

Утверждаю:
Директор ГБОУ школы № 1
А.А. Водорубов

Утверждаю:
Государственное предприятие
"Школьное питание"
А.В. Самбук

Примерное меню школьных, трудовых лагерей на летний период 2025 года
Первая неделя

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	ккал.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	ккал.
6-10 лет						11-13 лет						14-17 лет				
ПОНЕДЕЛЬНИК /Завтрак /																
1.102	Помидор натуральный	60	1,3	0	4,2	12	80	1,5	0	5,6	16	100	1,5		5,6	16
8.3	Колбасные изделия отварные	75	7,9	10,9	1,2	176	100	9,9	17,9	1,6	217	100	9,9	17,9	1,6	217
10.2	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	4,5	4,5	21,9	145,5
13.2	Чай с сахаром с-витамин	200	0,1	0,03	7,4	58	200	0,1	0,03	7,4	58	200	0,1	0,03	7,4	58
	Хлеб пшеничный	30	0,8	0,09	5,3	43,2	30	0,8	0,09	5,3	43,2	30	0,8	0,09	5,3	43,2
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8					
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром											30/10/25	1,95	0,2	13,2	246
	Итого:		17,5	18,21	41,38	526,5		19,7	25,21	43,18	571,5		18,75	22,72	55	725,7
Обед																
1.64	С-т из морской и белокачанной капусты	50	1	2,55	5,1	47	100	2	5,1	10,2	94	100	2	5,1	10,2	94
2.25	Суп картофельный с бобовыми	250	8	4,3	18,3	212	250	8	4,3	18,3	212	250	8	4,3	18,3	212
8.19	Шницель рубленый (свинины)/Кебабчик	75	16,7	27,5	0,5	316	75	16,7	27,5	0,5	316	100	22	36,6	0,7	429
10.9	Пюре картофельное	150	2,1	3,3	13,4	138	150	2,1	3,3	13,4	138	200	2,8	4,95	20,1	207
	Нектар апельсиновый	200	1		24,9	112	200	1		24,9	112	200	1		24,9	112
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,4	0,4	22,4	192	50/30	3,4	0,4	22,4	192	50/50	3,4	0,4	22,4	232
	Яблоко	150	0,3	0,3	10,8	100	150	0,30	0,3	10,8	100	150	0,30	0,3	10,8	100
	Итого:		32,2	38,05	84,6	1017		33,2	40,6	89,7	1064		39,2	51,35	96,6	1286
Полдник																
	Кондитерское изделие (бисквит)	50	8,4	6,75	10,35	148,5	50	8,4	6,75	10,35	148,5	100	16,8	13,50	30,7	287
	Молоко	200	5,6	4,60	9	100	200	5,6	4,60	9	100	200	5,6	4,60	9	100
	Фрукты (мандарин)	60	0,4	0,18	4,87	24	60	0,4	0,18	4,87	24	100	0,8	0,30	8,1	40
	Итого:		14,4	11,53	24,22	272,5		14	11,53	24,22	272,5		23,2	18,40	47,8	427
	Итого за день:		64,1	67,79	150,2	1816		66,9	77,34	157,1	1908		81,15	92,47	199,4	2438,7
ВТОРНИК /Завтрак /																
о/с	Запеканка из творога "Новая" со сметаной	150/15	32	28,6	35	526	150/15	32,0	29	35	526	200/30	32,0	29	35	526
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,4	17,4	88	200	1,80	1,4	17,4	88	200	1,80	1,4	17,4	88
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8					
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром											30/5/25	1,95	0,2	13,2	246
	Яблоко	150	0,3	0,3	10,8	100	150	0,30	0,3	10,8	100	150	0,30	0,3	10,8	100
	Итого:		37	32,99	64,58	805,8		37	33,39	64,58	805,8		36,05	30,9	76,4	960
Обед																
о.с.	Салат из свежих помидоров с м.р.(без лука)	50	0,5	5,85	1,73	55,4	100	1	10,17	3,46	110,8	100	1	10,17	3,46	110,8
2.2	Борщ с капуст. и картоф. со сметаной	250/10	2,26	7,65	12,04	126,8	250/10	2,26	7,65	12,04	126,8	250/10	2,26	7,65	12,04	126,8
8.8	Мясо тушёное (свинины)	75/50	13,6	3,9	3,1	331	75/50	13,6	3,9	3,1	331	100/50	18,1	5,2	4,1	441
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,3	30,3	167	200	5,1	4,3	30,3	223
12.11	Компот из сухофруктов С-витамин	200	0,6		25,2	100	200	0,6		25,2	100	200	0,6		25,2	100

