СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ школа № 111

Бондарева О.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов для обучающихся 5-11 классов из малообеспеченных семей

№ рец.	Наименование блюда	выход	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
21	Салат из соленых огурцов	10	0,08	0,5	0,026	5,91
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	2,4	4,03	8,92	103,8
268	Биточки из говядины	90	16,92	14,28	7,56	225,6
309	Макароны отварные	100	3,06	4,8	20,44	137,25
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	39	3	0,76	18,63	94,73
	Итого:		25,76	24,47	65,876	609,99
2-й день						
45	Салат из белокочан. Капусты	50	0,77	1,63	4,68	30,2
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
	Хлеб пшеничный	44	3,38	0,86	21,01	106,87
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		25,87	14,45	79,73	586,77
	3-й день					
59	Морковь тушен с черносливом	65	1,00	0,16	13,2	58,24
96	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,94	15,3	113,3
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	51	3,89	0,99	24,35	123,88
	Итого:		28,64	16,24	116,98	782
4-й день						
88	Щи из св. капусты с карт со смет.	200/4	1,47	3,97	6,44	78
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	12,66	8,76	3,81	159
309	Макароны отварные	120	8,5	6,6	38,30	246
457	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	28,20	116,6
	Хлеб пшеничный	37	2,82	0,72	17,67	89,87
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		26,95	20,39	103,2	731,47
5-й день						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96	55,68
88	Суп картофельный с рыбой 165/35	200	9,44	3,12	8,64	100,4
202	Макароны отварные с сыром 168/32	200	14,52	9,10	35,75	228,78
348	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,51	12,42	63,15
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		28,69	16,67	102,56	622,81

6-й день						
67	Винегрет овощной	30	0,38	3,05	2,23	38,18
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	115	2,92	2,36	30,67	156,06
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		28,04	29,68	98,16	773,89
2-я неделя						
1-й день						
75	Икра свекольная	50	1,19	0,05	11,43	92,65
84	Борщ с фасолью и карт.со смет.	200/4	3,45	4,19	11,45	108,4
256	Мясо тушеное 45/45	90	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,55	243,75
ттк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	131,17
	Хлеб пшеничный	52	3,98	1,01	24,83	126,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		27,13	17,85	122,35	954,28
2-й день						
75	Икра морковная	35	0,71	0,04	7,19	31,92
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	4,26	8,26	77,84
291	Плов из птицы 75/175	250	26,69	17,82	47	451,17
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,06	0,06	15,34	62,44
	Хлеб пшеничный	51	3,89	0,99	24,35	123,88
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	22,4
	Итого:		33	22,4	87,1	674,58
3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	20	0,3	1,2	1,65	18,56
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,82	20,05	102,02
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	70	0,63	0,14	2,67	30,10
	Итого:		20,37	16,54	101	662,73
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36,75
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,71	18,95	437,71
348	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	34	2,59	0,66	16,23	82,59
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		20,35	41,36	85,60	808,05
5-й день						
67	Винегрет овощной	30	0,38	3,05	2,23	38,18
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	115	2,92	2,36	30,67	156,06
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		28,04	29,68	98,16	773,89

	6-й день					
	алат из белокочан. Капусты	50	0,77	1,63	4,68	30,2
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
.9	Минтай тушен в томате 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
	Хлеб пшеничный	44	3,38	0,86	21,01	106,87
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Итого:		25,87	14,45	79,73	586,77

