

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ГУО  
 "Средняя школа №-\_\_"

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор государственного  
 предприятия "Школьное питание"  
 А.В.Самбук



Примерное двухнедельное меню для учащихся 6-18 лет  
 на зимне-весенний период 2023-2024г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
№ рец.	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	кало
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК /ЗАВТРАК(УЖИН)</b>											
8.3	Сосиски отварные	50	5,75	8,35	0,75	101	100	11,5	16,7	1,5	202
10.2	Каша гречневая вязкая	100	3	3	14,6	97	150	4,5	4,5	21,9	145,
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	16	78	200	1,4	1	16	78
	Хлеб пшеничный /сыр	25/10	2,31	0,9	14,9	78,6	25/10	2,31	0,9	14,9	78,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,46</b>	<b>13,25</b>	<b>46,3</b>	<b>354,6</b>		<b>19,71</b>	<b>23,1</b>	<b>54,3</b>	<b>504,</b>
<b>ОБЕД</b>											
1.74	Салат "Школьный"	50	0,7	4,05	2,8	50,5	75	1,05	6,08	4,2	75,
2.18	Рассольник по лен.со смет./С-в.	250/10	3	4,5	20,3	150	250/10	3	4,5	20,25	150
о/с	Котлета "Деревенская"	75	12	13,5	9,8	208,2	100	16	18	12,9	277,
о/с	Картофель запеченый	100	2,5	7,7	2,2	131	150	3,8	11,6	3,3	197,
	Сок яблочный	200	0,3	0	32,4	130	200	0,3	0	32,4	130
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	2,33	1,43	16,1	85,5	50/50	4,35	2,4	30,1	160
	Фрукты	200	0,8		19,6	76	200	0,8		19,6	76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,63</b>	<b>31,18</b>	<b>103</b>	<b>831,2</b>		<b>29,3</b>	<b>42,58</b>	<b>122,8</b>	<b>1066</b>
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>											
1.65	Салат из свеклы с сыром с майонезом						100	5,4	14,4	5,8	174
8.3	Сосиски отварные отварные						100	11,5	16,7	1,5	202
10.2	Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	145,
	Сок яблочный						200	0,3	0	32,4	130
	Хлеб пшеничный, ржаной						50/50	4,25	0,8	28,5	233,
	(к/изд"Витоша"/гематоген)						1 шт	16,8	13,5	20,7	188,
	<b>ИТОГО:</b>							<b>42,75</b>	<b>49,9</b>	<b>110,8</b>	<b>107</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
4.2/4.6	Каша "Артековская" /рисовая молочная	200	8,3	7,6	39,6	260	200	8,3	7,6	39,6	260
13.4	Чай с лимоном, конд.изд.	200/7;20	0,25/1,6	0,05/0,01	12/2,4	51,5/86	200/7;20	0,25/1,6	0,05/0,01	12/2,4	51,5/86
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>10,1</b>	<b>7,6</b>	<b>54</b>	<b>397</b>		<b>10,1</b>	<b>7,6</b>	<b>54</b>	<b>397,</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,8</b>	<b>52</b>	<b>203</b>	<b>1583</b>		<b>60</b>	<b>70,9</b>	<b>235,5</b>	<b>1967</b>
<b>ВТОРНИК /ЗАВТРАК (УЖИН)</b>											
с/р	Горошек консерв.	40	1,2		2,4	14	50	1,5		4,5	17,
с/р	Биточек "Смак"	80	14,1	11,4	6,5	185	100	17,63	14,25	8,13	231,
10.2	Каша рисовая вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101	150	4,05	4,65	23,4	150,
12.6	Компот из яблок С-вит	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20	105,3	50/50	4,25	0,8	28,5	233,
	Фрукты	200	0,8		19,6	76	200	0,8		19,6	76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,1</b>	<b>15,9</b>	<b>85,9</b>	<b>569,3</b>		<b>28,43</b>	<b>19,9</b>	<b>105,9</b>	<b>798</b>
<b>ОБЕД (Вариант 1)</b>											
1.62	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	3,65	42,1	75	1,20	1,8	5,8	62,
2.3	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,5/0,3	6,3/2	4,8/0,	30/20,	250/10	2,5/0,3	6,3/2	14,8/0,3	130/2
с/р	Рыба жареная с сыром (диета- рыба прип.)	60	12,5	8,4	22,8	135	120	24,9	16,8	45,6	248,
10.9	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92	150	3,15	4,95	20,1	138,
13.13	Напиток из шиповника	200	0,6	15,9	23,4	96	200	0,6	11,93	23,4	96



