



«Согласовано»
Директор МАОУ «СОШ № 3»
г. Горнозаводск

Н.И.Демина



«Утверждаю»
ООО «Быт-Сервис»

С.Н.Захаров

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И МЕЖСЕЗОННЫЕ ПЕРИОДЫ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УРЕЖДЕНИЯХ
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 7-11 ЛЕТ И 12-18 ЛЕТ

Общество с ограниченной ответственностью
«Быт-Сервис»

ИНН 5905239299
КПП 590501001
ОГРН 1065905007255

Меню составлено по:

Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,
учреждений профессионального образования, специализированных для
несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации
под общей редакцией профессора Перевалова А.Я.
5-е издание, переработанное и дополненное 2013г.



Утверждаю

Директор ООО «Быт-Сервис»
С.Н.Захаров

ООО «Быт-Сервис»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ
Для организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1291	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
<i>Завтрак</i>							
каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	268/13	
кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	51,45	100/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	595,0	18,66	17,35	91,14	570,75		
<i>Обед</i>							
огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	106/13	
суп «Рассольник Ленинградский» со сметаной	200/10	1,64	4,20	13,0	97,0	134/13	
Биточки из кур припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412/13	
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,66	29,04	144,90	291/13	
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,2	93,0	510/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	790,00	27,46	16,47	107,14	676,91		
Итого :					1247,66		
день 2							
<i>Завтрак</i>							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	266/13	
Какао с молоком	200	5,0	4,40	31,70	186,0	497/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478/13	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/18	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	590,00	18,29	24,16	103,42	700,10		
<i>Обед</i>							
овощи натуральные соленные	60	0,66	0,06	2,10	12,0	107/13	

Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	142/13	
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,20	479/13	
печень говяжья по-строгановски	70/40	18,0	13,80	4,30	213,0	398/13	
Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,0	429/13	
Сок яблочный	200	1,0	0,40	0,40	92,0	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	810,0	30,15	28,05	90,82	701,50		
Итого :					1401,60		
день 3							
<i>Завтрак</i>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	24,0	25,20	23,90	425,0	313/13	
Булочка «Домашняя»	60	4,50	7,80	36,20	233,0	564/13	
Чай с лимоном	200	0,10	0,0	15,20	61,0	494/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	1,68	94,0	108/13	
итого:	510,00	34,28	34,71	90,34	882,90		
<i>Обед</i>							
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	106/13	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,46	4,0	8,52	76,0	128/13	
Биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70	345/13	
рис отварной	150	3,81	6,15	40,01	230,66	414/13	
Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	509/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	790,00	24,42	14,07	117,59	689,66		
Итого :					1572,56		
день 4							
<i>Завтрак</i>							
Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,20	260/13	
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105/13	
Пряники (пром производства)	60	3,54	2,82	45,0	219,60	589/13	
Чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,92	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	550	14,63	24,44	118,18	744,52		
<i>Обед</i>							
Огурцы свежие порционно	60	0,66	0,06	1,50	8,40	106/13	
Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	13,12	96,60	157/13	
Жаркое по-домашнему	240	28,36	25,31	18,11	413,45	369/13	
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,0	519/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	780	37,30	30,44	88,57	779,35		

Итого:					1523,87		
день 5							
<i>Завтрак</i>							
Омлет натуральный	150	12,93	20,08	3,46	244,62	301/13	
Чай с лимоном	200	0,10	0,0	15,20	61,0	494/13	
Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,0	51,45	100/13	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,98	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	545,00	22,95	26,11	61,68	567,97		
<i>Обед</i>							
Овощи натуральные соленные	60	0,66	0,06	2,10	12,0	107/13	
Суп картофельный бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	144/13	
Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,29	406/13	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,0	27,0	110,0	508/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	780,00	26,97	23,34	117,55	782,59		
Итого:					1350,56		
день 6							
<i>Завтрак</i>							
Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	262/13	
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478/13	
чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,0	495/13	
Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,0	540/13	
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,92	14,76	70,50	108/13	
итого:	530,00	16,71	19,99	112,52	687,90		
<i>Обед</i>							
Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	50/13	
суп крестьянский с крупой	200	2,54	5,78	13,19	114,88	154/13	
бигус	240	28,93	29,51	11,71	360,68	328/18	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109/13	
итого:	760,00	37,11	39,39	70,88	719,84		
Итого :					1407,74		
день 7							
<i>Завтрак</i>							
Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,20	255/13	
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	590,00	15,73	24,46	94,58	633,30		
<i>Обед</i>							

Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	48/13	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,40	3,98	6,22	66,40	142/13	
Котлеты «Школьные»	90	18,14	13,52	14,31	251,47	347/18	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237/13	
Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	50,96	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	785,00	32,63	31,95	76,81	771,88		
Итого:					1405,18		

день 8

<i>Завтрак</i>							
Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,0	279,40	253/13	
Сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0	51,45	100/13	
Печенье (пром производства)	60	4,50	5,88	44,64	250,20	590/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	555	20,30	23,33	124,66	784,87		
<i>Обед</i>							
Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	107/13	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,46	4,0	8,52	76,0	128/13	
Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,0	429/13	
Тефтели из говядины с рисом	90	8,55	13,77	10,26	198,90	390/13	
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	790,00	20,02	26,44	91,99	681,60		
Итого;					1466,47		

день 9

<i>Завтрак</i>							
Запеканка из творога	150	24,0	25,20	23,90	425,0	313/13	
Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	481/13	
Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	14,71	92,54	499/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	550,00	33,72	31,21	92,55	794,04		
<i>Обед</i>							
Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,50	39,70	106/13	
Солянка из птицы со сметаной	200/10	5,98	8,86	2,44	113,80	136/13	
Биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70	345/13	
Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	414/13	
Компот из апельсин и яблок	200	0,50	0,20	22,20	93,0	510/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	

хлеб ржаной (30)	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	790,00	28,84	18,80	101,63	716,70		
Итого:					1510,74		
день 10							
<i>Завтрак</i>							
каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,20	260/13	
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
Булочка «Домашняя»	60	4,50	7,80	36,20	233,0	564/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	540,00	18,64	23,87	110,20	702,10		
<i>Обед</i>							
Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	107/13	
Свекольник со сметаной	200/10	1,74	3,56	9,62	77,60	131/13	
Биточки из кур припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412/13	
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	291/13	
сок	200	1,0	0,20	0,20	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	790,00	28,06	15,85	81,28	655,91		
Итого:					1358,01		
день 11							
<i>Завтрак</i>							
Омлет натуральный	150	12,92	20,07	3,46	244,62	301/13	
Сыр твердый порционно	10	2,56	2,61	0	34,30	100/13	
чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0	60,0	493/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	540,00	21,66	24,79	61,30	549,92		
<i>Обед</i>							
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40	106/13	
Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	144/13	
Рагу из птицы	240	18,93	19,75	21,81	340,12	407/08	
Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	509/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	108/13	
итого:	780	27,41	25,18	94,33	707,82		
Итого:					1257,74		
день 12							
<i>Завтрак</i>							
каша пшенная молочная вязкая	150	4,63	5,31	23,84	161,67	258/13	
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
Вафли (пром. произв)	60	1,68	1,98	46,38	210,0	588/13	

чай с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,92	14,76	70,50	108/13	
итого:	580,00	11,08	17,23	115,07	654,65		
<i>Обед</i>							
огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	2/13	
Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	13,12	96,60	157/13	
Плов из отварной птицы	210	16,0	15,90	37,90	359,00	406/13	
Сок яблочный	200	1,0	0,20	0,20	92,0	518/13	
хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108/13	
хлеб ржаной	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
итого:	710,00	22,46	20,66	70,02	641,48		
Итого:					1296,13		



«СОШ № 3»