	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,4	0,4	22,4	192	50/30	3,4	0,4	22,4	192	50/50	3,4	0,4	22,4	232
	Итого:		23,76	20,7	84,67	925,2		25,96	26,42	96,5	1027,6		30,46	27,72	97,5	1233,6
Полдник																
	Йогурт	125	5,1	4,3	30,3	223	125	5,1	4,3	30,3	223	125	5,1	4,3	30,3	223
	Фрукты (апельсин)	150	1,35	0,30	12,2	60	150	1,35	0,30	12,2	60	150	1,35	0,30	12,2	60
	Кондитерское изделие(треугольник школьный)											90	4,86	21,42	59373,0	425,7
	Итого:		6,45	4,60	42,45	283		6,45	4,6	42,45	283		6,45	4,6	42,45	708,7
	Итого за день:		67,21	58,29	191,7	2014		69,41	64,41	203,53	2116,4		72,96	63,22	216,35	2902,3
СРЕДА /Завтрак /																
1.102	Помидор натуральный	60	1,3		4,2	12	80	1,5		5,6	16	100	1,5		5,6	16
с/р	Колбаски "Домашние"	75	6,45	8,17	6,22	267	2/50	8,6	10,9	8,3	267	2/50	8,6	10,9	8,3	267
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,3	135	150	2,1	4,05	22,3	135	200	2,8	4,05	29,7	180
13.5	Чай с молоком	200	1,8	1,4	17,4	88	200	1,8	1,4	17,4	88	200	1,8	1,4	17,4	88
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	0,84	0,12	3,84	79	50	1,4	0,2	6,4	131	50/50	3,4	0,4	22,4	232
	Итого:		12,49	13,74	53,96	581		15,4	16,55	60	637		18,1	16,75	83,4	783
Обед																
1.47	Салат из белокочан. капусты с м.р.	50	1,20	2,55	5,65	51	80	1,92	4,08	9,04	68	100	2,40	5,10	11,30	101
2.18	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,10	5,00	26,70	207	250	2,10	5,00	26,70	207	250	2,10	5,00	26,70	207
с/р	Филе жар.с сыром/филе панированное жареное	75	20,6	15,3	2,7	324	100	27,5	20,4	3,6	432	100	27,5	20,4	3,6	432
10.2	Каша вязкая гречневая	100	3,0	3,0	14,6	97	150	4,5	4,5	22,0	146	200	6,0	6,0	29,2	194
	Сок яблочно-виноградный	200	1,0		24,9	112	200	1,0		24,9	112	200	1,0		24,9	112
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,4	0,4	22,4	192	50/30	3,4	0,4	22,4	192	50/50	3,4	0,4	22,4	232
	Итого:		31,3	26,25	96,95	983		40,42	34,38	108,64	1157		42,4	36,9	118,1	1278
Полдник																
	Кондитерск изделие (корж молочный)	75	4,7	8,6	48,3	287,3	75	4,7	8,6	48,3	287,3	75	4,7	8,6	48,3	287,3
	Молоко	200	5,6	4,60	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100	200	5,6	4,6	9,0	100
	Итого:		10,30	13,20	57,30	387		10,30	13,20	57,30	387		10,30	13,20	57,30	387
	Итого за день:		54,09	53,19	208,2	1951		66,12	64,13	225,9	2181		70,80	66,85	258,8	2448
ЧЕТВЕРГ /Завтрак /																
1.99	Огурцы свежие (порциями)	60	0,98		3,38	7,5	80	1,3		4,5	10	100	1,3		4,5	13
8.28	Тефтели из свинины	80/40	7,6	18,8	14	256	80/40	7,6	18,8	14	256	100/50	11	18,8	19	526
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,3	30,3	167	200	5,1	4,3	30,3	223
13.8	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
	Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	50/30	1,4	0,16	8,9	192	50/30	1,4	0,16	8,9	192	50/50	3,4	0,4	22,4	232
	Итого:		16,98	24,66	69,88	709,5		19	26,06	81,1	759		24,4	26,3	99,6	1128
Обед																
о.с.	Салат из свежих помидоров с м.р.(без лука)	50	0,5	5,85	1,73	55,4	100	1	10,17	3,46	110,8	100	1	10,17	3,46	110,8
2.10	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,51	7,9	9,29	119,3	250/10	2,51	7,9	9,29	119,3	250/10	2,51	7,9	9,29	119,3
с/р	Рыба жареная	50	8,8	3,9	2,1	79	75	10,1	6,9	10,7	180	100	13,5	9,2	14,3	240
10.9	Пюре картофельное	150	2,1	3,3	13,4	138	200	2,8	4,95	20,1	207	200	2,8	4,95	20,1	207
13.2	Чай с сахаром С-витамин	200	0,1	0,03	7,4	58	200	0,1	0,03	7,4	58	200	0,1	0,03	7,4	58
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,4	0,4	22,4	192	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Фрукты (мандарин,нектарин)	150	0,2	0,3	8,8	57	150	0,2	0,3	8,80	57	150	0,2	0,3	8,80	57
	Итого:		17,61	21,68	65,12	698,7		27,16	32,95	124,85	1076,1		30,56	35,25	128,45	1136,1
Полдник																
	Фрукты (яблоко)	150	0,3	0,3	10,8	100	150	0,3	0,3	10,8	100	150	0,3	0,3	10,8	100

