"Согласовано"
Директор МАОУ СОШ № 28

_____Б.А. Остроумов
"___"_____2023 г

"Утверждено"
Генеральный директор
ООО "Соколов"

_____Д.Н. Урвачев
"___"_____2023 г

Типовое двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
при пятидневной учебной неделе
на 2023-2024 учебный год.

Калининград, 2023 г

МЕНЮ 2022-2023 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК (1)

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	173М	200	6,79	7,86	36,13	242,87	Мясо тушённое (свинина) с томатно-овощным соусом	256М/ссж	100	12,17	14,12	3,66	194,15
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Каша рассыпчатая гречневая	302 М	150	8,45	6,43	38,14	244,10
Бутерброд с маслом , сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55	6	8	21	186	Фрукты апельсин	379М/ссж	100	1,00	0,00	8,00	43,00
Какао с молоком	382М/ссж	180	3,20	2,56	14,10	93,60	Какао с молоком	382М/ссж	180	3,20	2,56	14,10	93,60
Фрукты апельсин	379М/ссж	100	1,00	0,00	8,00	43,00	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00
Итого за _Завтрак		565	19,36	18,72	94,83	640,47	Итого за _Завтрак		560	27,19	23,41	79,50	649,85

ОБЕД

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
Салат из моркови с яблоком	63М/ссж	60	1,50	0,11	12,57	58,66	Салат из квашенной капусты	47М	60	1,02	3,00	5,04	52,00
Щи из свежеи капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне) 210/10	88М	220	2,74	5,84	8,84	101,45	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гренками	81	220	6,74	5,59	19,77	156,49
Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 90/20	269М/330М	110	14,08	9,60	12,15	192,71	Птица в панировке	ТТК/6687	90	22,29	14,7	11	265,7
Макаронные изделия отварные	202м/ссж	150	5,54	4,28	35,32	202,05	Пюре картофельное с маслом	312	180	3,28	3,99	22,18	138,19
Компот из сухофруктов	349М/ссж	180	0,70	0,05	17,11	72,78	Компот из сухофруктов	349М/ссж	180	0,70	0,05	17,11	72,78
Хлеб пшеничный	ПОРЦ 004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	80,00
Итого за обед		750	26,93	20,19	101,59	702,65	Итого за обед		770	36,43	31,33	91,90	765,16

ВТОРНИК (1)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Пудинг творожный с йогуртом (150/30)	241К	180	21,59	12,35	20,73	287	Макаронные изделия с маслом под сыром (150/30)	2921ТТК/71М	180	11,14	12,00	27,25	261,59
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Подгарнировка из свежих огурцов	71/М	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Чай с лимоном	377М/ссж	180	0,23	0,02	10,13	43,00	Печенье в ассартименте	10М/ссж	25	1,13	1,47	11,16	62,55
Фрукт (яблоко)	338М/ссж	100	0,00	0,00	10,00	47,00	Фрукты (яблоко)	338М/ссж	100	0,00	0,00	10,00	47,00
Печенье в ассартименте	10М/ссж	25	1,13	1,47	11,16	62,55	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00
							Чай с лимоном	377М/ссж	180	0,23	0,02	10,13	43,00
Итого за завтрак		530	25,32	14,14	67,62	514,17	Итого за завтрак		575	15,35	13,85	75,64	497,54
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
Салат из свёклы отварной	52 М	60	0,84	3,61	4,96	56	Салат из свежих памидор с белокочанной капустой	45 М/ссж	60	0,99	4,10	2,95	52,90
Суп картофельный с рыбой	104	220	5,47	7,21	16,18	150,46	Свекольник со сметаной на бульоне	БРЩ0081	220	4,80	8,90	20,46	183,00
Гуляш из курицы (50/50)	290М/ссж	100	13,53	10,75	4,29	165,48	Жаркое по-домашнему с курицей	259М/ссж	250	30,53	13,02	29,10	357,99
Каша гречневая рассыпчатая	302,00	150	8,45	6,43	38,14	244	Компот из компотной смеси	457М/ссж	180	0,18	0,04	10,05	38,76
Компот из компотной смеси	457К	180	0,18	0,04	10,05	38,76	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	80,00
Хлеб пшеничный	порц004	30	2,37	0,30	15,60	75,00							
Итого за обед		740	30,84	89,22	87,29	730	Итого за обед		750	38,90	30,06	79,36	712,65