	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,25	0,5	23,2	135	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,25</b>	<b>30,6</b>	<b>86,5</b>	<b>500,1</b>		<b>34,1</b>	<b>36,28</b>	<b>123,4</b>	<b>778,2</b>
<b>ОБЕД (Вариант 2)</b>											
6.2	Салат из квашеной капусты						100	1,60	5	7,7	83
о.сб	Шашлычок "Школьный"						100	30,8	8,9	1	196
10.2	Каша рисовая вязкая						150	4,05	4,65	23,4	152
13.13	Напиток из шиповника С-вит						200	0,6	11,93	23,4	96
	Хлеб пшеничный, ржаной						50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	<b>ИТОГО:</b>							<b>41,3</b>	<b>31,28</b>	<b>84</b>	<b>760,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
5.2	Омлет натуральный	105	16,8	13,5	20,7	185	100	16,8	13,5	20,7	185
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	Хлеб ржаной	35	2,07	0,24	13,5	63	35	2,07	0,24	13,5	63
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,07</b>	<b>13,78</b>	<b>44,2</b>	<b>289</b>		<b>19,07</b>	<b>13,78</b>	<b>44,2</b>	<b>289</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,42</b>	<b>60,28</b>	<b>217</b>	<b>1358</b>					
<b>СРЕДА /ЗАВТРАК (УЖИН)</b>											
с/р	Кукуруза консерв.	20	0,14		0,38	2,6	50	0,35		0,95	6,5
с/р	Птица жареная (бедро)	50	12,05	5,3	0	96	100	24,1	10,6	0	192
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120	150	5,1	4,35	30,3	180
	Сок апельсиновый	200	1	0	24,9	112	200	1	0	24,9	112
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,25	0,5	23,2	135	30/20	3,25	0,5	23,2	135
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,84</b>	<b>8,7</b>	<b>68,7</b>	<b>465,6</b>		<b>33,8</b>	<b>15,45</b>	<b>79,35</b>	<b>625,5</b>
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>											
2.24	Суп картоф.с крупой	250	2,25	3,5	17	107,5	250	2,25	3,5	17	107,5
8.19	Шницель из свинины н/р	75	14,5	17,4	7,5	245	100	18,1	21,7	9,34	306
10.18	Капуста тушеная	100	4,20	10,65	28,2	225	150	4,20	10,65	28,2	225
12.11	Компот из сухофруктов С-вит	200	0,6		25,2	100	200	0,6		25,2	100
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,25	0,5	23,2	135	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,8</b>	<b>32,05</b>	<b>101</b>	<b>812,5</b>		<b>29,4</b>	<b>36,65</b>	<b>108,2</b>	<b>972</b>
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>											
с/р	Салат "Бодрость"						100	1,4	4,1	3,1	55
с/р	Шницель "Полесский"						100	18,9	27,3	14,4	378,67
10.7	Макаронные изделия отвар.						150	5,1	4,3	30,3	180
	Сок апельсиновый						200	1	0	24,9	112
	Хлеб пшеничный, ржаной						50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	Фрукты(мандарины,яблоко)						200	0,8		19,6	76
	<b>ИТОГО:</b>							<b>31,45</b>	<b>36,5</b>	<b>120,8</b>	<b>1035,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кондитерское изделия	60	16,8	13,5	44,1	247	60	16,8	13,5	44,1	247
13.10	Молоко кипяченое	200	5,2	5,6	8,6	104	200	5,2	5,6	8,6	104
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22</b>	<b>19,1</b>	<b>52,7</b>	<b>351</b>		<b>22</b>	<b>19,1</b>	<b>52,7</b>	<b>351</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,64</b>	<b>59,85</b>	<b>222</b>	<b>1629</b>					
<b>ЧЕТВЕРГ /ЗАВТРАК (УЖИН)</b>											
о/с,б,7	Запеканка из твор."Зебра"/ запеканка из твор.со сметаной	100/15	16	14,3	17,5	263	150/20	24	21,5	26,3	395
13.8	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133	200	3,8	3,9	20,7	133
	Фрукты	150	0,6		14,7	57	150	0,6		14,7	57
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,4</b>	<b>18,2</b>	<b>52,9</b>	<b>453</b>		<b>28,4</b>	<b>25,4</b>	<b>61,7</b>	<b>585</b>
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>											
2.36	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,75	6,25	22,3	177,5	250	7,75	6,25	22,25	177,5