	Итого:		0,3	0,3	10,8	100		0,3	0,3	10,8	100		0,3	0,3	10,8	100
	Итого за день:		34,89	46,64	145,8	1508,2		46,46	59,31	216,75	1935,1		55,26	61,85	238,85	2364,1
ПЯТНИЦА /Завтрак /																
с/р	С-т из свежих помидоров и огурцов со смет.	80	1,1	3,3	2,5	44	100	1,40	4,10	3,10	55	100	1,40	4,10	3,10	55
5.2	Омлет натуральный	160	20	26,4	3,6	334	160	20,0	26,4	3,6	334	210	20,0	26,4	3,6	334
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,00	20,20	96	200	1,40	1,00	20,20	96	200	1,40	1,00	20,20	96
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8	30/10/25	1,95	0,20	13,20	246
	Фрукты (апельсин)	150	0,23	0,23	7,35	57	150	0,23	0,23	7,35	57	150	0,23	0,23	7,35	57
	Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	50/30	1,4	0,16	8,9	192	50/30	1,4	0,16	8,9	192	50/50	3,4	0,4	22,4	232
	Итого:		27,1	33,8	35,0	814,8		27,3	34,6	44,5	825,8		28,4	32,3	69,9	1020,0
Обед																
1.98	Салат «Зарница»	80	1,28	2,6	4,1	70,4	100	1,6	5,1	9,4	88	100	1,6	5,1	9,4	88
2.24	Суп картофельный с крупой перловой	250	1,1	1,4	7,8	48	250	1,1	1,4	7,8	48	250	1,1	1,4	7,8	48
8.16	Плов из свинины	75/180	12,3	6,60	10,8	313	75/180	12,3	6,60	10,8	313	75/180	12,3	6,60	10,8	313
13.13	Напиток из плод.шиповника С-вит.	200	0,6		23,4	96	200	0,6		23,4	96	200	0,6		23,4	96
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,4	0,4	22,4	192	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		18,68	11	68,5	719,4		26,05	15,8	116,5	889		26,05	15,8	116,5	889
Полдник																
	Десерт творожный	140	9,4	7,0	21,8	185	140	9,4	7,0	21,8	185	140	9,4	7,0	21,8	185
	Итого:		9,4	7	21,8	185		9,4	7	21,8	185		9,4	7	21,8	185
	Итого:		55,13	51,76	125,31	1719,2		62,78	57,38	182,83	1899,8		63,83	55,13	208,15	2094
СУББОТА																
5.1	Яйцо отварное	1шт	5,9	5	0,3	71	1шт	5,9	5	0,3	71	1шт	5,9	5	0,3	71
с/р	Котлета "Папарать ветка"	75	11,1	19,8	8,4	275	75	11,1	19,8	8,4	275	100	14,8	26,4	11,2	367
10.2	Каша гречневая вязкая	150	2,1	4	22,6	140	150	2,1	4	22,6	140	150	2,1	4	22,6	140
12.6	Компот из свежих фруктов	200	1,8	1,4	17,4	88	200	1,8	1,4	17,4	88	200	4,5	4,5	21,9	145,5
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	15,2	61	30	1,95	0,3	15,2	61	30	1,95	0,3	15,2	61
	Йогурт	125	5,1	4,3	30,3	223	125	5,1	4,3	30,3	223	125	5,1	4,3	30,3	223
	Итого:		27,95	34,8	94,2	858		27,95	34,8	94,2	858		34,35	44,5	101,5	1007,5
Обед																
1.65	Салат из свеклы с сыром с м/р	80	4,4	12,1	4,64	144,8	80	4,4	12,1	4,64	144,8	100	5,5	15,1	5,8	181
2.10	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,51	7,9	9,29	119,3	250/10	2,51	7,9	9,29	119,3	250/10	2,51	7,9	9,29	119,3
8.12	Гуляш из свинины	50/50	16,4	4,9	5,1	254	75/75	16,4	8,8	14,4	333	75/75	16,4	8,8	14,4	333
10.7	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	167	150	5,1	4,4	30,3	167	200	5,1	4,4	30,3	167
12.17	Кисель из концентрата С-витамин	200	0,2	0,2	21,8	110	200	0,2	0,2	21,8	110	200	0,2	0,2	21,8	110
	Хлеб пшеничный , ржаной	50/30	3,25	0,5	22,4	192	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		31,86	29,9	93,53	987,1		39,06	36,1	145,53	1218,1		40,16	39,1	146,69	1254,3
Полдник																
	Фрукты	150	5,6	4,58	9	57	150	5,6	4,58	9	57	150	5,6	4,58	9	57
	Сок	200	1		24,9	112	200	1		24,9	112	200	1		24,9	112
	Итого:		6,6	4,58	33,9	169	350	6,6	4,58	33,9	169	350	6,6	4,58	33,9	169
	Итого:		66,41	69,28	221,63	2014,1		73,61	75,48	273,63	2245,1		81,11	88,18	282,09	2430,8
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Кал	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Кал	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Кал
ПОНЕДЕЛЬНИК /Завтрак																

