"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 5-11 классов
при пятидневной учебной неделе
на 2023-2024 учебный год.

Калининград, 2023 г

МЕНЮ 2023-2024 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК (1)

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	173М	250	9,47	9,55	46,37	309,97	Мясо тушённое (свинина) с томатно-овощным соусом	256М/ссж	100	12,17	14,12	3,66	194,15
Бутерброд с маслом , сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55	6	8	21	186	Каша рассыпчатая гречневая	302 М	180	10,14	7,72	45,77	293
Батон нарезной из муки в/с	ПОРЦ004	30	2,37	0,30	15,60	75,00	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
		615	22,04	20,41	105,07	707,57	Итого за _Завтрак		590	28,88	24,70	87,13	698,41
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
Салат из моркови с яблоком	63М/ссж	100	2,50	0,18	20,95	97,76	Салат из квашенной капусты	47М	100	1,70	5,00	8,40	86,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне), 210/10	88М	250	3,05	6,89	9,79	116,17	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и сухариками	81	250	7,65	6,35	22,46	177,8
Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, 100/20	269М/330М	120	15,37	10,80	12,25	209,19	Птица в панировке	ТТК/6687	90	22,29	14,7	11	265,7
Макаронные изделия отварные	202М/ссж	180	6,09	4,34	38,84	218,95	Пюре картофельное с маслом	312	180	3,95	4,95	26,67	138,10
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	40	3,30	0,40	20,80	100,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	50	2,64	0,48	21,00	100,00
Итого за обед		870	31,01	22,66	119,74	814,85	Итого за обед		850	38,93	31,53	106,64	841,05

ВТОРНИК (1)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Пудинг творожный с йогуртом (200/30)	241К	230	25,03	14,89	23,68	335	Макаронные изделия с маслом под сыром (180/40)	2921ТТК/71М	220	13,61	14,66	33,30	319,70
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		605	28,76	16,68	70,57	562,31	Итого за завтрак		615	17,82	16,51	81,69	555,65
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
Салат из свёклы отварной	52 М	100	1,05	4,51	6,20	70	Салат из свежих памидор с белокочанной капустой	45 М/ссж	100	1,70	5,18	4,83	73,09
Суп картофельный с рыбой	104	250	6,22	8,2	18,39	170,98	Свекольник со сметаной на бульоне	БРЩ0081	250	5,80	9,30	21,60	191,00
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	180	10,14	7,72	45,77	293	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	50	2,64	0,48	21,00	100,00
Хлеб пшеничный	ПОРЦ 004	40	3,30	0,40	20,80	100,00							
Итого за обед		850	34,42	31,62	105,50	838	Итого за обед		830	40,85	28,02	86,58	760,84

СРЕДА(1)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Гречка по-купечески	154М/ссж	250	20,00	6,25	34,20	274	Каша молочная рисовая	182М	250	5,98	6,58	46,71	270,68
арнировка из солёных ог	70М	60	0,84	1,36	2,15	10,50	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		620	27,85	11,19	87,27	546	Итого за завтрак		610	16,99	16,16	119,63	691,78
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свежей капусты со свежим огурцом	45	100	1,82	5,45	5,88	80,00	Винегрет овощной	67М	100	1,27	7,16	6,76	97,54
Суп картофельный с мелкой лапшёй и фрикадельками	103М/ссж	250	5,10	7,18	20,83	169	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%), на м/к бульоне, 210/10	82М/ссж	250	3,06	5,36	11,76	132,24
Макаронные изделия отварные с маслом	202М/ссж	180	6,09	4,34	38,84	218,95	Котлета домашняя	270	100	8,27	10,02	8,79	222,20
Суфле из печени	271 К/ссж	100	17,04	8,79	15,56	214	Картофель отварной с маслом	ТТК/0517	180	4,14	13,14	19,80	231,80
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	50	2,64	0,48	21,00	100,00	Хлеб пшеничный	ПОРЦ 004	40	3,30	0,40	20,80	100,00
Итого за Обед		860	32,69	26,24	110,10	813,56	Итого за Обед		850	20,04	36,08	75,90	815,71

