Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

_____ Н.И.Бартош

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1" Г.ПЕЧОРА
Дата: 2023.08.30 12:12:00 +03'00'

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(двухнедельное)
для питания учащихся из семей, признанных малоимущими
на 2023 – 2024 учебный год
(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПН.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	1	60	2,1	10,1	5,4	82	0,04	25,6	0,00	4,5	56	43	21	0,8
	Суп гороховый с гренками	144	200/10	1,8	3,4	13,0	86,4	0,78	34,7	0,15	0,9	76	263	102	3,7
	Котлета куриная	371	80	10,3	10,7	8,0	163,2	0,05	0,0	0,10	0,6	9	169	24	2,0
	Макароны отварные	291	150	6,7	6,3	29,4	145	0,06	0,5	0,08	0,5	72	148	38	1,1
	Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			**28,6**	**31,3**	**120,0**	**618,9**								
ВТ.	Салат из свежей моркови с маслом растительным	7	60	0,6	6,6	5,4	53,4	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
	Борщ из свежей капусты	128	200	1,5	4,0	8,5	76	0,19	41,2	0,00	9,6	138	212	105	4,8
	Котлета куриная	371	80	10,3	10,7	8,0	163,2	0,05	0,0	0,10	0,6	9	169	24	2,0
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,7	7,8	37,7	253	1,38	0,0	0,27	4,1	95	203	135	4,5
	Сок натуральный апельсиновый	518	200	1,4	0,0	0,2	120	0,04	4,0	0,00	0,0	18	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			**30,1**	**29,9**	**109,0**	**747,9**								
СР.	Салат из свеклы с маслом растительным	50	60	0,9	3,3	4,8	53,4	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
	Щи из свежей капусты	142	200	1,4	3,9	6,2	66,4	0,23	73,9	0,00	9,5	27,2	38	17,8	0,6
	Фрикадельки мясные с соусом красным основным	392	2/30/25	6,6	7,2	5,4	108	0,05	0,1	0,01	0,6	10	61	13	1,6
	Пюре картофельное	429	150	3,1	6,6	16	138	0,09	3,4	0,03	0,1	26	57	19	0,7
	Компот из свежих яблок	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
				20,1	**22,0**	**104,7**	**544,1**								
ЧТ.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	17	60	0,7	10,1	2,0	61,2	0,03	5,0	0,00	4,5	18	33	13	0,5
	Суп с пшеном «В охотку»	155	200	1,3	3,0	10,2	96,2	0,10	3,0	0,00	9,4	30	33,2	12,2	0,3
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	389	80/50	9,5	15,3	11,4	163,2	0,06	2,5	0,02	0,5	19	122,4	16,8	1,8
	Рис отварной	414	150	3,7	6,1	34,0	205	0,18	0,0	0,27	1,9	5,1	70,8	22,8	0,5

	Чай с сахаром и лимоном	494	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			**22,9**	**35,3**	**122,0**	**668,9**								
ПТ.	Горошек зелёный консервированный	69	60	1,4	4,0	16	67	0,05	7,0	0,01	1,8	11,4	38,4	13,8	0,5
	Суп гороховый с гренками	144	200/10	1,8	3,4	13	86,4	0,78	34,7	0,15	0,9	76,0	263	102	3,7
	Котлета «Московская»	381	81	17,8	17,5	14,3	232	0,09	0,0	0,04	0,5	39	150	26	2,8
	Капуста тушеная	423	150	5,5	5,4	6,0	95	0,04	17,0	0,03	0,7	61	55	24	1,0
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	503	200	1,4	0,0	29	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			**35,5**	**31,1**	**127,5**	**684,7**								
ПН.	Помидор свежий крупным куском	22	60	1,0	6,6	1,6	66	0,04	16,5	0,00	5,0	13	24	18	0,8
	Суп гороховый с гренками	144	200/10	1,8	3,4	13	86,4	0,78	34,7	0,15	0,9	76,0	263	102	3,7
	Кнели куриные тушеные в собственном соку	411	2/35/30	12,1	12,3	5,2	179	0,06	0,7	0,05	0,2	16	76	14	1,0
	Макароны отварные	291	150	6,3	4,5	32,3	145	0,38	0,1	0,00	5,3	38	36	8,1	0,8
	Чай с сахаром и лимоном	494	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			**28,9**	**27,6**	**116,5**	**619,7**								
ВТ.	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	48	60	0,8	6,1	1,8	65,4	0,02	18,9	0,00	4,5	43	32	15	0,6
	Щи из свежей капусты	142	200	1,4	3,9	6,2	66,4	0,23	73,9	0,00	9,5	27,2	38	17,8	0,6
	Голубцы ленивые с соусом	372	2/30/25	8,5	8,3	4,0	75	0,04	12,4	0,02	0,3	34	62	12,6	0,9
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	138	0,09	3,4	0,03	0,1	26	57	19	0,7
	Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			**20,5**	**23,5**	**87,1**	**487,1**								
СР.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	1	60	1,2	6,1	5,4	82	0,04	25,6	0,00	4,5	56	43	21	0,8
	Суп с макаронными изделиями	157	200	2,2	2,4	15,1	97	0,16	3,8	0,00	10,3	39	119	36	1,8
	Шницель из говядины с соусом красным основным	381	70/30	17,8	17,5	14,3	200	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,7	7,8	37,7	253	1,38	0,0	0,27	4,1	14	203	135	4,5
	Компот из сухофруктов	508	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			**38,0**	**34,6**	**148,7**	**824,3**								
ЧТ.	Зеленый горошек консервированный	69	60	1,4	4,0	16	76	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9
	Борщ из свежей капусты	128	200	4,4	4,0	16	76	0,19	41,2	0,00	9,6	27,6	42,4	21	1,0
	Котлета «Московская»	381	81	17,8	17,5	14,3	232	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
	Рагу овощное	195	150	4,0	10,7	17	135	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
	Компот из свежих яблок	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			**35,7**	**37,2**	**135,6**	**697,3**								