1.99	Огурцы свежие (порциями)	60	0,98		3,38	7,5	80	1,3		4,5	10	100	1,7		6	13
8.3	Колбасные изделия отварные	75	7,9	10,9	1,2	176	75	7,9	10,9	1,2	176	75	7,9	10,9	1,2	176
10.7	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	167	150	5,1	4,3	30,3	167	150	5,1	4,3	30,3	167
2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	7,4	58	200	0,1	0,03	7,4	58	200	0,1	0,03	7,4	58
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	15,2	61	30	1,95	0,3	15,2	61	30	1,95	0,3	15,2	61
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8
	Итого:		18,93	18,22	58,86	561,3		19,25	18,22	59,98	563,8		19,65	18,22	61,48	566,8
Обед																
1.98	Салат "Зарница"	80	2,6	2,72	0,64	70,4	100	1,6	5,1	9,4	88	100	1,6	5,1	9,4	88
2.25	Суп картофельный с бобовыми	250	7	4,1	18	212	250	7	4,1	18	212	250	7	4,1	18	212
8.21	Котлеты из свинины/Колб. "Домашние" в яйце	75	12,3	6,6	10,8	224	2/50	12,3	8,2	14	324	2/50	12,3	8,2	14	324
10.9	Пюре картофельное	150	2,1	3,3	13,4	138	200	2,8	4,95	20,1	207	200	2,8	4,95	20,1	207
12.17	Кисель из концентрата С-витамин	200	0,2		28,6	110	200	0,2		28,6	110	200	0,2		28,6	110
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,25	0,5	22,4	192	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		27,45	17,22	93,84	946,4		34,35	25,05	155,2	1285		34,35	25,05	155,2	1285
Полдник																
	Кондитерское изделие (бисквит)	50	4,7	8,6	28,3	109	100	4,7	8,6	28,3	109	150	6,9	31	55,2	327
	Нектар мультивитаминный	200	1		24,9	112	200	1		24,9	112	200	1		24,9	112
	Итого:		5,7	8,6	53,2	221		5,7	8,6	53,2	221		7,9	31	80,1	439
	Итого за день:		52,08	44,04	205,9	1728,7		59,3	51,87	268,38	2069,8		61,9	74,27	296,78	2290,8
ВТОРНИК /Завтрак/																
102	Помидор натуральный	60	1,5		5,6	12	60	1,5		5,6	12	100	1,5		5,6	23
с/р	Шницель "Полесский"	75	14	20,5	10,8	284	75	14	20,5	10,8	284	100	18,9	27,3	14,4	284
10.2	Каша вязкая гречневая	100	3,0	3,0	14,6	97	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194
13.8	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	2,80	0,30	15,20	232	50/50	2,80	0,30	15,20	232	50/50	2,80	0,30	15,20	232
	Итого:		25,10	26,60	69,60	759		26,60	28,10	76,90	808		32,80	36,40	87,80	867
Обед																
с/р	Салат из свежих помидор и огурцов с м/р	80	0,72	8,96	2,24	92,8	100	0,90	11,20	2,80	116	100	0,90	11,20	2,80	116
2.10	Щи из капусты с картоф. со сметаной	250/10	2,5	7,9	9,3	119,3	250/10	2,5	7,9	9,3	119,3	250/10	2,5	7,9	9,3	119,3
о.с/с/р	Котл.н.р. "Нежная"/Бифш. "Новинка"	75	8,3	24,4	3,8	360	100	11,07	32,53	5,07	480	100	11,07	32,53	5,07	480
10.8	Картофель отварной	200	3,8	5,80	29,8	186	200	3,8	5,80	29,8	186	200	3,8	5,80	29,8	186
12.11	Компот из свежих фруктов С-вит.	200	1,0		24,90	88	200	1,00		24,90	88	200	1,00		24,90	88
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,40	0,40	22,4	192	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		19,73	47,46	92,43	1038		29,73	60,13	136,96	1333		29,73	60,13	136,96	1333
Полдник																
	Кондитерское изделие (сэндвич)	75	4,7	8,6	48,3	287,3	75	4,7	8,6	48,3	287,3	75	4,7	8,6	48,3	287,3
	Молоко	200	5,6	4,6	9,8	100	200	5,6	4,6	9,8	100	200	5,6	4,6	9,8	100
	Фрукты (мандарин)	150	0,23	0,23	9,8	100	150	0,23	0,23	9,8	100	150	0,23	0,23	9,8	100
	Итого:		10,53	13,43	67,90	487,3	425	10,53	13,43	67,90	487	425	10,53	13,43	67,90	487
	Итого за день:		55,36	87,49	229,9	2265		66,86	101,66	281,76	2628,1		73,06	109,96	292,66	2687,6
СРЕДА /Завтрак/																
1.99	Огурцы свежие (порциями)	60	0,98		3,38	7,5	80	1,3		4,5	10	100	1,6		5,6	16,25
с/р	Птица по-столичному	65	18,8	14,4	6,2	229,6	130	18,8	14,4	6,2	229,6	2/50	18,8	14,4	6,2	229,6
10.2	Каша вязкая пшениная	150	4,05	4,5	23,4	152	150	4,05	4,5	23,4	152	200	5,40	4,5	23,4	152
13.4	Чай с лимоном	200	1,8	1,4	17,4	88	200	1,8	1,4	17,4	88	200	1,8	1,4	17,4	88

