463,32
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	780	23,64	44,75	82,42	827,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
131	Зеленый горошек	20	4,6	0,240	10,660	63,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно м.д.ж.45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,40	9,8	44,4
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	685	29,32	28,393	53,66	587,427
	Обед					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13,72	5,2	9,1	138,42
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	800	35,11	27,23	96,63	772,37

№	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	--------------------	-------	-------	------	----------	--------------

рецептуры						
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,50	0,03	99,80
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	358,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	665	18,7	24,293	93,2	666,207
	Обед					
24	Салат из огурцов с растительным маслом (по сезону)	50	0,3	2	1,6	25,60
84	Борщ «Сибирский» с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,890
290	Куры тушеные в соусе	90	14,609	14,613	2,457	200,211
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,47	36,45	199,47
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	770	27,269	23,426	99,477	717,878

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
----------------	--------------------	-------	-------	------	----------	--------------

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
71	Холодная закуска :Овощи порционно /Огурец/ по сезону	55	0,40	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,50	0,03	99,80
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом	90	8,076	10,688	9,326	165,8
175	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150	3,450	4,950	25,180	159,070
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	155,22	62,46
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	360	20,016	24,811	212,676	594,037
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	1,500	3,470	6,770	64,310
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200	6,900	6,950	18,760	165,190
293	Птица, порционная запеченная	90	14,8	14,7	0,169	191,972
139	Капуста тушеная	150	2,770	4,840	10,780	97,760
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	780	30,86	30,653	87,699	749,899

№ рецеп	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------------------

туры						
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,4	9,8	44,4
	Молоко сгущенное	30	1,5		11,40	51,60
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,230	17,480	36,710	365,080
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	640	19,36	18,143	86,04	584,877
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,900	1,310	5,600	37,790
108	Суп картофельный с клецками	200	2,520	2,840	16,670	102,32
259	Жаркое по-домашнему	240	17,124	18,012	30,612	353,052
389	Сок	200	1	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	780	26,214	23,055	99,882	711,869
№ рецеп	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть

туры						
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
71	Холодная закуска :Овощи порционно /Огурец/ по сезону	55	0,40	0,4	9,8	44,4
279	Тефтели «Детские» под овощным соусом	80/20	117,30	14,080	14,940	233,400
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,700	3,430	36,450	119,470
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	545	128,93	21,823	99,81	609,077
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,700	4,700	4,310	70,340
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы «Детская»	200/10	1,97	5,18	8,97	90,36
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,991	10,485	2,689	185,085
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,290	7,060	22,210	165,540
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	47
	Итого за Обед	790	32,591	27,905	79,859	699,925
№	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть

рецеп туры						
	Пятница, 2 неделя Завтрак					
131	Зеленый горошек	20	4,6	0,240	10,660	63,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.	25	5,80	8,50	0,03	99,80
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23
338	Фрукт порционно /Яблоко	200	0,40	0,04	9,8	44,4
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	685	35,69	33	60	683,1
	Обед					
24	Салат из огурцов с растительным маслом (по сезону)	50	0,3	2	1,6	25,60
103	Суп картофельный с вермишелью	200	9,900	8,900	25,200	220,500
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13,716	5,220	9,144	138,420
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,750	4,110	32,320	193,270
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	770	36,336	21,123	115,264	796,497

Утверждаю
Директор МОУ «Солдатская СОШ»
Ракитянского района Белгородской области

Ислюшнюк Н.А./
Приказ № 279 от 02.09.2024 г.

МЕНИЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
(осенне-зимний период)

(12 лет и старше)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционноЯблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,03	12,263	36,0	290,51
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	715	20,76	25,076	84,45	646,517
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,500	2,183	9,333	62,983
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы «Детские»	250/10	6,220	3,990	21,730	147,710
268	Палочки мясные Детские запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,143	12,218	6,008	194,566
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,840	4,116	43,740	239,364
377	Чай с лимоном	200/5	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	900	34,123	23,207	119,551	823,563

№	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	--------------------	-------	-------	------	----------	--------------

рецептуры						
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
71	Холодная закуска :Овощи порционно /Огурец/ по сезону	55	0,416	0,05	1,416	7,78
268	Котлета «Говяжья Школьная» запеченная	90	16,6	23,2	4,286	293,2
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,440	6,444	44,016	251,820
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	62,507
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	565	26,656	32,587	78,788	677,814
	Обед					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,433	5,083	8,550	85,683
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250	8,710	8,770	23,670	208,450
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,1	10,8	1,872	177,975
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,948	8,472	26,652	198,648
349	Компот из смеси сухофруктов с Свитаминизиров.	200	0,22		24,42	98,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Обед	900	37,081	33,818	111,964	901,423