8.28/с.о.	тефтели из свинины/ Митболы	60/30;75	7,3	13,2	9,3	185	120/60;100	14,6	26,4	18,6	370
10.9	Пюре картофельное, огурец конс.	100/30	2,3	3,3	13,8	94,5	150/50	3,5	5	21,05	143,5
	Сок апельсиновый	200	0,1	0	24,9	112	200	0,1	0	24,9	112
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,25	0,5	23,2	135	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5



<b>ИТОГО:</b>			20,7	23,25	93,5	704		30,2	38,45	115,3	1036,4
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>											
	Салат "Сытный"						100	4,6	18	5,8	204
4.2	Пельмени отварные с маслом						200/10	18	21,8	36,8	410
	Сок апельсиновый						200	0,1	0	24,9	112
	Хлеб пшеничный, ржаной						50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	Фрукты (яблоко)						150	1,91	1,98	0,44	94,6
<b>ИТОГО:</b>								217,95	42,58	96,44	1054,1
<b>ПОЛДНИК</b>											
14.4	Блины с повидлом/ с маслом	100/10	11,32	10,8	77,3	394,5	150/15	11,32	10,8	77,25	394,5
13.4	Чай с лимоном С-вит	200/7	0,25	0,05	12	51,5	200/7	0,25	0,05	12	51,5
	Яйцо отварное/хлеб ржаной	1шт/25	0,8	0,8	19,6	94	1шт/25	0,8	0,8	19,6	94
<b>ИТОГО:</b>			12,37	11,65	109	540		12,37	11,65	108,9	540
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			53,47	53,1	255	1697					
<b>ПЯТНИЦА/ЗАВТРАК(УЖИН)</b>											
1.47	Салат из св. капусты с масл .р	50	1,7	2,6	5,67	50,5	75	1,8	3,8	8,5	75,8
8.8	Мясо тушеное	50/50	11,1	19,6	3,2	233	75/50	16,2	28,2	3,2	331
10.2	Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90	150	2,1	4,05	22,4	136,5
13.2	Чай с сахаром С-витамин	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,1	110	50	2,45	0,5	23,05	110
<b>ИТОГО:</b>			16,85	25,44	56,8	524,5		22,75	36,59	67,15	694,3
<b>ОБЕД(1 вариант)</b>											
1.76	Винегрет овощной	50	0,6	5,05	3,2	60,05	100	1,2	10,1	6,4	121
2.10	Щи из св.кап. с карт.со сметаной	250/10	2,25/0,3	6,0/2	9/0,3	100/20,6	250/10	2,25/0,3	6,0/2	9/0,3	100/20,6
с.р.	Котлета рыбная "Фантазия"	75	12,55	10,2	5,56	163	100	16,73	13,6	7,41	217,3
с/р	Картофель тушеный	100	2,5	7,7	2,2	131	150	3,8	11,6	3,3	197
12.17	Кисель из концентрата	200	0,23		29,4	131,8	200	0,23		29,4	131,8
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,1	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты	150	0,6		14,7	57	150	0,6		14,7	57
<b>ИТОГО:</b>			18,93	23,45	78,1	652,9		26,5	31,9	87,6	840,2
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>											
с.р.	Салат из св. капусты с майонез.						100	2,6	16,8	11	205
8.8	Мясо тушеное						75/50	16,2	28,2	3,2	331
10.2	Каша рисовая вязкая						150	2,1	4,05	22,4	136,5
13.2	Чай с сахаром С-витамин						200	0,2	0,04	10	41
	Хлеб пшеничный, ржаной						50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	Фрукты (яблоко)						150	1,91	1,98	0,44	94,6
<b>ИТОГО:</b>								216,35	51,87	75,54	1041,6
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кондит. изделия пром. произ-ва	60	16,8	13,5	44,1	247	60	16,8	13,5	44,1	247
	Йогурт	1шт	16,8	13,5	20,7	185	1шт	16,8	13,5	20,7	185
<b>ИТОГО:</b>			33,6	27	64,8	432		33,6	27	64,8	432
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			69,38	75,89	200	1609		82,9	95,4	219,5	1966,5



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ / ПОНЕДЕЛЬНИК											
№ рец.	Наименование блюд	6-10 лет					11-17 лет				
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	кало
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК / ЗАВТРАК (УЖИН)</b>											
8.3	Сосиски отварные	50	5,75	8,35	0,75	101	100	11,5	16,7	1,5	202
10.2	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146
12.11	Компот из смеси с/ф С-вит	200	0,6	0	25,2	100	200	0,6	0	25,2	100