	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,80	0,30	8,80	76	30/40	2,80	0,30	8,80	76	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Фрукты (яблоко)	150	0,3	0,3	10,8	100	150	0,3	0,3	10,8	100	200	0,4	0,4	14,4	133,3
	Итого:		28,73	20,90	69,98	653		29,05	20,90	71,10	656		38,45	23,40	132,10	963
Обед																
с/р	Салат из бел.кап. с огурц.с м.р.	80	1,1	4,08	7,04	68	100	1,4	5,1	8,8	85	100	1,4	5,1	8,8	85
2.2	Борщ с картоф. и сметаной С-вит.	250/10	2,26	7,65	12,04	126,8	250/10	2,26	7,65	12,04	126,8	250/10	2,26	7,65	12,04	126,8
с/р	Шашлык из птицы	100/20	13,0	17,3	7,1	99	100/20	17,30	23,07	9,47	132	100	17,30	23,07	9,47	132
10.7	Макаронные изделия отварные	150	5,10	4,35	30,30	167	150	5,10	4,35	30,30	167	200	6,80	5,73	40,40	320
	Нектар натуральный яблочный	200	1,0		24,90	112	200	1,0		24,90	112	200	1,0		24,90	112
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,40	0,40	22,40	192	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		25,88	33,78	103,8	764,80		37,51	42,87	150,61	967		39,21	44,25	160,71	1120
Полдник																
	Йогурт	125	5,6	6,4	14,6	134	125	5,6	6,4	14,6	134	125	5,6	6,4	14,6	134
	Итого:		5,60	6,40	14,60	134		5,60	6,40	14,60	134,00		5,60	6,40	14,60	134,00
	Итого за день:		60,21	61,08	188,4	1551,9		72,16	70,17	236,31	1756,40		83,26	74,05	307,41	2216,95
ЧЕТВЕРГ /Завтрак /																
102	Помидор натуральный	60	1,5		5,6	12	60	1,5		5,6	12	100	1,5		5,6	23
8.19	Шницель из свинины	75	9,22	4,95	8,10	254,2	2/50	12,30	6,60	10,80	339	2/50	12,30	6,60	10,80	339
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2,1	4	22,6	140	150	2,1	4,0	22,6	140	200	2,8	5,3	30,1	187
13.2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	7,4	58	200	0,1	0,03	7,4	58	200	0,1	0,03	7,4	58
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,40	0,00	22,40	232	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		16,32	8,98	66,10	696		26,45	13,33	111,50	893		27,15	14,63	119,00	951
Обед																
