

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ

"Средняя школа №14"



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Государственного

предприятия "Школьное питание"

А.В.Самбук

**Примерное двухнедельное меню для учащихся 6-18 лет
на осенний период 2025-2026 г.**

	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.
№ рец.	ПОНЕДЕЛЬНИК /ЗАВТРАК										
102	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,9	50	0,55	0,1	1,9	11,5
8.3	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,8	133	100	11	24	1,6	266
10.2	Каша вязкая гречневая	100	3,09	3,34	15,14	104,55	150	4,64	5,01	22,71	157
13.8	Какао с молоком	200	3,77	3,9	20,79	130,05	200	3,77	3,9	20,79	130,05
	Хлеб пшеничный с масл сыр	25/5/15	5,37	8,69	12,74	153,05	25/5/15	5,37	8,69	12,74	153,05
	ИТОГО:		18,06	27,94	50,61	527,55		25,33	41,70	59,74	717,60
	ОБЕД										
1.48	Салат из бел.кап. с огурцами	100	1,15	9,08	12,32	133,58	100	1,15	9,08	12,32	133,58
2.18	Рассольник ленинградский со смет	250/10	2,57	6,2	17,34	138,61	250/10	2,57	6,2	17,34	138,61
8.40	Оладьи картоф.фарш.мясом	130/15	9,61	19,98	22,76	314,02	130/15	10,7	14,90	21,2	262,00
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшен/ржаной	35	2,62	1,01	17,74	92,4	50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	180	0,72	0,72	17,64	81	180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:		15,1	37,19	108	851,61		17,32	32,55	114,05	839,19
	ОБЕД (2 вариант)										
с/р	Кукуруза консерв./						35				
102	помидор свежий						50	0,35	0,05	0,95	5,5
8.3	Сосиска отварная						100	11	23,9	1,6	266
10.2	Каша вязкая гречневая						150	4,64	5,01	22,71	157
	Сок яблочный						200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							21,46	31,33	88,45	733,5
	ПОЛДНИК										
4.2	Каша мол.вяз."Артековская"	150	6,58	7,26	33,11	224,82	150	6,58	7,26	33,11	224,82
13.4	Чай с лимоном С-вит	200/7	0,24	0,06	10,23	40,21	200/7	0,24	0,06	15,22	59,16
	Хлеб пшен	25	1,88	0,72	12,68	66	25	1,88	0,72	12,68	66
			8,7	8,04	56,02	331,03		8,7	8,04	61,01	349,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,86	73,17	214,63	1710,19		51,35	82,29	234,80	1906,77
	ВТОРНИК(ЗАВТРАК)										
1.99	Огурцы свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	50	0,55	0,1	1,9	11,5
9.22	Биточки куриные с сыром (диета паровые)	100	18,65	12,91	13,6	247,05	100	18,65	12,91	13,6	247,05
10.2	Каша вязкая рисовая	100	1,4	2,7	14,7	90	150	2,3	4,13	23,1	141,12
12.6	Компот из свежих яблок С-вит	200	0,2	0,02	23,88	93,8	200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,21	79,2	50	3,75	1,45	25,35	132
	ИТОГО:		23,05	16,6	69,29	521,55		25,41	18,75	87,83	625,47
	ОБЕД (Вариант 1)										
1.31	С-т "Школьные годы"	75	0,86	3,85	2,44	47,96	100	1,2	5,1	3,5	65
2.3	Борщ с картофелем со сметан	250/10	2,08	5,95	13,11	114,21	250/10	2,08	5,95	13,11	114,21
7.5	Рыба жареная в яйце	75	13,88	5,82	3,49	122,28	75	13,88	5,82	3,49	122,28
7.2	(припущ. диета)										
10.9	Пюре картофельное	100	2,18	3,39	14,73	100,73	150	3,27	5,08	22,09	151,09

