

**Меню горячих завтраков и обедов
для учащихся СОШ с. Полноват
для возрастных групп 7-11 и 12-18 лет**

2 вариант

Возрастная группа 7-11 лет

Возрастная группа 12 - 18 лет

Визуализация блюд

Понедельник

1 неделя

Завтрак

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут.нормы |
|---------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | 1 день Понедельник завтрак | 7-12 | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая | 100 | 26,5 | 2,3 | 6,5 | 8,5 | 101,50 | 4 |
| 601 | Плов с мясом | 50/200 | 66,3 | 18,9 | 8,5 | 39,4 | 309,64 | 13 |
| 319 | Чай с молоком | 200 | 12,37 | 1,9 | 1,7 | 15,8 | 86,11 | 4 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,5 | 23,4 | 111,45 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,80 | 4 |
| 914 | Яблоко | 180 | 28 | 0,7 | 0,2 | 6,0 | 27,99 | 1 |
| | Всего | | 140,3 | 27,5 | 11,4 | 101,7 | 618,99 | 26 |

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут.нормы |
|---------|-----------------------------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | 1 день Понедельник завтрак | | | | | | | |
| | | с 12 до 18 | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая | 100 | 26,5 | 2,3 | 6,5 | 8,5 | 101,50 | 4 |
| 601 | Плов с мясом | 50/200 | 66,3 | 18,9 | 8,5 | 39,4 | 309,64 | 13 |
| 319 | Чай с молоком | 200 | 12,37 | 1,9 | 1,7 | 15,8 | 86,11 | 4 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,5 | 23,4 | 111,45 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,80 | 4 |
| 914 | Яблоко | 180 | 28 | 0,7 | 0,2 | 6,0 | 27,99 | 1 |
| | Всего | | 140,3 | 27,5 | 11,4 | 101,7 | 618,99 | 26 |



Обед

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут.нормы |
|---------|---|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | 1 день Понедельник | 7-12 | | | | | | |
| 19 | Салат из капусты,помидоров, огурцов и яблок | 100 | 28,86 | 1,2 | 5 | 4,8 | 71,0 | 3 |
| 104 | Суп с лапшой | 250 | 28,65 | 2,5 | 4,2 | 8,3 | 81,3 | 3 |
| 395 | Котлеты из говядины | 80 | 69,97 | 9,7 | 8,5 | 6,6 | 142,3 | 6 |
| 142 | Овощи припущенные в молочном соусе | 150 | 45,54 | 2,8 | 5,6 | 10,0 | 101,6 | 4 |
| 259 | Кисель из кураги | 200 | 26,55 | 0,6 | 0,0 | 27,2 | 111,3 | 5 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,3 | 7,0 | 0,9 | 46,7 | 222,9 | 9 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | 4 |
| | Всего | | 210,4 | 26,3 | 25,1 | 120,8 | 814,2 | 35 |

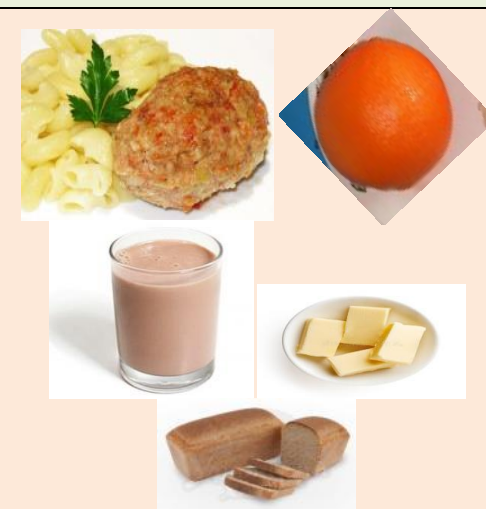
| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут.нормы |
|---------|---|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | 1 день Понедельник | | | | | | | |
| 19 | Салат из капусты,помидоров, огурцов и яблок | 100 | 28,86 | 1,2 | 5 | 4,8 | 71,0 | 3 |
| 104 | Суп с лапшой | 300 | 32,3 | 2,5 | 4,2 | 8,3 | 81,3 | 3 |
| 395 | Котлеты из говядины | 80 | 69,97 | 9,7 | 8,5 | 6,6 | 142,3 | 6 |
| 142 | Овощи припущенные в молочном соусе | 150 | 45,54 | 2,8 | 5,6 | 10,0 | 101,6 | 4 |
| 259 | Кисель из кураги | 200 | 26,55 | 0,6 | 0,0 | 27,2 | 111,3 | 5 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 7,0 | 0,9 | 46,7 | 222,9 | 9 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | 4 |
| | Всего | | 210,4 | 26,3 | 25,1 | 120,8 | 814,2 | 35 |