ЧЕТВЕРГ(1)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша молочная манная с маслом	181	250	6,11	10,72	32,38	251	Куриная грудка с овощами(70/20)	290М/ссж	90	13,53	10,75	4,29	165,48
Чай с молоком	378М/ссж	180	1,48	1,14	11,20	61,57	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	202М/ссж	180	6,09	4,34	38,84	218,95
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	378М/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		620	14,56	17,56	97,18	616,57	Итого за _Завтрак		640	25,12	19,64	80,49	606,18
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Икра овощная (кобачковая)	1399/ТК	100	2,12	3,77	17,40	128,00	Салат из отварной свеклы и сыра	ТТК/3230	100	4,55	8,25	10,13	132,75
Рассольник ленинградский на курином бульоне	96М	250	4,01	6,99	17,21	148,34	Уха Ростовская	151К/ссж	250	2,78	15,39	10,63	154,70
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	171М/ссж	180	10,14	7,72	45,77	292,66
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	ПОРЦ 004	40	3,30	0,40	20,80	100,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	50	2,64	0,48	21,00	100,00
Итого за Обед		875	27,34	24,82	99,97	806,54	Итого за Обед		870	35,65	36,38	118,84	904,95

ПЯТНИЦА(1)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Омлет с курицей и картофелем	213М/ссж	200	23,70	11,63	19,41	277,57	Каша молочная пшённая с маслом	173	250	8,64	11,06	44,32	312
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		590	30,58	18,55	74,11	574,77	Итого за _Завтрак		580	15,04	17,92	97,52	600,80
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат "Степной " из варёных овощей	70	100	1,25	3,43	5,42	56,22	Овощи в нарезка	71 М	100	0	0	1,26	73
Щавелевый борщ на курином бульоне со сметаной (15%), 210/10	284	250	4,77	13,00	7,50	165,50	Суп картофельный с клёцками и зеленью петрушки	85	250	6,4	8,9	18,7	203
Рагу из овощей с курицей	289М/ссж	260	21,63	16,01	26,09	331,80	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	ПОРЦ 004	40	3,30	0,40	20,80	100,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	50	2,64	0,48	21,00	100,00
Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	60	3,60	0,60	25,20	120,00							
Итого за Обед		890	31,18	33,46	95,14	816,52	Итого за Обед		830	32,88	31,06	85,83	854,98

ПОНЕДЕЛЬНИК(2)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша молочная "Дружба" с изюмом	ТТК/6027	250	5,10	9,40	38,70	260	Жаркое по-домашнему (свинина)	259 М/ссж	210	17,82	12,63	29,60	323,00
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		590	13,97	20,56	97,40	638	Итого за _Завтрак		550	26,69	23,79	88,30	701,20
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из белокочанной капусты с горошком	45	100	0,81	3,51	7,40	63,60	Салат из квашеной капусты со свеклой	7/И	100	1,56	9,11	6,11	113,88
Суп с фрикадельками из птицы	104	250	2,20	2,78	15,38	148	Суп фасолевый на курином бульоне	96М/ссж	250	13,30	9,61	20,25	225,00
Рагу овощное	142 М/ссж	180	3,62	6,51	21,33	159,67	Гуляш из говядины (45/45)	245М/330М	90	14,39	12,95	4,01	190,13
Биточки из птицы с маслом	294	110	17,40	16,76	16,28	315	Спагетти отварные	309М/ссж	180	2,93	7,45	20,55	261,00
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	ПОРЦ 004	40	3,30	0,40	20,80	100,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	50	2,64	0,48	21,00	100,00
Итого за Обед		860	27,33	29,96	89,18	818,20	Итого за Обед		850	34,82	39,60	79,91	921,94

ВТОРНИК(2)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 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	250	7,89	6,67	45,67	275,00
Каша гречневая рассыпчатая	171М/ссж	180	10,14	7,72	45,77	292,66	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		590	28,06	23,00	86,69	665,66	Итого за Завтрак		600	18,16	11,32	126,57	682,76
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Винегрет овощной	67М	100	1,27	7,16	6,76	97,54	Салат из свежих овощей	20	100	0,81	8,90	2,60	94,00
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и гренками	81	250	6,74	5,59	19,77	189,7	Щи из квашенной капусты с птицей	ТТК5487	250	5,50	8,00	7,25	118,25
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	180	5,04	1,44	30,06	152,28	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	50	2,64	0,48	21,00	100,00
Хлеб пшеничный	ПОРЦ 004	40	3,30	0,40	20,80	100,00							
Итого за Обед		860	32,77	21,50	115,62	821,03	Итого за Обед		830	27,60	34,96	106,64	839,25