СРЕДА(1)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Гречка по-купечески	154М/ссж	200	16,00	5,00	27,40	219	Каша молочная рисовая	182М	200	4,88	5,99	40,53	236,03
арнировка из солёных ог	70М	40	0,56	0,07	0,07	7,00	Булочка с сахаром	418М	50	4,00	6,00	22,00	159,00
Кофейный напиток с молоком	379 М/ссж	180	2,64	2,28	14,32	89,10	Фрукты (банан)	338М/ссж	100	2,00	1,00	21,00	98,00
Фрукты (банан)	338М/ссж	100	2,00	1,00	21,00	98,00	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Кофейный напиток с молоком	379 М/ссж	180	2,64	2,28	14,32	89,10
Итого за завтрак		550	23,57	8,65	78,39	488	Итого за завтрак		560	15,89	15,57	113,45	657,13
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свежей капусты со свежим огурцом	45М/ссж	60	0,82	2,45	2,65	36,00	Винегрет овощной	67М	60	0,76	6,10	4,46	76,35
Суп картофельный с мелкой лапшёй и фрикадельками	103 М/ссж	220	4,52	6,30	18,33	149	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%)	82М/ссж	220	2,72	4,88	10,53	119,10
Макаронные изделия отварные	202м/ссж	150	5,54	4,28	35,32	202,05	Котлета домашняя	270М/ссж	100	8,27	10,02	8,79	222,00
Суфле из печени	271 К/ссж	100	17,04	8,79	15,56	214	Картофель отварной с маслом	ТТК/0517	150	3,45	10,95	16,50	193,20
Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93	Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93
Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	80,00	Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	14,49	75,00
Итого за Обед		750	30,32	25,82	96,65	712,38	Итого за Обед		740	17,58	32,25	62,76	717,58

ЧЕТВЕРГ(1)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша молочная манная с маслом	181М/ссж	200	5,57	9,70	29,50	229	Куриная грудка с овощами(70/20)	290М/ссж	90	13,53	10,75	4,29	165,48
Чай с молоком	3378М/ссж	180	1,48	1,14	11,20	61,57	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	202м/ссж	150	5,54	4,28	35,32	202,05
Оладьи со сгущёнкой (40/20)	44М	60	3,60	5,40	30,00	186,00	Подгарнировка из свежих памидоров	23/М/ссж	60	0,65	3,11	2,56	42,18
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Чай с молоком	3378М/ссж	180	1,48	1,14	11,20	61,57
Фрукты (апельсин)	339М/ссж	100	1,00	0,00	8,00	43,00	Фрукты (апельсин)	339М/ссж	100	1,00	0,00	8,00	43,00
							Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00
Итого за _Завтрак		570	14,02	16,54	94,30	594,67	Итого за _Завтрак		610	24,57	19,58	76,97	589,28
							ОБЕД						
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Икра овощная (кобачковая)	1399/ТК	60	1,27	2,33	10,80	79,30	Салат из отварной свеклы и сыра	ТТК/3230	60	2,73	4,95	6,08	79,65
Рассольник ленинградский на курином бульоне	96М	220	3,54	5,78	14,84	125,99	Уха Ростовская	151К/ссж	220	7,25	6,08	12,50	134,37
Рыба тушёная с овощами (75/50)	234М/330М	125	13,87	7,85	6,53	208,00	Тефтели куринные в томатно-овощном соусе(80/30)	ТТК/2676	110	15,40	4,40	19,80	176,00
Картофельное пюре	312М/ссж	180	3,90	5,67	26,52	173,36	Каша гречневая рассыпчатая	302,00	150	8,45	6,43	38,14	244
Компот из сухофруктов	342М/ссж	180	0,14	0,14	11,51	48,84	Компот из сухофруктов	342М/ссж	180	0,14	0,14	11,51	48,84
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	80,00
Итого за Обед		795	25,09	22,07	85,80	710,49	Итого за Обед		760	36,37	26,00	104,83	762,96