Вторник 1 неделя Завтрак

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|-----------------------------|-------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 2 день Вторник | 7-12 | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | |
| 886 | Голубцы ленивые | 100 | 47,5 | 8,1 | 12,7 | 0,6 | 149,6 | |
| 415 | Макаронные изделия отварные | 150 | 12,65 | 4,3 | 3,5 | 21,5 | 134,5 | |
| 711 | Масло к блюдам | 5 | 2,7 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,1 | |
| 1 | Масло (порциями) | 15 | 8,1 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | |
| 325 | Какао | 200 | 14,44 | 3,6 | 1,8 | 21,9 | 118,2 | |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | |
| 914 | Апельсин | 150 | 51,2 | 0,7 | 0,2 | 6,0 | 27,99 | |
| | Всего | | 140,09 | 19,4 | 29,6 | 67,3 | 613,35 | |
| | обед | | | | | | | |

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|-----------------------------|-------|-------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 2 день Вторник | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | |
| | | | с 12 до 18 | | | | | |
| 886 | Голубцы ленивые | 120 | 57,01 | 8,1 | 12,7 | 0,6 | 149,6 | 6 |
| 415 | Макаронные изделия отварные | 180 | 12,65 | 4,3 | 3,5 | 21,5 | 134,5 | 6 |
| 711 | Масло к блюдам | 5 | 2,7 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,1 | 1 |
| 1 | Масло (порциями) | 15 | 8,1 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 3 |
| 325 | Какао | 200 | 14,44 | 3,6 | 1,8 | 21,9 | 118,2 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | 4 |
| 914 | Апельсин | 120 | 42 | 0,7 | 0,2 | 6,0 | 27,99 | 1 |
| | Всего | | 140,4 | 19,4 | 29,6 | 67,3 | 613,35 | 26 |



Обед

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|--------------------------------|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 2 день Вторник | 7-12 | | | | | | |
| 33 | Салат витаминный с кукурузой | 100 | 23,58 | 2,1 | 6,3 | 1,1 | 70,0 | 3 |
| 104 | Суп с лапшой | 250 | 19,55 | 2,5 | 4,2 | 8,3 | 81,3 | 3 |
| 357 | мясо для супа | 30 | 54,12 | 5,7 | 3,5 | 0,0 | 54,7 | 2 |
| 591 | Гуляш мясной (мясо, лук, соус) | 25/50 | 55,83 | 9,9 | 10,6 | 9,2 | 171,2 | 7 |
| 412 | Гречка отварная | 150 | 13,5 | 2,8 | 5,6 | 10,0 | 101,6 | 4 |
| 626 | Сок натуральный | 200 | 29,9 | 0,2 | | 32,0 | 128,8 | 5 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,3 | 7,0 | 0,9 | 46,7 | 111,5 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 100 | 7 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 50,5 | 2 |
| | Всего | | 210,8 | 32,7 | 31,7 | 124,5 | 769,6 | 33 |

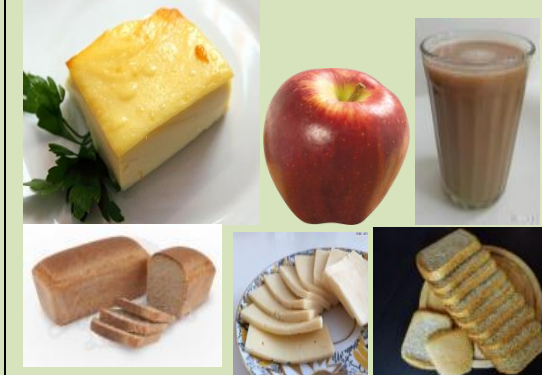
| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|--------------------------------|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 2 день Вторник | | | | | | | |
| 33 | Салат витаминный с кукурузой | 100 | 23,58 | 2,1 | 6,3 | 1,1 | 70,0 | 3 |
| 104 | Суп с лапшой | 300 | 23,46 | 2,5 | 4,2 | 8,3 | 81,3 | 3 |
| 357 | мясо для супа | 20 | 51,12 | 5,7 | 3,5 | 0,0 | 54,7 | 2 |
| 591 | Гуляш мясной (мясо, лук, соус) | 25/50 | 55,83 | 9,9 | 10,6 | 9,2 | 171,2 | 7 |
| 412 | Гречка отварная | 180 | 16,2 | 2,8 | 5,6 | 10,0 | 101,6 | 4 |
| 626 | Сок натуральный | 200 | 29,9 | 0,2 | | 32,0 | 128,8 | 5 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,3 | 7,0 | 0,9 | 46,7 | 111,5 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 50,5 | 2 |
| | Всего | | 210,9 | 32,7 | 31,7 | 124,5 | 769,6 | 33 |