с/р	Салат из помидоров и огур с м.р.	80	0,72	8,96	2,24	92,8	100	0,90	11,20	2,80	116	100	0,90	11,20	2,80	116
2.24	Суп картоф. с крупой рис.	250	3,0	4,5	20,1	203	250	3,0	4,5	20,1	203	250	3,0	4,5	20,1	203
7.21	Котлета рыбная "Фантазия"	50	8,05	6,3	3,75	103,5	75	12,07	9,45	5,6	155,3	100	16,1	12,6	7,5	207
10.9	Картофельное пюре	150	2,1	3,3	13,4	138	200	2,8	4,95	20,1	207	200	2,8	4,95	20,1	207
13.13	Напиток из плод.шиповника С-вит.	200	0,60		23,40	96	200	0,60		23,40	96	200	0,60		23,40	96
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,40	0,40	22,40	232	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		17,87	23,46	85,29	865		29,82	32,80	137,10	1121		33,85	35,95	139,00	1173
Полдник																
	Фрукты (апельсин)	150	0,23	0,23	7,35	57	150	0,23	0,23	7,35	57	150	0,23	0,23	7,35	57
	Итого:		0,23	0,23	7,35	57,0		0,23	0,23	7,35	57,0		0,23	0,23	7,35	57,0
	Итого за день:		34,42	32,67	158,7	1618,5		56,50	46,36	255,95	2071,30		61,23	50,81	265,35	2181,00
ПЯТНИЦА /завтрак/																
1.99	Огурцы свежие (порциями)	60	0,98		3,38	7,5	80	1,3		4,5	10	100	1,6		5,6	16,25
5.2	Омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167	105/5	10,5	16,8	1,8	200	210	20,0	26,4	3,6	334
13.8	Какао с молоком	200	3,60	2,80	23,40	134	200	3,60	2,80	23,40	134	200	3,60	2,80	23,40	134
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8	30/15	2,9	2,69	1,38	91,8
	Фрукты (яблоко)	150	0,23	0,23	9,8	100	150	0,23	0,23	9,8	100	150	0,23	0,23	9,8	100
	Итого:		17,71	18,92	39,76	500		18,53	22,52	40,88	536		28,33	32,12	43,78	676
Обед																
1.32	Салат «Мозаика» со сметаной	80	1,20	3,28	3,28	48	100	1,5	4,1	4,1	60	100	1,5	4,1	4,1	60
2.36	Суп молочный с пшен.круп	250	1,80	4,0	14,7	140	250	1,80	4,0	14,7	140	250/10	1,80	4,0	14,7	140
8.12	Гуляш из свинины	50/50	16,40	4,90	5,1	254	75/75	16,40	8,80	14,40	333	75/75	16,40	8,80	14,40	333
10.2	Каша вязкая гречневая	150	2,70	3,10	15,6	140	150	2,70	3,10	15,6	140	200	3,60	4,10	20,8	186,7