ПТ.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	17	60	0,7	10,1	2,0	61	0,03	5,0	0,00	4,5	18	33	13	0,5
	Суп с пшеном « В охотку»	155	200	1,3	3,0	10,2	96,2	0,1	3,0	0,00	9,4	30	166	61	1,4
	Биточек «по-Печорски» с соусом красным основным	380	70/30	15,7	18,6	3,5	171	0,07	9,7	0,07	0,6	37	169	30	2,5
	Рис отварной	414	150	3,7	6,1	34	205	0,18	0,0	0,27	1,9	34	71	23	0,5
	Сок натуральный яблочный	518	200	1,0	0,2	0,2	92	0,01	2,0	0,00	0,0	7	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			**30,0**	**38,8**	**99,1**	**707,5**								

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

_____ Н.И.Бартош

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(двухнедельное)
для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет
завтраки
на 2023 – 2024 учебный год
(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПН.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	260	200/10	5,3	11,7	25,1	226	0,40	6,6	0,40	1,0	6,3	12,6	1,53	2,8
	Сырники творожные с молоком сгущенным	320	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1	1,0
	Какао напиток с молоком натуральным	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**28,3**	**26,7**	**114,3**	**635**								
ВТ.	Салат винегрет с маслом растительным	76	60	1,3	10,8	6,8	78	0,04	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	1,8	0,8
	Голень куриная тушеная	405	80	9,0	9,0	4,1	128	0,05	23	0,03	0,5	34,0	9,0	1,6	1,0
	Макароны отварные	291	150	6,3	4,5	32,3	161	0,18	0,1	0,0	5,3	38,0	23,8	5,4	5,2
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,00	22	4,3	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**24,7**	**25,3**	**115,5**	**523**								
СР.	Салат из огурцов, помидоров свежих с маслом растительным	19	60	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4	1,3
	Фрикадельки из говядины	392	80/50	11	10,2	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10,0	10,1	1,3	1,6
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57	1,9	0,7
	Сок яблочный натуральный	518	200	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	1,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**21,8**	**18,5**	**71,3**	**516**								
ЧТ.	Салат из капусты свежей, с редисом и маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,0	4,5	5,6	43,0	21,0	0,8
	Бифштекс рубленный	371	80/50	20,4	12,7	2,1	163	0,05	0,0	0,1	0,6	9,0	16,9	2,4	2,2
	Рис отварной	414	150	6,3	10,1	56,4	341	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2	3,5