Среда 1 неделя Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|------------------------|---------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 3-й день Среда завтрак | | 7-12 | | | | | | |
| 209 | Омлет натуральный | 180 | 71,4 | 15,8 | 12,4 | 3,2 | 187,1 | 8 |
| 1193 | Сыр порциями | 10 | 13,0 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 19,9 | 2 |
| 325 | Какао на молоке сгущенном | 200 | 25,2 | 3,6 | 3,2 | 1,8 | 118,20 | 3,0 |
| 914 | Яблоко | 170 | 23,3 | 0,7 | 0,2 | 6,0 | 28,0 | 1 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,5 | 23,4 | 111,5 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 1,3 | 0,3 | 8,6 | 104,4 | 4 |
| Итого | | | 140 | 27,2 | 19,4 | 42,9 | 569,0 | 23 |

| Номер рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|------------------------|-----------------------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 3-й день Среда завтрак | | <i>с 12 до 18</i> | | | | | | |
| 209 | Омлет натуральный | 200 | 95,2 | 15,8 | 12,4 | 3,2 | 187,1 | 8 |
| 325 | Какао на молоке натуральном | 200 | 14,44 | 3,6 | 3,2 | 1,8 | 118,20 | 3,0 |
| 914 | Яблоко | 170 | 23,3 | 0,7 | 0,2 | 6,0 | 28,0 | 1 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,5 | 23,4 | 111,5 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 25 | 3,5 | 1,3 | 0,3 | 8,6 | 104,4 | 4 |
| Итого | | | 140,09 | 24,9 | 16,5 | 42,9 | 549,1 | 21 |



Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|----------------------|------------------------------|-----------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 3-й день Среда обед | | 7-12 | | | | | | |
| 32 | Салат витаминный | 100 | 27,77 | 1,6 | 5,1 | 9,9 | 91,7 | 4 |
| 76 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 28,5 | 2,5 | 6,6 | 6,8 | 96,6 | 4 |
| 357 | мясо для супа | 30 | 54,1 | 5,7 | 0,0 | 7,1 | 42 | 2 |
| 647/443 | Фрикадельки в молочном соусе | 100/30 | 50,37 | 10,8 | 3,6 | 8,8 | 111,0 | 5 |
| 1025 | Картофель отварной | 150 | 16,9 | 3,0 | 0,6 | 21,0 | 101,6 | 4 |
| 1525 | Напиток ягодный | 200 | 25,2 | 0,5 | 0,1 | 29,0 | 118,7 | 9 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,65 | 7,0 | 0,9 | 46,7 | 222,9 | 9 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | 4 |
| Итого за обед | | | 210,01 | 33,5 | 17,5 | 146,4 | 867,8 | 37 |

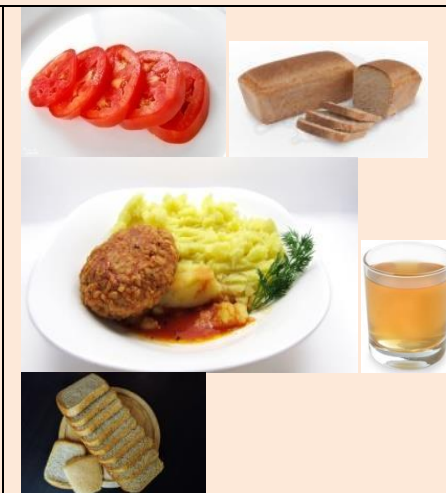
| Номер рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|----------------------|------------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 3-й день Среда обед | | | | | | | | |
| 32 | Салат витаминный | 150 | 41,3 | 1,6 | 5,1 | 9,9 | 91,7 | 4 |
| 76 | Суп крестьянский с крупой | 300 | 36,1 | 2,5 | 6,6 | 6,8 | 96,6 | 4 |
| 357 | мясо для супа | 10 | 19,0 | 5,7 | 0,0 | 7,1 | 42 | 2 |
| 647/443 | Фрикадельки в молочном соусе | 120/30 | 60,35 | 10,8 | 3,6 | 8,8 | 111,0 | 5 |
| 1025 | Картофель отварной | 180 | 20,9 | 3,0 | 0,6 | 21,0 | 101,6 | 4 |
| 1525 | Напиток ягодный | 200 | 25,2 | 0,5 | 0,1 | 29,0 | 118,7 | 9 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 7,0 | 0,9 | 46,7 | 222,9 | 9 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | 4 |
| Итого за обед | | | 210 | 33,5 | 17,5 | 146,4 | 867,8 | 37 |