ПЯТНИЦА(1)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Омлет с курицей и картофелем	213М/ссж	150	17,73	8,86	14,51	209,11	Каша молочная пшённая с маслом	173	200	8,64	11,06	44,32	234
Подгарнировка из свежих огурцов	71/М	60	0,48	0,06	1,50	8,40	Бутерброд с маслом и сыром (25/10/15)	3М	50	3,64	6,26	21,96	159,00
Бутерброд с маслом и сыром (25/10/15)	3М	50	3,64	6,26	21,96	159,00	Фрукты (яблоко)	338	100	0,6	0,6	10	47
Чай с малиной	321М/ссж	180	2,16	0,00	21,24	82,80	Чай с малиной	321М/ссж	180	2,16	0,00	21,24	82,80
Фрукты (яблоко)	338	100	0,60	0,60	10,00	47,00							
Итого за _Завтрак		540	24,61	15,78	69,21	506,31	Итого за _Завтрак		530	15,04	17,92	97,52	522,80
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат "Степной " из варёных овощей	70	60	0,75	2,00	3,20	33,73	Овощи в нарезка	71 М	60	0	0	0,76	44
Щавелевый борщ на курином бульоне со сметаной (15%), 210/10	284	220	4,20	11,44	6,68	145,72	Суп картофельный с клёцками, говядиной и зеленью петрушки	85	220	5	7,7	11	179
Рагу из овощей с курицей	289М/ссж	240	19,97	14,78	24,09	306,32	Плов с мясом	244М/ссж	250	23,61	21,66	34,74	435,98
Чай с лимоном	377М/ссж	180	0,23	0,02	10,13	43,00	Чай с лимоном	377М/ссж	180	0,23	0,02	10,13	43,00
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	80,00
Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	60	3,60	0,60	25,20	120,00							
Итого за Обед		790	31,12	29,14	84,90	723,77	Итого за Обед		750	31,24	33,38	73,43	781,98

ПОНЕДЕЛЬНИК(2)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша молочная "Дружба" с изюмом	ТТК/6027	200	4,08	7,52	30,96	208	Жаркое по-домашнему (свинина)	259 М/ссж	200	17,82	12,63	29,60	308,30
Какао с молоком	382М/ссж	180	3,20	2,56	14,10	93,60	Вафли в ассортименте	10М	30	2,30	8,30	21,00	166,60
							Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00
							Фрукт (апельсин)	338М/ссж	100	1,00	0,00	8,00	43,00
Вафли в ассортименте	10М	30	2,30	8,30	21,00	166,60	Какао с молоком	382М/ссж	180	3,20	2,56	14,10	93,60
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00							
Фрукт (апельсин)	338М/ссж	100	1,00	0,00	8,00	43,00							
Итого за _Завтрак		540	12,95	18,68	89,66	586	Итого за _Завтрак		540	26,69	23,79	88,30	686,50
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из белокочанной капусты с горошком	45	60	0,77	3,10	6,90	59,42	Салат из квашеной капусты со свеклой	7/И	60	0,93	8,06	3,65	91,62
Суп с фрикадельками из птицы	104	220	1,76	2,22	12,3	119	Суп фасолевый на курином бульоне	96М/ссж	220	11,79	8,46	17,82	198,00
Рагу овощное	142 М/ссж	150	3,17	6,46	19,19	148,63	Гуляш из говядины (45/45)	245М/330М	90	14,39	12,95	4,01	190,13
Биточки из птицы с маслом	294	100	15,85	15,24	14,80	286	Спагетти отварные	309М/ссж	150	6,09	4,34	38,84	218,95
Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93	Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	80,00
Итого за Обед		740	23,92	27,32	76,78	719,98	Итого за Обед		740	35,60	37,81	89,11	810,63