	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**37,8**	**33,7**	**146,0**	**822**								
ПТ.	Салат овощной (капуста, перец свежие, горошек зелёный) с маслом растительным	25	60	0,7	3,6	2,2	65	0,02	18	7,8	20,4	0,00	11,4	1,8	0,024
	Шницель печеночный	398	80	18,0	13,8	4,3	213	0,29	23	8,5	316	8,04	18	5,4	6,7
	Каша пшенная рассыпчатая	241	150	6,6	8,0	36,6	246	1,1	16,5	0,0	134	0,45	51	0,17	0,15
	Компот из яблок свежих	507	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	28	0,5	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**33,4**	**26,2**	**119,3**	**694**								
ПН.	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	265	200/10	6,2	7,5	37,0	240	0,41	6,5	0,25	1,6	63,7	66,6	12,9	6,0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	91	30/20/3020	5,0	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	13,7	9,9	1,0	0,3
	Какао напиток с молоком натуральным	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Итого за день:			**14,8**	**18,9**	**69,4**	**507**								
ВТ.	Огурец свежий крупным куском	17	60	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18,0	3,3	1,3	0,5
	Чахохбили из курицы	405	80/25	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	3,5	26,6	5,6	3,4
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	2,6	57,0	1,9	0,7
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	4,3	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**36,9**	**38,7**	**101,8**	**829**								
СР.	Помидор свежий крупным куском	22	60	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5,0	13,0	2,4	1,8	0,8
	Плов из свинины не жирной	370	80/100	18,9	18,6	49,2	317	0,07	0,4	0,06	0,8	23,0	22,7	5,3	2,8
	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**28,9**	**29,6**	**130,9**	**609**								
ЧТ.	Салат из огурцов свежих с маслом растительным	17	60	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18,0	3,3	1,3	0,5
	Рыба «Треска» тушеная с овощами	343	80	13,3	7,2	6,3	143	0,06	18	2,5	102	0,01	19,5	3,1	0,5
	Картофель отварной с маслом сливочным	426	150	2,9	7,4	19,0	153	0,15	16,5	21	78	0,03	30,0	0,1	1,2
	Компот «Ассорти» из фруктов свежих	507	200	0,5	0,0	27,0	110	0,02	28	0,5	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**25,0**	**25,5**	**103,5**	**568**								
ПТ.	Салат из помидор свежих с маслом растительным	22	60	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5,0	13,0	24,0	1,8	0,8
	Бифштекс рубленный из говядины	371	80	16,0	10,0	20,0	163	0,05	9	0,0	135	0,1	19,2	0,6	1,6

	Макароны отварные	291	150	37,7	4,5	29,4	161	0,38	0,1	0,0	5,3	38,0	23,8	5,4	5,2
	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	2,9	60	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	43	0,11	4,3	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**63,7**	**25,5**	**105,0**	**537**								
ПН.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	260	200/10	5,3	11,7	25,0	226	0,4	6,6	0,4	1,0	6,3	12,6	1,53	2,8
	Сырники творожные с молоком сгущенным	320	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1	1,0
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,2	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**24,8**	**23,4**	**104,2**	**551**								
ВТ.	Салат из огурцов, помидоров свежих с маслом растительным	19	60	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4	1,3
	Тефтели с соусом красным основным	389	60/50	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	0,02	10,8	1,6	1,5
	Пюре картофельное	429	150	3,1	6,6	10,9	138	0,9	3,9	0,1	0,1	26,0	57,0	19,0	0,7
	Сок натуральный в ассортименте	518	200	0,5	0,1	0,1	192	0,01	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**21,3**	**25,8**	**74,9**	**649**								
СР.	Яйцо вареное	300	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22,0	7,7	0,5	1,0
	Запеканка творожная с джемом яблочным	313	150/20	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	29,7	34,7	3,8	1,0
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**36,8**	**30,6**	**88,4**	**605**								
ЧТ.	Салат из капусты свежей с редисом и маслом растительным	1	60	0,3	6,0	5,6	82	0,04	16,8	15,0	26	0,0	12,0	2,7	0,048
	Котлета «Московская»	381	81	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,3	148	0,04	26,0	0,5	2,8
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,7	7,8	37,7	253	0,38	15,0	0,0	21,0	0,03	13,5	0,6	4,5
	Чай с сахаром и лимоном	494	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	14,2	2,8	4,0	0,0	2,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**34,5**	**32,1**	**122,0**	**742**								
	Итого за 14 дней:			**432,7**	**380,5**	**1466,5**	**8787**								

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

_____ Н.И. Бартош

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(двухнедельное)
для питания детей за счет родителей (с 11 лет и старше)
на 2023 – 2024 учебный год
(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПН.	Каша пшенная молочная (3,2%) с маслом сливочным (72,5%)	267	200/10	7,8	9,5	35,8	284	0,95	7,3	0,28	0,8	72,3	96,5	21,5	6,0
	Булочка с колбасой вареной	548	100/100	10,3	13,4	31,0	286	0,12	0,0	0,02	1,7	26,0	111,0	16,0	1,3
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Итого за день:			**18,3**	**22,9**	**81,8**	**628**								
ВТ.	Салат из огурцов соленых с маслом растительным	19	60	0,7	10,1	2,0	104	0,03	5,0	0,00	4,5	18,0	33,0	13,0	0,5
	Котлета «Домашняя»	381	80	7,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	3,9	18,5	2,6	2,8
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,01	0,5	0,03	0,1	26,0	5,7	19,0	0,7
	Компот из клюквы свежезамороженной	507	200	0,1	0,0	24,9	97	0,00	1,8	0,00	0,0	10,0	7,0	2,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**18,3**	**32,8**	**101,3**	**739**								
СР.	Салат из свеклы с маслом растительным	50	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
	Печень говяжья по-Строгановски	398	80/50	13,6	13,6	3,9	195	0,29	8,5	8,04	5,4	23,0	31,6	18,0	6,7
	Рис отварной	414	150	3,6	6,0	36,0	180	0,05	0,0	0,04	0,4	7,0	94,4	30,0	0,7
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	1,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**20,3**	**27,8**	**112,6**	**599**								
ЧТ.	Макароны отварные с сыром твердым тертым (50%) и маслом сливочным (72,5%)	295	180/20/10	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	20,7	16,8	2,0	1,1
	Булочка с колбасой п/копченой «Донская»	548	100/100	10,3	13,4	31,0	286	0,12	0,0	0,02	1,7	26,0	111,0	16,0	1,3
	Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Итого за день:			**22,5**	**23,5**	**80,0**	**619**								