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
----------------	--------------------	-------	-------	------	----------	--------------

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,170	8,520	35,850
	Повидло	20	0,10	0	14,3	57,60
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,7	16,9	37,07	370,753
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	760	21,49	17,733	97,82	632,40
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	Обед					
24	Салат из огурцов с растительным маслом (по сезону)	60	0,3	2	1,6	25,60
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса «Детская»	250/10	2,430	3,120	12,010	85,840
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	830	29,41	32,06	112,26	855,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
----------------	--------------------	-------	-------	------	----------	--------------

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	70	8,74	8,31	10,71	152,65
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,840	4,116	43,740	239,364
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	694	18,27	13,099	92,59	561,381
	Обед					
56	Салат из свежей капусты «Молодость»	100	1,500	5,167	9,33	89,833
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69
263	Рагу из птицы	280	18,080	41,8	22,786	540,540
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	910	27,34	53,937	92,866	967,143

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
131	Зеленый горошек	20	4,6	0,240	10,660	63,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно м.д.ж.45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,263	23,738	6,300	320,288
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,40	9,8	44,4
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	735	33,293	33,141	54,92	651,485
	Обед					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,433	5,086	8,550	85,863
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	14,5	15,4	33,1	329,0
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13,72	5,2	9,1	138,42
139	Капуста тушеная	180	3,324	5,08	12,936	117,312
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	640	38,137	31,606	107,406	873,675

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,50	0,03	99,80
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,395	14,376	62,445	412,735
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	695	19,795	26,169	101,345	720,042
	Обед					
24	Салат из огурцов с растительным маслом (по сезону)	50	0,3	2	1,6	25,60
84	Борщ «Сибирский» с фасолью	250	2,213	3,13	15,925	102,363
290	Куры тушеные в соусе	90	14,609	14,613	2,457	200,211
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,840	4,116	43,740	239,364
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	850	28,852	24,552	109,952	778,245

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
71	Холодная закуска :Овощи порционно /Огурец/ по сезону	55	0,40	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,50	0,03	99,80
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом	100	8,975	11,875	10,363	184,225
175	Каша «Дружба» с маслом сливочным	180	4,140	5,940	30,216	190,884
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	155,22	62,46
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	400	21,605	26,988	218,749	644,276
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	11,283	107,183
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250	8,710	8,770	23,670	208,450
293	Птица, порционная запеченная	90	14,8	14,7	0,169	191,972
139	Капуста тушеная	180	3,324	5,08	12,936	117,312
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	100	2,500	5,783	11,283	107,183

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,4	9,8	44,4
	Молоко сгущенное	30	1,5		11,40	51,60
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,916	20,505	43,188	429,506
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	670	22,046	21,168	92,518	649,303
Доп. питан ие	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,500	2,183	9,333	62,983
108	Суп картофельный с клецками	250	3,150	3,550	20,836	127,90
259	Жаркое по-домашнему	240	17,124	18,012	30,612	353,052
389	Сок	200	1	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	870	27,444	24,638	107,781	762,642
№ рецеп	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть

туры						
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
71	Холодная закуска :Овощи порционно /Огурец/ по сезону	55	0,40	0,4	9,8	44,4
279	Тефтели «Детские» под овощным соусом	90	13,490	16,190	17,180	268,390
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,840	4,116	43,740	239,364
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	565	26,26	24,619	109,34	763,961
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	80	4,500	7,853	7,183	117,233
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы «Детская»	250	2,440	6,410	11,110	111,890
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,991	10,485	2,689	185,085
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,946	8,478	26,652	198,648
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	47
	Итого за Обед	880	35,517	33,706	89,314	801,456
№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
	Пятница, 2 неделя Завтрак					

131	Зеленый горошек	20	4,6	0,240	10,660	63,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.	25	5,80	8,50	0,03	99,80
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,263	23,738	6,300	320,288
338	Фрукт порционно /Яблоко	200	0,40	0,04	9,8	44,4
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	735	33,293	32,781	54,92	651,485
	Обед					
24	Салат из огурцов с растительным маслом (по сезону)	50	0,3	2	1,6	25,60
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,375	11,125	31,500	275,625
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13,716	5,220	9,144	138,420
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,884	5,023	38,784	231,924
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	850	39,945	24,261	128,028	890,276