13.13	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	200	0,68	0,28	29,62	132,6
	Хлеб пшен/ржаной	35	2,62	1,01	17,74	92,4	50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:		22,9	20,9	95,83	677,68		25,58	24,4	114,8	798,18
ОБЕД(Вариант 2)											
1.31 102	С-т "Школьные годы"/ огурец свежий						100	1,2	5,1	3,5	65
с/р	Филе "Ароматное"/филе птицы жар с сыром						100	25,36	13,73	3,99	241,11
10.9	Пюре картофельное						150	3,27	5,08	22,09	151,09
о/с	Напиток "Фантастик"						200	0,09	0,06	8,52	35,02
	Хлеб пшеничный						50	3,75	1,45	25,35	132
	ИТОГО:							33,67	25,42	63,45	624,22
ПОЛДНИК											
5.2	Омлет натуральный	105	11,00	15,16	1,97	187,95	105	11,00	15,16	1,97	187,95
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб пшеничный	25	6,48	6,52	12,68	138	25/20	6,48	6,52	12,68	138
	ИТОГО:		17,68	21,73	24,67	363,85		17,68	21,73	24,67	363,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,63	59,23	189,79	1563,08		68,67	64,88	227,3	1787,5
СРЕДА(ЗАВТРАК)											
с/р	Блинчики "Бабушка Аня" с творог. с яблоком/с вишней	2/58/20	0,57	7,35	0,8	72,06	2/58/20	0,57	7,35	0,8	72,06
13.8	Какао с молоком	200	3,77	3,9	20,79	130,05	200	3,77	3,9	20,79	130,05
	Хлеб пш с маслом и сыром	25/5/15	5,37	8,69	12,74	153,05	25/5/15	5,37	8,69	12,74	153,05
	ИТОГО:		9,71	19,94	34,33	355,16		9,71	19,94	34,33	355,16
ОБЕД(1 вариант)											
1.47	Салат из бел.капуст.с м/р	50	2,39	5,14	11,60	101,16	100	2,39	5,14	11,60	101,16
2.25	Суп картоф. с бобов. С-вит	250	5,67	4,97	21,75	156,96	250	5,67	4,97	21,75	156,96
9.19	Жаркое по-домашнему из птицы	50/100	15,02	14,97	18,07	243,97	50/100	15,02	14,97	18,07	243,97
	Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114
	Хлеб ржаной/пшен	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО:		26,33	26,18	121,17	793,59		26,33	26,18	121,17	793,59
ОБЕД(2 вариант)											
1.47	Салат из бел.капуст.с м/р						100	2,39	5,14	11,60	101,16
с/р	Шашлык "Мозырский"/Шашлычок "Школьный"						100	14,3	4,2	0,5	187
10.7	Макарон. изд.отварные						150	5,34	4,26	35,62	205,58
	Сок яблочно-вишневый						200	0,2	0	32	114
	Хлеб пшеничный, ржаной						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	1,8	0,4	16,2	80
	ИТОГО:							27,78	15,45	121,27	819,74
ПОЛДНИК											
о/с	Манник "Полосатик"	150/15	10,84	17,22	68,3	472,91	150/20	10,84	17,22	68,3	472,91
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО:		16,44	23,62	77,7	588,91		16,44	23,62	77,7	588,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,48	69,74	233,2	1737,66		52,48	69,74	233,2	1737,66
ЧЕТВЕРГ /ЗАВТРАК											
о/с	Запекан. из твор. "Новая"/"Зебра" со сметаной	150/15	30,58	12,67	29,4	375,53	150	30,58	12,67	29,4	375,53
13.4	Чай с лимоном С-вит	200/7	0,24	0,06	10,23	40,21	200/7	0,24	0,06	10,23	40,21
	Хлеб пшеничный	25/15	5,33	5,07	12,68	120	25/15	5,33	5,07	12,68	120
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	150	1,35	0,3	12,15	60	150	1,35	0,3	12,15	60
	ИТОГО:		37,5	18,1	64,46	595,74		37,5	18,1	64,46	595,74