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ школа № 111

Бондарева О.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтрак
для обуч-ся 5-11 классы для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рецег	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
	1 неделя					
	1 день					
15	Сыр твёрдый	25	6,4	6,53	-	84
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макарон. Издел	200	5,26	5,52	18,42	144,36
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
	Яблоки	195	0,78	0,78	19,11	91,65
	Итого:		20,03	23,65	86,62	645,95
	2-й день					
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
210	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4
376	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8
	Итого:		14,23	16,37	50,65	398,89
15	Сыр твердый	*15*	*6,45*	*4,5*		*54,6*
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65
270,33	Котлеты московс. Со смет-том соус 90/20	110	8,58	16,87	9,6	226,2
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	38,85	221,25
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31
	Итого:		27,37	27,08	94,66	765,01
	4-й день					
224	Запеканка твор. с соусом 200/20	220	32,30	21,60	25,80	426,90
15	Сыр твердый	15	*6,45*	*4,5*		*54,6*
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,7	17,19	87,44
	Итого:		41,82	26,81	49,59	595,94
	5-й день					
75	Огурец соленый	45	0,158	0,022	0,43	2,48
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
258	Мясо духовое 54/125	179	12,92	31,35	15,33	397
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27
	Хлеб пшеничный	56	4,31	1,09	26,74	136,02
	Итого:		17,768	39,722	49,23	628,59

			6-й день				
175	Каша молочная «Дружба» 180/10		190	5,85	10,35	22,5	205,77
15	Сыр твердый		20	5,12	5,22	-	67,32
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,09
382	Какао с молоком		200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Мандарин		100	0,4	0,3	10,3	47,00
	Хлеб пшеничный		49	3,77	0,95	23,4	119,02
	Итого:			18,89	26,67	81,41	643,6
			2-я неделя				
			1-й день				
136	Овощи припущенные		60	0,93	3,37	4,44	43,43
15	Сыр твердый		15	*6,45*	*4,5*		*54,6*
234	Котлеты рыбные		100	8,6	7	12,01	145
302	Рис отварной		150	3,85	4,32	40,17	224,43
392	Какао с молоком		200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Яблоко		80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Хлеб пшеничный		36	2,77	0,7	17,19	87,45
	Итого:			26,59	22,81	106,73	730,91
		2-й день					
222	Пудинг из творога 155/15		170	18,37	19,1	68,68	450,98
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный		52	4	1,01	24,83	126,31
377	Чай с лимоном		204	0,3	0,01	6,6	27
	Итого:			18,37	19,1	50,48	450,98
			3-й день				
162	Запеканка картоф с печенью		160	16,87	13,66	19,91	282,48
15	Сыр твердый		15	*6,45*	*4,5*		*54,6*
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,01	6,4	26,4
	Банан		80	1,2	0,4	16,80	76,8
	Хлеб пшеничный		43	3,31	0,84	20,53	104,4
	Итого:			28,03	19,41	63,64	544,68
			4-й день				
45	Салат из белокочанной капусты		60	0,92	3,1	5,62	54,2
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,09
279	Фрикадельки куриные с соусом 90/20		110	8,6	9,77	9,67	161,41
309	Макароны отварные		160	6,04	4,58	38,5	218,48
377	Чай с лимоном		204	0,3	0,01	6,6	27
	Яблоко		80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Хлеб пшеничный		56	4,31	1,09	26,75	136,02
	Итого:			20,57	26,12	95,11	700,8
			5-й день				
175	Каша молочная «Дружба» 180/10		190	5,85	10,35	22,5	205,77
15	Сыр твердый		20	5,12	5,22	-	67,32
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,09
382	Какао с молоком		200	3,67	2,6	25,08	138,4
	Мандарин		100	0,4	0,3	10,3	47,00
	Хлеб пшеничный		49	3,77	0,95	23,4	119,02
	Итого:			14,19	24,1	64,03	534,07

	6-й день					
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
210	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4
376	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8
	Итого:		14,23	16,37	50,65	398,89