ВТОРНИК(2)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Бефстроганов из куринного феле	290М/ссж	100	14,72	14,36	5,19	208,00	Каша пшеничная молочная с маслом	173М/ссж	200	6,32	6,06	37,55	230,60
Каша гречневая рассыпчатая	302	150	8,45	6,43	38,14	244,10	Пряники в глазури	10	40	7,07	3,73	45,17	242,76
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00
Фрукты (яблоко)	338М/ссж	100	0,60	0,60	10,00	47,00	Фрукты (яблоко)	338М/ссж	100	0,60	0,60	10,00	47,00
Чай с лимоном	377М/ссж	180	0,23	0,02	10,13	43,00	Чай с лимоном	377М/ссж	180	0,23	0,02	10,13	43,00
Итого за _Завтрак		560	26,37	21,71	79,06	617,10	Итого за Завтрак		550	16,59	10,71	118,45	638,36
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Винегрет овощной	67М	60	0,76	6,10	4,46	76,35	Салат из свежих овощей	20	60	0,49	5,34	1,60	56,40
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гренками	81	220	3,6	4,5	20	167	Щи из квашенной капусты с птицей	ТТК5487	220	4,84	7,04	6,38	104,06
Котлеты домашняя с томатно-овощным соусом(90/20)	292М/ссж	110	15,97	6,73	14,44	182,51	Картофельная запеканка с фаршем под сыром	ТТК3069	250	18,20	17,40	52,00	428,00
Рис отварной с зелёным горошком и кукурузой	ТТК7105	150	4,20	1,20	25,05	126,90	Компот из апельсинов и яблок	349М/ссж	180	0,45	0,18	23,79	99,00
Компот из апельсинов и яблок	349М/ссж	180	0,45	0,18	23,79	99,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	80,00
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00							
Итого за Обед		750	27,35	19,01	103,34	726,76	Итого за Обед		750	26,38	33,96	100,57	767,46

СРЕДА(2)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша молочная пшённая с маслом	173М/ссж	200	8,64	11,06	44,32	312	Куриная грудка с овощами(70/20)	290М/ссж	90	13,53	10,75	4,29	165,48
Печенье овсянное	10	60	2,26	2,94	22,32	125,10	Макаронные изделия отварные	202М/ссж	150	5,54	4,28	35,32	202,05
Фрукты (мандарин)	338М/ссж	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Подгарнировка из свежих памидоров	23/М/ссж	60	0,65	3,11	2,56	42,18
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00
Чай со смородиной	ТТК2158	180	0,50	0,10	1,08	7,80	Фрукты (мандарин)	338М/ссж	100	0,80	0,20	7,50	38,00
							Чай со смородиной	ТТК2158	180	0,50	0,10	1,08	7,80
Итого за _Завтрак		570	14,57	14,60	90,82	557,90	Итого за _Завтрак		610	23,39	18,74	66,35	530,51
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свеклы с зелёным горошком	53М/ссж	60	0,98	2,53	4,37	43,70	Салат из белокачанной капусты с огурцом	46М	60	0,77	3,10	6,90	59,42
Щавелевый борщ на курином бульоне со сметаной (15%), 210/10	284	220	4,20	11,44	6,68	145,72	Свекольник со сметаной	БРЩ0081	220	4,8	8,9	20,46	183
Печень по-строгановски (50/50)	255М/332М	100	12,90	7,22	7,57	147,79	Картофельное пюре	312М/ссж	180	3,28	3,99	22,18	138,19
Каша гречневая рассыпчатая	171М/ссж	150	8,45	6,43	38,14	244	Куринный бифштекс под сыром	ТТК/6703	100	9	14	24	240
Компот с яблоками и вишней	ТТК2641	180	0,10	0,10	13,00	53,20	Компот с яблоками и вишней	ТТК2641	180	0,10	0,10	13,00	53,20
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	80,00
Итого за Обед		740	29,00	28,02	85,36	709,51	Итого за Обед		780	20,35	34,09	103,34	753,81