	ОБЕД (1 вариант)										
2.36	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,92	9,23	25,24	214,91	250	7,92	9,23	25,24	214,91
8.28,с/	Тефтели из свинины/ Митболы	60/50	7,32	18,34	11,94	243,19	80/40	9,52	23,98	14,12	311,87
10.9	Пюре картофельное/помидор	100/30	2,39	3,42	15,3	104,03	150/30	3,51	5,1	22,47	153,29
	Сок яблочно-виноградный	200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114
	Хлеб пшен/ржаной	30	2,25	0,87	15,21	123,2	30	2,25	0,87	15,21	123,2
	ИТОГО:		20,08	31,86	99,69	799,33		23,4	39,18	109,04	917,27
	ОБЕД (2 вариант)										
с/р	Салат "Сытный"						100	5,14	14,53	5,78	177,25
с/р	Кебабчик/Биточек "Кураж"						100	20,99	24,11	0,91	305,32
10.9	Пюре картофельное						150	3,27	5,08	22,09	151,09
	Сок яблочный-виноградный						200	0,2	0	32	114
	Хлеб пшен/ржаной						50	3,75	1,45	25,35	132
	ИТОГО:							28,21	45,17	86,13	879,66
	ПОЛДНИК										
14.4	Блины с повидлом	150/15	11,65	9,48	68,71	408,14	150/15	11,65	9,48	68,71	408,14
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,89	17,32	85,85	200	2,6	1,89	17,32	85,85
5.1	Яйцо отварное/хлеб ржаной	50/35	8,07	6,1	16,49	155,5	50/35	8,07	6,1	16,49	155,5
	ИТОГО:		22,32	17,47	102,52	649,49		22,32	17,47	102,52	649,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,9	67,43	266,67	2044,56		83,22	74,75	276,02	2162,5
	ПЯТНИЦА/ЗАВТРАК										
1.99	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	50	0,35	0,05	0,95	5,5
8.21	Шницель из свинины (биточки паровые)	50	7,78	20,49	4,53	235,15	100	15,56	40,98	9,06	470,3
10.2	Каша рисовая вязкая	100	1,54	2,76	15,4	94,09	150	2,3	4,13	23,1	141,12
13.2	Чай с сахаром С-витамин	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Сыр	15	3,45	4,35	0	54	15	3,45	4,35	0	54
	ИТОГО:		15,77	28,2	53,95	536,64		24,31	50,06	66,18	818,82
	ОБЕД(1 вариант)										
	С-т из свеж.помидор с м/р	75	0,82	2,31	1,69	30,98	100	1,09	3,08	2,25	41,31
2.10	Щи из св.кап. с карт.со сметаной	250/10	2,5	6,01	10,64	107,77	250/10	2,5	6,01	10,64	107,77
7.21	К-та рыбная "Фантазия" (рыба припущенная)	100	16,81	15,53	6,18	232,6	100	16,81	15,53	6,18	232,6
с/р	Картофель тушеный	100	16,81	15,53	6,18	232,6	150	3,6	17,94	28,11	293
12.17	Кисель из концентрата	200	0	0	33,54	132,9	200	0	0	33,54	132,9
	Хлеб ржаной/пшен	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты (яблоко.апельсин)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО:		39,99	40,48	95,98	914,35		27,05	43,66	118,47	985,08
	ОБЕД (2 вариант)										
1.99	Огурец свежий						50	0,35	0,05	0,95	5,5
с/р,8.1	Бифштекс "Новинка"/Шницель н.р.						100	15,56	40,98	9,06	470,3
10.2	Каша рисовая вязкая						150	2,3	4,13	23,1	141,12
13.2	Чай с сахаром С-витамин						200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб ржаной						50	2,45	0,5	10,02	37,9
	ИТОГО:							20,86	45,71	53,15	692,72
	ПОЛДНИК										
	Продукт йогурт."На Ура"	125	6,25	1,88	10,62	87,5	125	6,25	1,88	10,62	87,5
	ИТОГО:		6,25	1,88	10,62	87,5		6,25	1,88	10,62	87,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,01	70,56	160,55	1538,49		57,61	95,6	195,27	1801,4
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ										