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ школа № 111

Бондарева О.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных обедов
для обучающихся 5-11 классов
для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
	1-я неделя					
	1-й день					
21	Салат из соленых огурцов	25	0,21	1,26	0,64	14,77
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	200/4	2,4	4,03	8,92	103,8
268	Биточки из говядины	90	16,92	14,28	7,56	225,6
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	20,56	97,16
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	34,4
	Итого:		26,69	24,95	74,9	655,68
	2-й день					
45	Салат из белокочан. Капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,08	26,26	133,58
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85
	Итого:		30,25	23,16	121,76	853,57
	3-й день					
59	Морковь тушен с черносливом	65	1,00	0,16	13,2	58,24
96	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,94	15,3	113,3
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Бананы	140	1,76	0,55	23,1	105,6
	Печенье палочки-считалочки	30	2,4	3,9	20,7	126
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31
	Итого:		32,34	20,57	157,91	999,03
	4-й день					
75	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,00
88	Щи из св. капусты с карт со смет.	200/4	1,47	3,97	6,44	78
261	Печень тушеная в соусе 50/50	100	12,66	8,76	3,81	159
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	8,95	38,34	262,5
457	Компот из фруктовой смеси	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,08	26,26	133,58
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85
	Итого:		29,45	23,32	102,14	761,63
	5-й день					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,61	4,96	55,68
88	Суп картофельный с рыбой 165/35	200	9,44	3,12	8,64	100,4
202	Макароны отварные с сыром	200	14,52	9,10	35,75	228,78
348	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	47	3,61	0,92	22,4	115,15
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	41,6
	Печенье палочки-считалочки	30	2,4	3,9	20,7	126
	Итого:		33,36	21,5	145,13	840,09
	6-й день					
67	Винегрет овощной	35	0,64	5,08	3,72	63,62
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	150	2,92	2,36	30,67	156,06
348	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Дениш с начинкой клубника	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	20,56	97,16
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85
	Итого:		30,43	35,55	117,88	918,71

	2-я неделя					
	1-й день					
75	Икра свекольная	50	1,19	0,05	11,43	92,65
84	Борщ с фасолью и карт.со смет.	200/4	3,45	4,19	11,45	108,4
256	Мясо тушеное 50/50	100	10,58	4,77	0,11	210
171	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,55	243,75
ттк	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	131,17
	Апельсин	90	0,81	0,18	7,29	38,7
	Хлеб пшеничный	51	3,89	0,99	24,35	123,88
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Итого:		27,97	18,01	128,31	988,23
	2-й день					
75	Икра морковная	60	1,22	0,06	12,33	54,72
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61
291	Плов из птицы 75/175	250	21,11	9,87	43,37	398,38
ттк	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	21,6	86,4
	Дениш с малиновой начинкой	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	45	4,07	1,03	25,31	128,74
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,93	39,68
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	44,8
	Итого:		31,87	20,07	141,43	906,72
	3-й день					
52	Салат из свеклы отварной	50	0,74	3,01	4,13	46,40
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
235	Шницель рыбный	100	9,13	6,92	7,74	130
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
389	Сок фруктовый	200	1	0,20	24	96
	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2
	Хлеб пшеничный	48	3,69	0,93	22,92	116,59
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	44,08
	Итого:		24,43	26,61	131,91	875,52
	4-й день					
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	73,5
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,06	33,71	18,95	437,71
389	Сок фруктовый	200	1	0,20	24	96
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	36,8
	Итого:		22,97	44,91	98,82	883,66
	5-й день					
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,19	37,53
111	Суп лапша с курицей 200/30	230	5,57	7,13	9,90	126,44
294	Котлеты рубленые из птицы	90	14,24	15,93	14,8	259,2
302	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	203,55
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,3	0,1	10,3	42,7
	Дениш с клубничной начинкой	30	1,5	4,2	12,3	93
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,87	21,48	109,31
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Яблоки	130	0,52	0,52	12,74	41,6
	Итого:		30,99	35,08	132,5	955,33
45	Салат из белокочан. Капусты	60	0,92	1,95	5,62	36,24
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
229	Минтай тушен в томате 100/90	190	18,52	9,41	7,22	199,5
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117
	Печенье сахарное	42	2,52	7,98	28,14	193,2
	Хлеб пшеничный	55	4,23	1,08	26,26	133,58
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42
	Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85
	Итого:		30,25	23,16	121,76	853,57

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ школа № 111

Бондарева О.П.

УТВЕРЖДЕНО:
Генеральный директор МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Круглова Г.В.

