

Согласовано

Директор  
МБОУ СОШ №12



О.В. Игнатьева

Разработано

Индивидуальный предприниматель  
ИП Л.М. Чижикова



Л.М. Чижикова

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 12

на 2023- 2024 учебный год

Сезон: весна - лето

Возраст: с 12 лет и старше

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из сборника:

\* "Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся в всех общеобразовательных учреждениях"  
И.М.П Могильный- Москва «Дели Принт» 2011 г, Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора.

## Меню горячее питание с 12-18 лет

№ ре-пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	1,35	2,13	66,00
пр	ПЛЮДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
174-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,30	10,85	30,70	224,00
пр	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	15	1,30	0,90	1,45	45,14
54-21гн-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	80,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
	<b>Итого</b>	<b>622</b>	<b>19,29</b>	<b>17,87</b>	<b>99,73</b>	<b>670,85</b>
<b>Обед</b>						
54-27з-2020	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	100	0,80	2,00	4,10	37,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	129,25
54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	42,80	196,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ	100	6,96	8,01	21,61	283,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>15,49</b>	<b>13,02</b>	<b>101,71</b>	<b>550,23</b>
	<b>Итого</b>		<b>34,78</b>	<b>30,89</b>	<b>201,44</b>	<b>1221,08</b>
<b>Вторник 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,33	0,07	1,00	5,70
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	6,30	9,30	33,60	233,70
54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	6,96	6,80	24,40	186,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-4гн-2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,60	1,10	8,70	50,90
	<b>Итого</b>	<b>590,00</b>	<b>20,35</b>	<b>18,02</b>	<b>106,95</b>	<b>666,28</b>
<b>Обед</b>						
54-8з-2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,67	4,16	9,67	13,58
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	7,90	129,75
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	4,80	36,50	233,70
54-14р 2020	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	7,90	5,70	10,40	186,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60

ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>22,81</b>	<b>20,64</b>	<b>127,10</b>	<b>831,01</b>
	<b>Итого</b>		<b>43,16</b>	<b>38,66</b>	<b>234,05</b>	<b>1497,29</b>

**Среда 1 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-3и-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7,90	6,80	28,60	207,70
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
пр	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	2,13	1,88	17,38	68,88
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-23.гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>20,49</b>	<b>19,93</b>	<b>106,43</b>	<b>662,66</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з 2020	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	100	1,33	4,50	4,60	76,00
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-22 м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	10,90	12,60	51,60	317,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого</b>	<b>850,00</b>	<b>22,39</b>	<b>20,97</b>	<b>122,99</b>	<b>725,03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,88</b>	<b>40,90</b>	<b>229,42</b>	<b>1387,69</b>

**Четверг 1 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,70	0,10	2,30	12,80
63/54-11м-2020	ПЛОВ	250	15,30	17,70	68,60	398,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>22,36</b>	<b>18,55</b>	<b>116,65</b>	<b>627,48</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з-2020	МОРКОВЬ ДОЛЬКАМИ	100	0,80	2,00	4,10	37,60
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	6,44	117,00
54-6м 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70/30 С СОУСОМ	100	13,70	11,10	15,40	221,30
310-2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,86	4,32	23,01	142,35
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	<b>Итого</b>	<b>930,00</b>	<b>27,16</b>	<b>23,37</b>	<b>111,58</b>	<b>785,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,52</b>	<b>41,92</b>	<b>228,23</b>	<b>1413,31</b>