	Наименование блюд	6-10 лет					11-17 лет				
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.
№ реч.	ПОНЕДЕЛЬНИК /ЗАВТРАК <i>П. Касьян</i>										
8.3	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,8	133	50	5,5	11,95	0,8	133
10.2	Каша гречневая вязкая	150	4,63	4,01	22,71	156,81	150	4,63	4,01	22,71	156,81
12.11	Компот из смеси с/ф С-вит	200	0,4	0,04	24,97	98,64	200	0,4	0,04	24,97	98,64
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,21	79,2	30	2,25	0,87	15,21	79,2
	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
			13,58	17,67	83,29	557,65		13,58	17,67	83,29	557,65
	ОБЕД (1 вариант)										
1.102	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	50	0,55	0,1	1,9	11,5
2.18	Рассольник "Ленинградский" со смет	250/10	2,5	6,01	10,64	107,77	250/10	2,5	6,01	10,64	107,77
8.8	Мясо тушеное	50/50	11,44	24,79	3,28	283,41	50/50	11,44	24,79	3,28	283,41
10.7	Макаронь изд.отварные	150	5,34	4,26	35,62	205,58	150	5,34	4,26	35,62	205,58
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб пшен/ржаной	30	2,25	0,87	15,21	79,2	30	2,25	0,87	15,21	79,2
	ИТОГО:		22,28	36,08	76,67	725,36		22,28	36,08	76,67	725,36
	ОБЕД (2 вариант)										
с/р	С-т из свежих помидоров со смет.без лука						100	1,44	3,14	4,33	52,83
с/р	Филе "Тропиканка" / "Фантазия"						100	2,52	10,92	3,58	124,17
10.2	Макаронь изд.отварные						150	5,34	4,26	35,62	205,58
	Сок яблочный						200	0,2	0	32	114
	Хлеб пшеничный						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							12,53	20,49	118,52	709,58
	ПОЛДНИК										
14.1	Оладьи с яблоками с повидлом	150/10	8,95	17,61	58,49	433,03	150/10	8,95	17,61	58,49	433,03
	Молоко	200	5,6	6,40	9,4	116	200	5,6	6,40	9,4	116
	ИТОГО:		14,55	24,01	67,89	549,03		14,55	24,01	67,89	549,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,41	77,76	227,85	1832,04		50,41	77,76	227,85	1832,04
	ВТОРНИК/ ЗАВТРАК										
5.2	Омлет натуральный	160	16,5	23,63	2,96	290,02	160	16,5	23,63	2,96	290,02
13.8	Какао с молоком	200	3,77	3,9	20,79	130,05	200	3,77	3,9	20,79	130,05
	Хлеб пшен. с масл и сыр	30/5/15	5,74	8,84	15,27	166,25	30/5/15	5,74	8,84	15,27	166,25
	ИТОГО:		26,01	36,37	39,02	586,32		26,01	36,37	39,02	586,32
	ОБЕД(1 вариант)										
1.64	С-т из морской и б/к капусты	75	1,48	3,85	7,66	70,39	100	1,98	5,13	10,22	93,85
2.25	Суп картофельный с бобовым	250	5,67	4,97	21,75	156,96	250	5,67	4,97	21,75	156,96
7.2	Рыба жареная/Рыба припущенная	75	14,76	0,83	0,27	67,9	75	14,76	0,83	0,27	67,9
10.9	Пюре картофельное	100	2,18	3,39	14,73	100,73	150	3,27	5,08	22,09	151,09
12.17	Кисель из концентрата С-вит	200	0	0	33,54	132,9	200	0	0	33,54	132,9
	Хлеб пшен/ржаной	30	2,25	0,87	15,21	79,2	30	2,25	0,87	15,21	79,2
	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО:		26,94	14,51	107,86	675,58		26,55	17,48	117,78	749,4
	ОБЕД (2 вариант)										
с/р	Салат "Кукурузка"/Салат из пом. и огурц. с м/р						100	1,64	5,03	4,18	70,09
с/р	Птица по-столичному/Наггетсы						100	20,81	19,7	12,98	313,64
10.9	Пюре картофельное						150	3,27	5,08	22,09	151,09
о/с	Напиток лимонный (апельсиновый)						200	0,4	0,04	24,97	98,64
	Хлеб пшеничный						50	3,75	1,45	25,35	132
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						200	1,8	0,4	16,2	80
	ИТОГО:							31,67	31,7	105,77	845,46
	ПОЛДНИК										
4.17	Манник	150	8,79	7,57	42,17	272,26	150	8,79	7,57	42,17	272,26
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,89	17,32	85,85	200	2,6	1,89	17,32	85,85