Четверг 1 неделя Завтрак

| сборник | Наименование блюда | выход | Цена | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|--------------------------|-------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 4-й день четверг завтрак | 7-12 | | | | | | | |
| 71 | Помидоры порционно | 100 | 34 | 0,7 | | 0,1 | 2,3 | 13,2 | 2 |
| 1318 | Биточки из говядины | 80 | 56,89 | 9,7 | 9,3 | 6,1 | 8,2 | 127,1 | 5 |
| 418 | Пюре из картофеля | 150 | 16,98 | 2,4 | 0,1 | 4,0 | 12,0 | 93,1 | 4 |
| 249 | Компот из фруктов | 200 | 23,85 | 1,9 | 1,9 | 1,7 | 15,8 | 86,1 | 4 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,0 | 0,5 | 23,4 | 111,5 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,0 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | 4 |
| | Всего | | 140 | 20,7 | 11,3 | 12,9 | 78,8 | 514,8 | 23 |

| борник | Наименование блюда | выход | Цена | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|--------|--------------------------|-------|-------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 4-й день четверг завтрак | | | | | | | | |
| | | | <i>с 12 до 18</i> | | | | | | |
| 71 | Помидоры порционно | 100 | 34 | 0,7 | | 0,1 | 2,3 | 13,2 | 2 |
| 1318 | Биточки из говядины | 100 | 56,9 | 9,7 | 9,3 | 6,1 | 8,2 | 127,1 | 5 |
| 418 | Пюре из картофеля | 180 | 18,1 | 2,4 | 0,1 | 4,0 | 12,0 | 93,1 | 4 |
| 249 | Компот из фруктов | 200 | 23,85 | 1,9 | 1,9 | 1,7 | 15,8 | 86,1 | 4 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,0 | 0,5 | 23,4 | 111,5 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,0 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | 4 |
| | Всего | | 140 | 20,7 | 11,3 | 12,9 | 78,8 | 514,8 | 23 |



Обед

| сборник | Наименование блюда | выход | Цена | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|------------------------------------|-------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 4-й день четверг | 7-12 | | | | | | | |
| 889 | Салат из морской капусты с овощами | 100 | 19,78 | 2,1 | 1,3 | 6,3 | 1,1 | 70,0 | 3 |
| 73 | Борщ сибирский | 250 | 22,9 | 3,1 | 0,0 | 3,3 | 8,4 | 75,8 | 3 |
| 357 | мясо для супа | 30 | 54,1 | 5,7 | 3,5 | 0,0 | 7,1 | 11 | 1 |
| 580 | Сметана в суп | 15 | 7 | 0,3 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,0 | 2 |
| 657 | Рыба филе (припущенная) | 120 | 46,04 | 10,1 | 14,0 | 1,2 | 0,5 | 53,2 | 2 |
| 412 | Рис припущенный | 180 | 18 | 2,7 | 0,0 | 3,4 | 25,8 | 144,3 | 6 |
| 1525 | Напиток из фруктов | 200 | 32,12 | 0,5 | | 0,1 | 29,0 | 118,7 | 9 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,3 | 7,0 | 0,0 | 0,9 | 46,7 | 222,9 | 4 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,0 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | 36 |
| | Всего | | 210,8 | 33,9 | 19,1 | 17,3 | 136,1 | 835,6 | 66 |