СРЕДА(2)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша молочная пшённая с маслом	173М/ссж	250	9,60	12,40	49,30	321	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	180	6,09	4,34	38,84	218,95
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		620	15,53	15,94	95,80	566,90	Итого за _Завтрак		640	23,94	18,80	69,87	547,41
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свеклы с зелёным горошком	53М/ссж	100	1,63	4,22	7,28	72,83	Салат из белокачанной капусты с огурцом	46М	100	1,82	5,45	5,88	90,00
Щавелевый борщ на курином бульоне со сметаной (15%)	284	250	4,77	13,00	7,50	165,50	Свекольник со сметаной	БРЩ0081	250	5,8	9,3	21,6	191
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	180	10,14	7,72	45,77	292,66	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	ПОРЦ 004	40	3,30	0,40	20,80	100,00	Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	50	2,64	0,48	21,00	100,00
Итого за Обед		850	32,83	32,66	101,92	831,98	Итого за Обед		860	22,64	33,32	107,66	812,39

ЧЕТВЕРГ(2)													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Каша молочная рисовая с маслом	174М/ссж	250	5,98	6,58	46,71	270,68	Сырники из творога запечённые с соусом ванильным (110/40)	222М/ссж	150	21,63	11,51	24,92	293,98
Бутерброд с маслом , сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55	6	8	21	186	Бутерброд с маслом , сыром и свежим огурцом (25/15/5/10)	3М/71М	55	6	8	21	186
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	378М/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		615	17,83	17,02	115,51	691,25	Итого за _Завтрак		515	33,48	21,95	93,72	714,55
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свежих памидоров со сладким перцем	27М/ссж	100	1,15	5,15	3,87	68,22	Салат Мозайка	20	100	2,87	6,38	10,13	109,81
Уха Ростовская	151К/ссж	250	8,31	6,39	14,24	148,44	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%), 210/10	84М/ссж	250	4,08	5,87	16,17	135,51
Жаркое по-домашнему (говядина)	259М/ссж	260	31,75	13,50	30,26	408,00	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	180	4,27	8,80	44,42	274,00
Хлеб пшеничный	ПОРЦ 004	40	3,30	0,40	20,80	100,00	Компот из свежих фруктов	342М/ссж	180	0,45	0,18	23,79	99,00
							Хлеб ржано-пшеничный	Порц004	50	2,64	0,48	21,00	100,00

Итого за Обед	830	44,96	25,62	92,96	823,66	Итого за Обед	870	30,57	29,76	121,94	881,02
ПЯТНИЦА(2)											

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ВЫБОР							2 ВЫБОР						
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный	210М/ссж	210	19,43	18,92	5,13	269	Птица запечённая	ТТК3835	100	24,00	13,40	0,00	223,00
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	ТТК6131	30	7,5	12,6	0	143	Картофельное пюре	312М/ссж	180	3,28	3,99	22,18	138,19
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
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		550	29,90	32,42	38,72	565,93	Итого за _Завтрак		590	30,25	18,29	55,77	515,12
ОБЕД													
Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование блюд	№ по сборнику	Выход 0т 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из отварной свеклы и сыра	ТТК/3230	100	4,55	8,25	10,13	132,75	Салат картофельный с кукурузой и морковью	39М/ссж	100	1,63	3,87	9,75	79,93
Суп картофельный с макаронными изделиями,фрикадел	103М/ссж	250	5,10	7,10	20,83	185,80	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	99М/ссж	250	4,20	6,53	11,02	120
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	180	3,3	6,24	27,45	217,95	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 ржано-пшеничный	Порц004	50	2,64	0,48	21,00	100,00
Хлеб пшеничный	ПОРЦ 004	40	3,30	0,40	20,80	100,00							
Итого за Обед		810	35,38	36,43	80,92	851,04	Итого за Обед		860	31,694	26,984	93,972	790,98

Прошито и пронумеровано
_____ стр.

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.