	ИТОГО:		11,39	9,46	59,49	358,11		11,39	9,46	59,49	353,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,34	60,34	206,37	1620,01		63,95	63,31	216,29	1693,83
	СРЕДА /ЗАВТРАК										
1.102	Помидоры свежие порц.	50	0,55	0,1	1,9	11,5	50	0,55	0,1	1,9	11,5
с/р	Биточек "Смак" (бит. рубл.паров диета)	80	17,89	11,48	7,07	204,31	80	17,89	11,48	7,07	204,31
10.2	Булгур отварной/										
с/р	Каша вязкая рисовая	100	1,54	2,76	15,4	94,09	100	1,54	2,76	15,4	94,09
	Сок	200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,83	66	30	1,47	0,3	13,83	66
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:		22,25	15,24	84,9	557,4		22,37	15,36	87,84	570,9
	ОБЕД (1 вариант)										
2.36	Суп молочный с пшённой крупой	250	7,92	9,23	25,24	214,91	250	7,92	9,23	25,24	214,91
9.2	Филе птицы припущенное	75									
			16,09	16,02	2,51	219,7	100	32,18	32,04	5,02	439,4
с/р	Картофель тушеный	100	2,4	7,97	18,74	159,37	150	3,58	11,95	28,1	239,03
13.13	Напиток из шиповника С-вит.	200	0,68	0,28	29,62	132,6	200	0,68	0,28	29,62	132,6
	Хлеб ржаной/пшен	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:		30,14	34,6	113,86	904,08		47,53	54,72	128,67	1216,94
	ОБЕД (2 вариант)										
102	Помидор свежий/										
а/с	Салат из св.пом без лука						100	1,98	5,13	10,22	93,85
с/р	Биточек "Смак"/Филе пт. с ветчин. и сыр. жарен						100	9,34	18,57	10,2	247,06
с/р	Булгур отварной						150	4,4	2,7	20,5	139,6
	Сок яблочный						200	0,2	0	32	114
	Хлеб ржаной						50	1,47	0,3	13,83	66
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							18,11	27,42	104,39	741,51
	ПОЛДНИК										
4.1	Каша молочная вязкая манная	150	5,22	5,27	28,4	182,8	150	5,22	5,27	28,4	182,8
13.8	Какао с молоком	200	3,77	3,9	20,79	130,05	200	2,2	1,8	21,24	106,65
	Будерброд "Купалле"	45	6,45	5,51	20,28	159,6	45	6,45	5,51	20,28	159,6
	ИТОГО:		15,44	14,68	69,47	472,45		13,87	12,58	69,92	449,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,83	64,52	268,23	1933,93		83,77	82,66	286,43	2236,89
	ЧЕТВЕРГ/ЗАВТРАК										
14.2	Пельмени с маслом	150/5	15,5	10,9	29,8	278	150/5	15,5	10,9	29,8	278
13.2	Чай с сахаром С-витамин	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,21	79,2	50	3,75	1,45	25,35	132
	Сыр	15	3,45	4,35	0	54	15	3,45	4,35	0	54
	ИТОГО:		23,85	16,67	78,08	559,1		25,35	17,25	88,22	611,9
	ОБЕД (вариант 1)										
с/р	Саалат "Весенний" с горошком	50	1,49	2,57	4,07	45,44	50	1,49	2,57	4,07	45,44
2.3	Борщ картофелем со сметаной	250/10	2,32	6,06	16,06	129,1	250/10	2,32	6,06	16,06	129,1
8.12	Гуляш из свинины (диета мясо отварное)	50/50	11,43	25,29	3,26	287,66	50/50	11,43	25,29	3,26	287,66
10.7	Макароны изд.отварные	150	5,34	4,26	35,26	205,58	150	5,34	4,26	35,26	205,58
12.17	Кисель из концентрата	200	0	0	33,54	132,89	200	0	0	33,54	132,89
	Хлеб ржаной/пшен	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	ИТОГО:		23,03	36,11	111,17	910,67		23,03	36,11	111,17	910,67
	ОБЕД (вариант 2)										