| сборник | Наименование блюда | выход | Цена | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|------------------------------------|-------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 4-й день четверг | | | | | | | | |
| 889 | Салат из морской капусты с овощами | 120 | 23,98 | 2,1 | 1,3 | 6,3 | 1,1 | 70,0 | 3 |
| 73 | Борщ сибирский | 300 | 29,2 | 3,1 | 0,0 | 3,3 | 8,4 | 75,8 | 3 |
| 357 | мясо для супа | 30 | 54,1 | 5,7 | 3,5 | 0,0 | 7,1 | 11 | 1 |
| 580 | Сметана в суп | 10 | 5 | 0,3 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,0 | 2 |
| 657 | Рыба филе (припущенная) | 120 | 46,04 | 10,1 | 14,0 | 1,2 | 0,5 | 53,2 | 2 |
| 412 | Рис припущенный | 180 | 18 | 2,7 | 0,0 | 3,4 | 25,8 | 144,3 | 6 |
| 1525 | Напиток ягодный | 200 | 23,12 | 0,5 | | 0,1 | 29,0 | 118,7 | 9 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,3 | 7,0 | 0,0 | 0,9 | 46,7 | 222,9 | 4 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,0 | 0,6 | 17,1 | 83,8 | 36 |
| | Всего | | 210,3 | 33,9 | 19,1 | 17,3 | 136,1 | 835,6 | 66 |



**Пятница
1 неделя
Завтрак**

| орник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность ккал |
|-----------------------------|-------------------------|-------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| 5-й день,Пятница завтрак | | 7-12 | | | | | |
| 845 | Бигус (мясо с капустой) | 280 | 98,12 | 12,2 | 18,2 | 18,8 | 288,2 |
| 1613 | Кофейный напиток | 200 | 26,76 | 2,3 | 2,3 | 28,0 | 141,6 |
| 1193 | Сыр порциями | 10 | 8 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 52,95 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,5 | 23,4 | 111,5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,8 |
| Всего | | | 140,03 | 23,9 | 25,9 | 87,3 | 678,0 |

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность ккал |
|-----------------------------|-------------------------|-------|-------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| 5-й день,Пятница завтрак | | | <i>с 12 до 18</i> | | | | |
| 845 | Бигус (мясо с капустой) | 280 | 98,12 | 12,2 | 18,2 | 18,8 | 288,2 |
| 1613 | Кофейный напиток | 200 | 26,76 | 2,3 | 2,3 | 28,0 | 141,6 |
| 1193 | Сыр порциями | 10 | 8 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 52,95 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,5 | 23,4 | 111,5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,8 |
| Всего | | | 140,03 | 23,9 | 25,9 | 87,3 | 678,0 |



Обед

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность ккал |
|------------------|---------------------|-------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------------|
| 5-й день,Пятница | | 7-12 | | | | | |
| 71,4 | Салат Зимний | 100 | 32,1 | 1,3 | 4,5 | 6,4 | 71, |
| 98 | Уха | 250 | 28,1 | 2,4 | 4,3 | 6,6 | 75, |
| 231 | Рыба в суп | 45 | 28 | 0,4 | 0,3 | 31,7 | 131, |
| 379 | Жаркое по домашнему | 150 | 85,24 | 7,4 | 17,3 | 174,6 | 883, |
| 261 | Напиток брусничный | 200 | 26 | 0,3 | | 29,3 | 118, |
| 493 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,3 | 7,0 | 0,9 | 46,7 | 222, |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83, |
| Всего | | | 210,24 | 21,2 | 27,9 | 312,5 | 1586, |

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность ккал |
|------------------|---------------------|-------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------------|
| 5-й день,Пятница | | | | | | | |
| 71,4 | Салат Зимний | 100 | 23,3 | 1,3 | 4,5 | 6,4 | 71,3 |
| 98 | Уха | 300 | 33,71 | 2,4 | 4,3 | 6,6 | 75,1 |
| 231 | Рыба в суп | 50 | 31 | 0,4 | 0,3 | 31,7 | 131,1 |
| 379 | Жаркое по домашнему | 180 | 85,24 | 7,4 | 17,3 | 174,6 | 883,7 |
| 261 | Напиток брусничный | 200 | 26 | 0,3 | | 29,3 | 118,4 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,3 | 7,0 | 0,9 | 46,7 | 222,9 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,6 | 17,1 | 83,8 |
| Всего | | | 210,05 | 21,2 | 27,9 | 312,5 | 1586,2 |