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,25	0,5	23,2	135	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	Фрукты	200	1,07	1,07	26,1	125,3	200	1,07	1,07	26,13	125,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,17</b>	<b>9,92</b>	<b>97,2</b>	<b>607,3</b>		<b>21,92</b>	<b>18,57</b>	<b>103,2</b>	<b>806,8</b>
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>											
1.70	Салат "Здоровье" с м.р.	75	1,2	7,58	4,43	90,8	100	1,6	10,1	5,9	121
2.25	Суп картофельный с боб.	250	5,8	4,5	12,3	145	250	5,8	4,5	12,3	145
с/р	Кебабчик	75	10,35	7,8	4,88	123,8	100	13,8	10,4	6,5	165
10.2	Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101	150	4,05	4,6	23,4	156
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,25	0,5	23,2	135	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,5</b>	<b>23,52</b>	<b>70,4</b>	<b>636,6</b>		<b>29,7</b>	<b>30,44</b>	<b>86,6</b>	<b>861,5</b>
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>											
1.68	Салат "Заря" с майонезом						100	2,8	11,1	6,5	137
с/р	Филе запеч с сыром "Тропиканка"						100	22,0	30,1	6,5	196
10.2	Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
	Сок фруктовый						200	0,1	0	24,9	112
	Хлеб пшеничный, ржаной						50/50	4,25	0,8	59,8	233,5
	<b>ИТОГО:</b>							<b>11,65</b>	<b>46,5</b>	<b>119,6</b>	<b>824,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
14.9	Оладьи с яблоками со сметаной	100/15	7,3	9,3	37,7	264	150/15	10,4/0,4	9,5/3	55,8/0,5	349,5/3,1
13.8	Молоко	200	5,2	5,6	8,6	104	200	5,2	5,6	8,6	104
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,5</b>	<b>14,9</b>	<b>46,3</b>	<b>368</b>		<b>16</b>	<b>17,1</b>	<b>64,9</b>	<b>484,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,7</b>	<b>20,5</b>	<b>54,9</b>	<b>472</b>		<b>68,9</b>	<b>79,9</b>	<b>251,4</b>	<b>2220,8</b>
<b>Вторник / ЗАВТРАК (УЖИН)</b>											
5.2	Омлет натуральный	160	15,2	19,2	2,56	243,2	210	20	26,4	3,6	334
13.8	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133	200	3,8	3,9	20,7	133
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	5,7	7,9	13,9	153	40/5/20	3,8	8,4	25,7	210
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,7</b>	<b>31</b>	<b>37,2</b>	<b>529,2</b>		<b>27,6</b>	<b>38,7</b>	<b>50</b>	<b>677</b>
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>											
2.10	Щи из св.кап. с карт. со смет	250/10	2,25/0,3	6,0/2	9/0,3	100/20,6	250/10	2,25/0,3	6,0/2	9/0,3	100/20,6
7.5	Рыба жареная (диета прип.)	75	16,4	4,4	3,03	153	100	21,9	5,8	4,04	204
10.9	Пюре картофельное/огурец к.	100/25	2,1	3,3	13,4	92	150/50	3,15	4,95	20,1	138
12.11	Компот из сухофруктов С-вит	200	0,6		25,2	100	200	0,6		25,2	100
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,25	0,5	23,2	135	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	94	150	0,8	0,8	19,6	94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,7</b>	<b>15,2</b>	<b>93,7</b>	<b>788,3</b>		<b>33,25</b>	<b>18,55</b>	<b>106,7</b>	<b>890,1</b>
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>											
о.сб.	Салат из кв. капусты со свеклой						100	1,6	5	4,6	72,7
с/р	<i>по-старин. / Наггетсы</i>						100	22,0	30,1	6,5	318,3
10.9	Пюре картофельное						150	3,15	4,95	20,1	138
12.11	Компот из сухофруктов С-вит						200	0,6		25,2	100
	Хлеб пшеничный, ржаной						50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	Фрукты						150	0,8	0,8	19,6	94



<b>ИТОГО:</b>							<b>10,4</b>	<b>11,55</b>	<b>104,5</b>	<b>956,</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
7	Манник со сметаной	150/15	8,7	10,4	38,9	252/31	150/15	8,3/0,4	7,4/3	38,4/0,5	252/3
2.6	Компот из свежих яблок с-вит	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,9</b>	<b>10,6</b>	<b>60,7</b>	<b>371</b>		<b>8,9</b>	<b>10,6</b>	<b>60,7</b>	<b>371</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,5</b>	<b>50,75</b>	<b>192</b>	<b>1625</b>		<b>69,75</b>	<b>67,85</b>	<b>217,4</b>	<b>1938,</b>