о/с	Салат "Весенний" с горошком						100	2,98	5,14	8,14	90,88
с/р	Котл."Нясвіж"/Колбаски						100	15,30	37,18	6,8	425,87
10.7	Макаронные изделия отварные						150	5,34	4,26	35,26	205,58
13.4	Чай с лимоном						200	0,24	0,06	15,22	59,16
	Хлеб пшеничный, ржаной						50	3,75	1,45	25,35	132
	ИТОГО:							27,61	48,09	90,77	913,49
	ПОЛДНИК										
3.23	Драники по-домашнему со сметаной	120/20	3,78	8,63	26,91	205,78	120/20	3,78	8,63	26,91	205,78
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО:		9,38	15,03	36,31	321,78		9,38	15,03	36,31	321,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,26	67,81	225,56	1791,55		57,76	68,39	235,7	1844,35
	ПЯТНИЦА/ЗАВТРАК										
1.99	Огурец свежий	50	0,4	0,05	0,8	6,5	50	0,35	0,05	0,95	5,5
8.21	Котлеты из свинины (биточки паровые)	50	6,75	14,32	8,12	189,8	75	10,12	21,47	12,18	284,7
10.2	Каша гречневая вязкая	100	3,09	3,34	15,14	104,55	150	4,63	5,01	22,71	156,81
12.6	Компот из свеж яблок с-вит	200	0,16	0,16	23,88	93,8	200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	ИТОГО:		12,85	18,37	70,99	504,65		17,71	27,19	82,77	650,81
	ОБЕД(1 вариант)										
1.27	Салат из свежих помид.и огур	100	1,32	3,11	3,76	49,23	100	1,32	3,11	3,76	49,23
2.18	Рассольник ленинградский(кр.перлов)/ см	250/10	2,57	6,2	17,34	138,61	250/10	2,45	6,19	17,59	139,11
8.35	Оладьи из печени	50	9,36	7,59	3,86	121,5	2/50	19,86	17,36	7,14	264,68
10.9	Пюре картофельное	100	2,18	3,39	14,73	100,73	150	3,27	5,08	22,09	151,09
	Сок яблочно-вишневый	200	1	0,2	20,2	92	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной/пшен	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	180	0,72	0,72	17,64	81	180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:		19,6	21,71	100,58	693,07		31,07	33,16	111,47	887,11
	ОБЕД(2 вариант)										
1.99	Огурец свежий						50	0,35	0,05	0,95	5,5
8.21	Котлеты из свинины (диета паровые)						75	10,12	21,47	12,18	284,7
10.9	Пюре картофельное						150	3,27	5,08	22,09	151,09
о/с	Напиток "Фантастик"						200	0,09	0,06	8,52	35,02
	Хлеб ржаной						50	2,47	0,5	23,05	110
							180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:							17,02	27,88	84,43	667,31
	ПОЛДНИК										
	Прод.йогуртн."На Ура"	125	6,25	1,88	10,62	87,5	100	6,25	1,88	10,62	87,5
	ИТОГО:		6,25	1,88	10,62	87,5		6,25	1,88	10,62	87,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,7	41,96	182,19	1285,22		55,03	62,23	204,86	1625,42
	Заместитель директора :						Возчикова И.И.				
	Экономист по ценам						Хорошун А. И.				