Суббота 1 неделя Завтрак

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|--------------------|-------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 6-й день Суббота | 7-12 | | | | | | | |
| | завтрак | | | | | | | | |
| 1126 | Каша пшениная | 250 | 37,2 | 5,8 | 4,2 | 10,9 | 28,2 | 233,8 | 10 |
| 1 | Масло (порциями) | 15 | 8,1 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 | 4 |
| 711 | Масло к блюдам | 10 | 5,4 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,05 | 4,0 |
| 1193 | Сыр порциями | 15 | 12 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 35,30 | 2 |
| 1613 | Кофейный напиток | 200 | 26,76 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 28,0 | 141,6 | 6 |
| 914 | Апельсин | 180 | 46,8 | 0,7 | | 0,2 | 6,0 | 27,99 | 1 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,0 | 0,5 | 23,4 | 111,5 | 5 |
| | Всего | | 139,91 | 14,6 | 8,9 | 27,6 | 89,4 | 649,3 | 28 |

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|--------------------|-------|-------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 6-й день Суббота | | | | | | | | |
| | завтрак | | <i>с 12 до 18</i> | | | | | | |
| 1126 | Каша пшениная | 300 | 38,2 | 5,8 | 4,2 | 10,9 | 28,2 | 233,8 | 10 |
| 711 | Масло к блюдам | 15 | 8,1 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,05 | 4,0 |
| 1193 | Сыр порциями | 15 | 16,5 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 35,30 | 2 |
| 1613 | Кофейный напиток | 200 | 26,76 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 28,0 | 141,6 | 6 |
| 914 | Апельсин | 180 | 46,8 | 0,7 | | 0,2 | 6,0 | 27,99 | 1 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,0 | 0,5 | 23,4 | 111,5 | 5 |
| | Всего | | 140,01 | 14,5 | 8,7 | 16,7 | 89,2 | 550,2 | 23 |



Обед

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|--------------------------|-------|------------|-------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 6-й день Суббота | 7-12 | | | | | | | |
| 891 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 22,98 | 1,9 | 0,0 | 8,1 | 11,3 | 126,5 | 5 |
| 735 | Щи по-уральски | 250 | 20,15 | 2,4 | 0,0 | 4,3 | 7,1 | 76,4 | 3 |
| 357 | мясо для супа | 30 | 54,12 | 5,7 | 5,7 | 3,5 | 0,0 | 54,7 | 2 |
| 643 | Котлеты "Морские" | 100 | 45,2 | 12,0 | 11,5 | 3,0 | 7,5 | 105,2 | 4 |
| 427 | Капуста тушеная | 150 | 35,1 | 4,4 | 0,0 | 6,3 | 15,0 | 134,6 | 6 |
| 330 | Компот из свежих фруктов | 200 | 25,3 | 0,1 | | | 24,9 | 100,1 | 4 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,0 | 0,5 | 23,4 | 111,5 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,0 | 0,6 | 17,1 | 104,4 | 4 |
| | Всего | | 210 | 32,6 | 17,2 | 26,4 | 106,3 | 813,4 | 35 |

| сборник | Наименование блюда | Выход | Цена | Белки, г | Белки жив., г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Энергетическая ценность % сут. нормы |
|---------|--------------------------|-------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------------------------------|
| | 6-й день Суббота | | | | | | | | |
| 891 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 22,98 | 1,9 | 0,0 | 8,1 | 11,3 | 126,5 | 5 |
| 735 | Щи по-уральски | 300 | 25,9 | 2,4 | 0,0 | 4,3 | 7,1 | 76,4 | 3 |
| 357 | мясо для супа | 20 | 32,5 | 5,7 | 5,7 | 3,5 | 0,0 | 54,7 | 2 |
| 643 | Котлеты "Морские" | 120 | 54,24 | 12,0 | 11,5 | 3,0 | 7,5 | 105,2 | 4 |
| 427 | Капуста тушеная | 180 | 42,12 | 4,4 | 0,0 | 6,3 | 15,0 | 134,6 | 6 |
| 330 | Компот из свежих фруктов | 200 | 25,3 | 0,1 | | | 24,9 | 100,1 | 4 |
| 493 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,65 | 3,5 | 0,0 | 0,5 | 23,4 | 111,5 | 5 |
| 488 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 2,5 | 0,0 | 0,6 | 17,1 | 104,4 | 4 |
| | Всего | | 210,19 | 32,6 | 17,2 | 26,4 | 106,3 | 813,4 | 35 |