<b>СРЕДА ЗАВТРАК (УЖИН)</b>											
с/р	Кукуруза консерв.	50	0,6		1,9	10	75	0,9		2,85	15
9.7	Котлеты рубленые из птицы	50	7,2	7,9	6,8	127	100	14,4	15,8	13,6	254
10.2	Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90	150	2,1	4,1	22,4	135
	Сок яблочный	200	0,3	0	32,4	130	200	0,3	0	32,4	130
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	94	150	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,25	0,5	23,2	135	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>13,55</b>	<b>11,9</b>	<b>98,8</b>	<b>586</b>		<b>22,75</b>	<b>21,5</b>	<b>119,4</b>	<b>861,5</b>
<b>ОБЕД (1 вариант)</b>											
2.36	Суп молочный с пшёнкой кру	250	7,8	20	1,4	235	250	7,8	20	1,4	235
о.сб.	Филе птицы запеченое "Вкусное"	50	14	4,25	0,15	95	100	28	8,5	0,3	190
с/р	Картофель тушеный	100	2,76	7,08	20,3	165,2	150	4,14	10,6	30,5	247,5
13.13	Напиток из шиповника С-вит.	200	0,6		23	94	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,25	0,5	23,2	135	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
	Зефир/конд. изделия	50	0,8	0,8	19,6	94	50	0,8	0,8	19,6	94
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,21</b>	<b>32,63</b>	<b>87,7</b>	<b>818,2</b>		<b>45,19</b>	<b>40,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1088</b>
<b>ОБЕД (2 вариант)</b>											
1.76	Винегрет овощной						100	1,4	4,1	3,1	55
с/р	Филе "Аппетитное"/филе с ветчиной и сыром						100	21,6	24,3	8,6	385
10.2	Каша рисовая вязкая						150	2,1	4,1	22,4	135
	Сок фруктовый						200	0,1	0	24,9	112
	Хлеб пшеничный, ржаной						50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
<b>ИТОГО:</b>								<b>29,45</b>	<b>33,3</b>	<b>87,5</b>	<b>920,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
4.6	Каша манная /овсянная молочная	150/10	6,5	5,6	34,5	214,4	150/10	6,5	5,6	34,5	214
13.8	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133	200	3,8	3,9	20,7	133
	Хлеб пшеничный	40	3,38	1,31	22,8	118,8	40	3,38	1,31	22,82	119
<b>ИТОГО:</b>			<b>13,68</b>	<b>10,81</b>	<b>78</b>	<b>466,2</b>		<b>13,68</b>	<b>10,81</b>	<b>78,02</b>	<b>466</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,44</b>	<b>55,34</b>	<b>264</b>	<b>1870</b>		<b>81,62</b>	<b>73,21</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ/ЗАВТРАК (УЖИН)</b>											
14.2	Пельмени отварные	160/10	15,5	18,1	29,9	345	200/10	10,05	36,08	22,08	364,8
13.2	Чай с сахаром С-витамин	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,3	13,8	66	25	1,47	0,3	13,83	66
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	20/5/10	5,7	7,9	9,7	135	20/5/10	5,7	7,9	9,7	135
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,87</b>	<b>26,34</b>	<b>63,4</b>	<b>587</b>		<b>17,42</b>	<b>44,32</b>	<b>55,61</b>	<b>606,8</b>
<b>ОБЕД (вариант 1)</b>											
с/р	Салат "Морская жемчужина"	50	1,2	2,6	5,7	57	100	2,4	5,1	11,3	114
2.3	Борщ картофелем со сметаной	250/10	2/0,3	5,75/2	1,75/0,	31,1	250/10	2/0,3	5,75/2	1,75/0,	31,1
8.12	Гуляш из свинины	50/50	14,1	17,4	5,7	254	75/75	17,1	31,4	7,65	381
10.2/10.3	Каша перловая вязкая/рис отварной	100	2,7	3,1	15,6	101	150	4,05	4,65	23,4	151,5
12.17	Кисель из концентрата	200	0,23		29,4	131,8	200	0,23		29,4	131,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5	50/50	4,25	0,8	28,5	233,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,48</b>	<b>21,3</b>	<b>79,2</b>	<b>808,4</b>		<b>28,03</b>	<b>41,95</b>	<b>100,3</b>	<b>1042,9</b>
<b>ОБЕД (вариант 2)</b>											
1.64/с/р	Салат из мореккой и белок/"Весенний"						100	2	5,1	10,2	94
8.12	Гуляш из свинины						75/75	17,1	31,4	7,65	381
10.7	Макаронные изделия отварные						150	5,1	4,3	30,3	180
13.4	Чай с сахаром с лимон С-вит.						200/7	0,25	0,05	12	51,5