ПТ.	Котлета «Московская»	381	80	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	33,0	18,5	26,0	2,8
	Пюре картофельное	429	150	3,1	4,4	10,9	192	0,01	3,4	0,03	0,4	26,0	57,0	19,0	0,7
	Компот из ягод свежезамороженных	507	200	0,1	0,0	24,9	97	0,01	29,3	0,00	0,0	10,0	7,0	2,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**28,6**	**22,7**	**99,3**	**635**								
ПН.	Винегрет овощной	76	150	1,3	10,8	6,8	78	0,04	8,4	0,00	4,6	23,0	40,0	1,8	0,8
	Биточки по-Хлыновски	381	80	20,0	28,5	8,1	373	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	503	200	0,0	15,3	0,0	59	0,00	0,0	0,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**28,9**	**55,4**	**64,1**	**570**								
ВТ.	Макароны отварные с сыром твердым, тертым (50%) и маслом сливочным (72,5%)	295	150/30/10	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	20,7	16,8	2,0	1,1
	Хачапури с сыром твердым (50%)	580	75	10,2	10,8	30,2	129	0,10	4,9	0,10	1,0	14,7	14,4	2,3	0,7
	Чай с сахаром и лимоном	494	200/15/7	0,3	0,0	24,1	60	0,0	2,8	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
	Итого за день:			**22,6**	**20,9**	**88,3**	**464**								
СР.	Салат из свежей капусты с морковью, с маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,00	4,5	56,0	4,3	21,0	0,8
	Плов из окорочков	406	75/200	14,6	13,0	36,2	330	0,03	1,3	0,01	5,4	33,0	133,0	31,0	1,3
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**24,5**	**23,9**	**109,7**	**584**								
ЧТ.	Котлета «Московская»	381	1/80	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	14,8	0,4	26,0	0,5	2,8
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	0,0	0,03	0,1	26,0	57,0	19,0	0,7
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**27,7**	**22,7**	**89,4**	**596**								
ПТ.	Салат из свеклы с маслом растительным	50	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
	Биточки по - Хлыновски	381	1/80	20,0	28,5	8,1	373	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
	Рис отварной с соусом красным основным	414	150	3,6	6,0	36,0	180	0,05	0,0	0,04	0,4	7,0	94,4	30,0	0,7
	Сок натуральный	518	200	0,7	0,0	12,8	54	0,01	2,0	0,00	0,0	7,0	0,0	0,0	1,4
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**33,2**	**42,7**	**114,6**	**773**								

ПН.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,00	4,5	56,0	43,0	21,0	0,8
	Тефтели «Ёжики» с соусом красным основным	390	60/50	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21,0	108,0	1,6	1,5
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,4	26,0	57,0	19,0	0,7
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	7,3	0,00	0,2	22,0	1,6	14,0	1,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**21,8**	**30,8**	**103,9**	**705**								
ВТ.	Колбаса отварная сливочная	395	100	11,5	18,3	1,5	216	0,14	0,00	0,00	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6
	Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным основным	327	150	10,4	9,2	51,1	323	1,38	0,00	0,27	4,1	95,0	135,0	90,2	3,03
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**29,7**	**28,3**	**116,8**	**657**								
СР.	Каша пшенная молочная (3,2%) с маслом сливочным (72,5%)	260	200/10	7,8	9,5	35,8	284	0,95	7,3	0,28	0,8	72,3	96,5	21,5	6,0
	Сырники со сгущенным молоком	320	150/20	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1	1,0
	Какао напиток «Золотой Ярлык» с молоком натуральным (3,2%)	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Итого за день:			**23,2**	**23,7**	**75,8**	**633**								
ЧТ.	Помидор свежий крупным куском	22	60	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
	Сосиска отварная для завтрака	395	2/50	11,1	23,9	1,6	265	0,14	0,0	0,00	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6
	Макароны отварные с соусом красным основным	291	150	37,7	4,5	19,6	193	0,38	0,1	0,00	5,3	38,0	23,8	54,0	5,2
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**58,1**	**34,7**	**93,8**	**665**								