ЧЕТВЕРГ(2)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша молочная рисовая с маслом	174М/ссж	200	4,88	5,99	40,53	236,03	Сырники из творога запечённые с соусом ванильным (110/40)	ТТК /5996	150	21,63	11,51	24,92	293,98
Бутерброд с маслом , сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55	6,00	8,00	21,00	186,00	Бутерброд с маслом , сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55	6,00	8,00	21,00	186,00
Фрукт (банан)	338	100	2,00	1,00	21,00	98,00	Фрукт (банан)	338	100	2,00	1,00	21,00	98,00
Чай с молоком	378М/ссж	180	1,48	1,14	11,20	61,57	Чай с молоком	47М/ссж	180	1,48	1,14	11,20	61,57
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00
Итого за _Завтрак		565	16,73	16,43	109,33	656,60	Итого за _Завтрак		515	33,48	21,95	93,72	714,55
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свежих памидоров со сладким перцем	27М/ссж	60	0,67	3,09	2,28	40,65	Салат Мозайка	20	60	1,72	3,83	6,08	65,88
Уха Ростовская	151К/ссж	220	7,25	6,08	12,50	134,37	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%)	84М/ссж	220	3,44	4,80	13,81	113,67
Жаркое по-домашнему (говядина)	259М/ссж	250	30,53	13,02	29,10	357,99	Рыба, запечённая в сметанном соусе (минтай) (90/20)	232М/ссж	110	16,26	8,05	6,43	162,70
Компот из свежих фруктов	342М/ссж	180	0,45	0,18	23,79	99,00	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	304	150	3,55	7,33	37,00	228,30
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Компот из свежих фруктов	342М/ссж	180	0,45	0,18	23,79	99,00

							Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	86,00
Итого за Обед		740	41,27	22,67	83,27	707,01	Итого за Обед		760	27,82	28,19	103,91	749,55

ПЯТНИЦА(2)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный	210М/ссж	160	14,61	15,30	3,86	212	Птица запечённая	ТТК3835	100	24,00	13,40	0,00	223,00
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	ТТК6131	30	7,50	12,60	0,00	143	Картофельное пюре	312М/ссж	180	3,28	3,99	22,18	138,19
Чай с сахаром	376М/ссж	180	0	0	7,99	31,93	Чай с сахаром	376М/ссж	180	0,00	0,00	7,99	31,93
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00
Фрукты (яблоки)	338М/ссж	100	0,60	0,60	10,00	47,00	Фрукты (яблоки)	338М/ссж	100	0,60	0,60	10,00	47,00
Итого за _Завтрак		500	25,08	28,80	37,45	508,83	Итого за _Завтрак		590	30,25	18,29	55,77	515,12
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход до 10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из отварной свеклы и сыра	ТТК/3230	60	2,73	4,95	6,08	79,65	Салат картофельный с кукурузой и морковью	39М/ссж	60	0,98	2,32	5,85	47,96
Суп картофельный с макаронными изделиями,фрикадельками и зеленью	103М/ссж	220	4,50	6,30	18,33	148,70	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	99М/ссж	220	3,38	6,10	8,89	104
Птица в панировке	ТТК/6687	100	22,29	14,70	11,00	265,70	Плов из мяса птицы	291М/ссж	280	23,08	15,96	40,69	442,00
Горох отварной с маслом	159М/ссж	150	3,2	5,2	22,88	166,49	Компот из сухофруктов	342М/ссж	180	0,14	0,14	11,51	48,84
Хлеб пшеничный	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	40	2,40	4,00	16,80	80,00
Компот из сухофруктов	342М/ссж	180	0,14	0,14	11,51	48,84							
Итого за Обед		740	35,23	31,59	85,40	784,38	Итого за Обед		780	29,984	28,524	83,742	723,24

Прошито и пронумеровано
_____ стр.

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.