Примерное двухнедельное региональное меню комплексных завтрак для обуч-ся 5-11 классов из малообеспеченных семей

№ рецеп	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.	
	1 неделя						
	1 день						
15	Сыр твёрдый	25	6,4	6,53	-	84	21,84
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
120	Суп молочный с макарон. издел	200	5,26	5,52	18,42	144,36	12,59
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,97	23,88	121,45	2,70
	Яблоки	195	0,78	0,78	19,11	91,65	29,25
	Итого:		20,03	23,65	86,62	645,95	90,13
	2-й день						
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60	6,14
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
210	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4	54,23
376	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6	1,60
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,28
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8	12,00
	Итого:		14,23	16,37	50,65	398,89	90,13
15	Сыр твердый	*15*	*6,45*	*4,5*		*54,6*	*13,44*
75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	11,43	92,65	6,05
270,331	Котлеты московс. со смет-том соус 90/20	110	8,58	16,87	9,6	226,2	54,83
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	38,85	221,25	9,46
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Хлеб пшеничный	59	4,54	1,15	28,18	143,31	3,41
	Итого:		27,37	27,08	94,66	765,01	90,13
	4-й день						
224	Запеканка твор. с соусом 200/20	220	32,30	21,60	25,80	426,90	71,76
15	Сыр твердый	15	*6,45*	*4,5*		*54,6*	13,44
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,7	17,19	87,44	1,99
	Итого:		41,82	26,81	49,59	595,94	90,13
	5-й день						
75	Огурец соленый	45	0,158	0,022	0,43	2,48	9,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
258	Мясо духовое 54/125	179	12,92	31,35	15,33	397	63,39
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
	Хлеб пшеничный	56	4,31	1,09	26,74	136,02	3,02
	Итого:		17,768	39,722	49,23	628,59	90,13

6-й день							
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	1
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47,00	23,
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02	2,6
Итого:			18,89	26,67	81,41	643,6	90,1
2-я неделя							
1-й день							
136	Овощи припущенные	60	0,93	3,37	4,44	43,43	8,47
15	Сыр твердый	15	*6,45*	*4,5*		*54,6*	13,44
234	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12,01	145	28,41
302	Рис отварной	150	3,85	4,32	40,17	224,43	12,98
392	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12,87
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	12,00
	Хлеб пшеничный	36	2,77	0,7	17,19	87,45	1,96
Итого:			26,59	22,81	106,73	730,91	90,13
2-й день							
222	Пудинг из творога 155/15	170	18,37	19,1	68,68	450,98	73,51
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
	Хлеб пшеничный	52	4	1,01	24,83	126,31	2,80
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,94
Итого:			18,37	19,1	50,48	450,98	90,13
3-й день							
162	Запеканка картоф с печенью	160	16,87	13,66	19,91	282,48	60,76
15	Сыр твердый	15	*6,45*	*4,5*		*54,6*	13,44
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,01	6,4	26,4	1,60
	Банан	80	1,2	0,4	16,80	76,8	12,0
	Хлеб пшеничный	43	3,31	0,84	20,53	104,4	2,33
Итого:			28,03	19,41	63,64	544,68	90,1
4-й день							
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,1	5,62	54,2	7,9
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,8
279	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	8,6	9,77	9,67	161,41	42,8
309	Макароны отварные	160	6,04	4,58	38,5	218,48	10,
377	Чай с лимоном	204	0,3	0,01	6,6	27	2,9
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	12,
	Хлеб пшеничный	56	4,31	1,09	26,75	136,02	3,(
Итого:			20,57	26,12	95,11	700,8	90,
5-й день							
175	Каша молочная «Дружба» 180/10	190	5,85	10,35	22,5	205,77	22
15	Сыр твердый	20	5,12	5,22	-	67,32	17
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,08	138,4	12
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47,00	23
	Хлеб пшеничный	49	3,77	0,95	23,4	119,02	2
Итого:			14,19	24,1	64,03	534,07	9(

	6-й день						
	Зеленый горошек	18	6,45	4,5	-	54,60	6,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	10,88
3	Омлет	150	0,2	0,01	6,4	26,4	54,23
76	Чай с сахаром	200	3,36	1,99	17,46	101,6	1,60
432	Булочка алтайская	40	3,6	2,5	21,8	124,4	5,28
	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	25,8	12,00
	Итого:		14,23	16,37	50,65	398,89	90,13