Н.И.Демина



Утверждаю

Директор ООО «Быт-Сервис»
С.Н.Захаров

ООО «Быт-Сервис»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ
Для организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
<i>Завтрак</i>							
каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,76	40,50	286,75	268/13	
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	51,45	100/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	645,00	20,05	19,49	99,24	628,10		
<i>Обед</i>							
огурец свежий порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,0	106/13	
Суп «Рассольник Ленинградский» со сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25	134/13	
биточки из кур припущенные	100	15,0	10,71	9,29	188,57	412/13	
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,79	34,85	173,88	291/13	
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	510/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	920,0	30,82	18,76	118,13	754,60		
Итого :					1382,70		
день 2							
<i>Завтрак</i>							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	8,95	11,75	36,0	285,50	266/13	
Какао с молоком	200	5,0	4,40	31,70	186,0	497/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478/13	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	640,0	20,08	26,51	110,62	757,20		
<i>Обед</i>							
овощи натуральные соленные	100	1,10	0,10	3,50	20,0	107/13	

Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,0	142/13	
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	479/13	
печень говяжья по-строгановски	80/40	19,64	15,05	4,69	232,36	398/13	
Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	429/13	
Сок яблочный	200	1,0	0,40	0,40	92,0	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	940,0	33,21	31,66	69,39	773,06		
Итого:					1530,26		

день 3

<i>Завтрак</i>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	32,0	33,60	31,87	566,67	313/13	
Булочка «Домашняя»	60	4,50	7,80	36,20	233,0	564/13	
Чай с лимоном	200	0,10	0,0	15,20	61,0	494/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	1,68	94,0	108/13	
итого:	560,0	42,28	43,11	98,31	1024,57		
<i>Обед</i>							
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,0	106/13	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,83	5,0	10,65	95,0	128/13	
Биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,0	345/13	
рис отварной	180	4,57	7,38	48,01	276,79	414/13	
Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	509/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	920,0	27,38	16,59	130,20	775,69		
Итого:					1800,26		

день 4

<i>Завтрак</i>							
Каша «Дружба»	250	6,58	14,58	31,33	282,75	260/13	
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105/13	
Пряники (пром производства)	60	3,54	2,82	45,0	219,60	589/13	
Чай с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,92	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	600,0	15,95	27,36	124,45	801,07		
<i>Обед</i>							
Огурцы свежие порционно	100	1,10	0,10	2,50	14,0	106/13	
Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,40	120,75	157/13	
Жаркое по-домашнему	280	33,09	29,53	21,13	482,36	369/18	
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,0	519/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	910,0	42,95	36,72	95,87	878,01		

Итого:					1679,08		
день 5							
<i>Завтрак</i>							
Омлет натуральный	200	17,24	26,77	4,61	326,16	301/13	
Чай с лимоном	200	0,10	0,0	15,20	61,0	494/13	
Сыр твердый порционно	15	3,84	3,92	0,0	51,45	100/13	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,98	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	595,0	27,26	32,80	62,83	649,51		
<i>Обед</i>							
Овощи натуральные соленые	100	1,10	0,10	3,50	20,0	107/13	
Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,0	144/13	
Плов из отварной птицы	280	21,34	21,99	50,53	478,67	406/13	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,0	27,0	110,0	508/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	910,0	30,92	28,05	129,20	880,57		
Итого :					1530,08		
день 6							
<i>Завтрак</i>							
Каша манная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262/13	
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478/13	
чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,0	495/13	
Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,0	540/13	
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,92	14,76	70,50	108/13	
итого:	580	17,26	21,86	120,24	741,75		
<i>Обед</i>							
Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,0	50/13	
суп крестьянский с крупой	250	3,18	7,23	16,49	143,60	154/13	
бигус	280	33,75	34,43	13,66	420,79	328/18	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	890,0	43,53	48,02	80,66	849,97		
Итого :					1591,72		
день 7							
<i>Завтрак</i>							
Каша ячневая вязкая	250	8,0	14,25	44,70	339,0	255/13	
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	640,0	17,33	27,31	103,52	701,10		
<i>Обед</i>							

Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,0	109,0	48/13	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,75	4,98	7,78	83,0	142/18	
Котлеты «Школьные»	100	20,16	15,02	15,90	279,41	347/18	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66	237/13	
Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	50,96	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	915,0	39,95	41,33	104,32	989,93		
Итого:					1691,03		
день 8							
<i>Завтрак</i>							
Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	253/13	
Сыр твердый порционнно	15	3,84	3,92	0,0	51,45	100/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
Печенье (пром производства)	60	4,50	5,88	44,64	250,20	590/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	605,0	21,87	26,29	133,91	854,72		
<i>Обед</i>							
Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	0,70	13,0	107/13	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,83	5,0	10,65	95,0	128/13	
Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	412/13	
Тефтели из говядины с рисом	100	9,50	15,30	11,40	221,0	390/13	
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	23,00	97,00	519/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	920,0	22,29	30,33	98,41	755,50		
Итого:					1610,22		
день 9							
<i>Завтрак</i>							
Запеканка из творога	200	32,0	33,60	31,87	566,66	313/13	
Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	481/13	
Какао с молоком	200	2,20	2,20	14,71	92,54	499/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	600,0	41,72	39,61	100,52	935,70		
<i>Обед</i>							
Огурцы свежие порционнно	100	0,80	0,10	2,50	66,16	106/13	
Солянка из птицы со сметаной	250/10	7,48	11,07	3,05	142,25	136/13	
Биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,0	345/13	
Рис отварной	180	4,43	6,76	37,57	227,33	414/13	
компот из апельсин и яблок	200	0,50	0,20	22,20	93,0	510/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	

хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	920,0	32,79	21,94	107,96	805,64		
Итого :					1741,34		
<u>день 10</u>							
<i>Завтрак</i>							
Каша «Дружба»	250	6,58	14,58	31,33	282,75	260/13	
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,0	501/13	
Булочка «Домашняя»	60	4,50	7,80	36,20	233,0	564/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	590,0	19,96	26,79	116,47	758,65		
<i>Обед</i>							
Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,0	107/13	
Свекольник со сметаной	250/10	2,18	4,45	12,03	129,33	131/13	
Биточки из кур припущенные	100	15,0	10,71	9,29	188,57	412/13	
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,76	32,27	161,0	291/13	
сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	920,0	31,45	17,93	88,53	747,80		
Итого:					1506,45		
<u>день 11</u>							
<i>Завтрак</i>							
Омлет натуральный	200	17,23	26,76	4,61	326,16	301/13	
Сыр твердый порционно	10	2,56	2,61	0,0	34,30	100/13	
чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0	60,0	493/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	112/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
итого:	590,0	25,97	31,48	62,45	631,36		
<i>Обед</i>							
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,0	106/13	
Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,0	144/13	
Рагу из птицы	280	22,09	23,04	25,45	396,81	407/13	
Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,0	509/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	108/13	
итого:	910,0	31,47	29,40	102,52	795,71		
Итого:					1427,07		
<u>день 12</u>							
<i>Завтрак</i>							
каша пшеничная молочная вязкая	200	6,17	7,08	31,79	215,56	258/13	
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105/13	
фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13	
Вафли (пром производства)	60	1,68	1,98	46,38	210,0	588/13	

чай с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,92	14,76	70,50	108/13	
итого:	630,0	12,62	19,0	123,02	708,54		
<i>Обед</i>							
огурец свежий порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,0	106/13	
Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,40	120,75	157/18	
Плов из отварной птицы	280	21,33	21,20	50,53	478,67	406/13	
Сок яблочный	200	1,0	0,20	0,20	92,0	518/13	
хлеб пшеничный.	40	3,04	1,23	19,68	94,0	108/13	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	109/13	
итого:	910,0	31,18	28,29	102,67	869,32		
Итого:					1577,86		