	Нектар натуральный яблочный	200	1,00		24,9	112	200	1,00		24,9	112	200	1,00		24,9	112
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,40	0,40	22,40	140	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		26,50	15,68	80,88	834		33,85	22,70	138,80	1129		34,75	23,70	144,00	1176
Полдник																
с/р	Блинчики "Бабушка Аня" с творогом или вишней	200	5,60	4,60	9,00	100	200	5,60	4,60	9,00	100	200	5,60	4,60	9,00	100
	Молоко	200	5,60	4,60	9,00	100	200	5,60	4,60	9,00	100	200	5,60	4,60	9,00	100
	Фрукты (апельсин)	150	0,20	0,30	8,80	45	150	0,20	0,30	8,80	45	150	0,20	0,30	8,80	45
	Итого:		11,40	9,50	26,80	245,0		11,40	9,50	26,80	245,0		11,40	9,50	26,80	245,0
	Итого за день:		55,61	44,10	147,4	1579,3		63,78	54,72	206,48	1909,80		74,48	65,32	214,58	2096,75
СУББОТА /Завтрак /																
1.47	Салат из бел. капусты с масл.раст.	80	1,60	4,08	8,16	80,8	100	2,00	5,10	10,20	101	100	2,00	5,10	10,20	101
с/р	Колбаски домашние в яйце	2/50	10,1	13,1	8,30	339	2/50	10,1	13,1	8,30	339	2/50	10,1	13,1	8,30	339
10.7	Макаронные изделия отварные	150	5,10	4,35	30,30	167	150	5,10	4,35	30,30	167	200	6,80	5,80	40,40	223
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,00	16,00	78	200	1,40	1,00	16,00	78	200	1,40	1,00	16,00	78
	Хлеб пшеничный	50	1,40	0,16	8,90	72	50	1,40	0,16	8,90	72	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		19,60	22,69	71,66	737		20,00	23,71	73,70	757		30,75	27,70	140,00	1085
Обед																
о/с	С-т из свежих помидор. с м.р. (без лука)	80	0,80	8,96	2,72	94,4	100	1,00	11,20	3,40	118	100	1,00	11,20	3,40	118
2.10	Щи из капусты с картоф. со сметаной	250/10	2,5	7,9	9,3	119,3	250/10	2,5	7,9	9,3	119,3	250/10	2,5	7,9	9,3	119,3
с/р	Котлета из птицы панированная жареная	75	25,60	8,30	2,70	324	100	34,13	11,07	3,60	432	100	34,13	11,07	3,60	432
с/р	Картофель тушеный	150	4,20	11,60	29,60	240	150	4,20	11,60	29,60	240	200	5,60	15,47	39,47	320
12.17	Кисель из концентрата С-витамин	200	0,20	-	28,60	110	200	0,20	-	28,60	110	200	0,20	-	28,60	110
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,40	0,40	22,40	140	50/50	10,45	2,70	65,10	344	50/50	10,45	2,70	65,10	344
	Итого:		36,71	37,16	95,31	1028		52,49	44,47	139,59	1363		53,89	48,34	149,46	1443
Полдник																
	Сок мультивитаминный	200	1,00		24,90	112	200	1,00		24,90	112	200	1,00		24,90	112
	Фрукты (яблоко)	150	5,63	4,58	9,00	57	150	5,63	4,58	9,00	57	150	5,63	4,58	9,00	57
	Итого:		6,63	4,58	33,90	169,00		6,63	4,58	33,90	169,00		6,63	4,58	33,90	169,00
	Итого за день:		62,94	64,43	200,9	1933,5		79,12	72,76	247,19	2289,30		91,27	80,62	323,36	2697,30

Заместитель директора по производству :

Возчикова И.И.

Экономист по ценам :

Хорошун А И.