**Пятница 1 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,40	3,94	5,62	27,70

54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	7,90	5,70	14,40	186,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	<b>Итого</b>	<b>930,00</b>	<b>23,89</b>	<b>19,42</b>	<b>204,26</b>	<b>825,63</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,73</b>	<b>39,34</b>	<b>309,31</b>	<b>1634,24</b>
<b>Четверг 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
54-3з 2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,00	3,10	8,53
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	29,80	139,40
54-14р 2020	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	8,90	8,23	26,10	252,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-1гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,60	1,10	3,70	50,90
	<b>Итого</b>	<b>620,00</b>	<b>20,33</b>	<b>15,28</b>	<b>101,95</b>	<b>640,61</b>
	<b>Обед</b>					
54-23з-2020	МАРИНАД ОВОЩНОЙ	100	0,80	5,30	5,90	74,70
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	13,44	117,00
54-11м 2020	ПЛОВ	200	15,30	14,70	68,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>Итого</b>	<b>850,00</b>	<b>25,60</b>	<b>25,95</b>	<b>137,17</b>	<b>753,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,93</b>	<b>41,23</b>	<b>239,12</b>	<b>1393,99</b>
<b>Пятница 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,40	3,94	20,62	27,70
54-1г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	4,80	36,50	203,50
54-4м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,70	12,10	19,40	221,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>24,16</b>	<b>21,59</b>	<b>122,17</b>	<b>668,88</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з-2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	100	1,00	6,10	5,80	81,50
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,42	5,27	13,34	145,75
54-11м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,30	14,70	68,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	<b>Итого</b>	<b>850,00</b>	<b>29,49</b>	<b>27,30</b>	<b>150,07</b>	<b>843,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,65</b>	<b>48,89</b>	<b>272,24</b>	<b>1512,31</b>
<b>Суббота 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
пр	БОБОВЫЕ (КУКУРУЗА САХАРНАЯ ЕДИНОСОРТОВАЯ)	40	0,40	3,94	20,62	27,70

271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,61	8,60	5,84	124,00
54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	22,80	196,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
пр	СОК ФРУКТОВЫЙ	125	1,00	0,20	0,60	96,60
	<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>19,03</b>	<b>18,55</b>	<b>79,32</b>	<b>635,13</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з 2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,80	2,70	4,60	45,60
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	7,34	145,75
54-11г-2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	6,24	29,80	169,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	9,63	7,43	15,70	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	5,70	66,90
	<b>Итого</b>	<b>950,00</b>	<b>26,49</b>	<b>22,77</b>	<b>105,97</b>	<b>772,33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,52</b>	<b>41,32</b>	<b>185,29</b>	<b>1407,46</b>
	<b>Суббота 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПР	БОБОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	3,49	3,91	0,00	50,43
271-2011	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	5,61	8,60	5,84	124,00
54-1г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	5,40	4,90	22,80	196,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,34	26,80
	<b>Итого</b>	<b>620,00</b>	<b>20,86</b>	<b>18,16</b>	<b>74,23</b>	<b>587,61</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з 2020	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,49	3,91	0,00	50,43
102-2011	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	5,49	5,27	7,34	145,75
54-5г-2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПЕРЛОВАЯ)	180	3,20	5,20	29,80	169,40
54-2м-2020	ГУЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	9,63	7,43	15,70	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-8гн 2020	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,10	0,10	15,70	89,20
	<b>Итого</b>	<b>930,00</b>	<b>29,18</b>	<b>22,94</b>	<b>111,37</b>	<b>799,46</b>
	<b>Итого</b>		<b>50,04</b>	<b>41,10</b>	<b>185,60</b>	<b>1387,07</b>
	<b>Понедельник 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПР	ЙОГУРТ 2.5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
ПР	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	10,20	0,15	99,15
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ	200	8,60	13,30	37,30	272,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-4 гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,10	8,70	50,90

	<b>Итого</b>	707	20,96	28,14	110,00	764,26
	<b>Обед</b>					
54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	100	0,80	5,30	5,90	74,70
88-2011	ПЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	17,90	129,75
54-4м 2020	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ (80/20)	100	6,96	8,01	21,61	283,00
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	8,3	6,3	36	233,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн 2020	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого</b>	930,00	25,30	25,59	130,74	934,53
	<b>Итого за день</b>		46,26	53,73	240,74	1698,79

**Вторник 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
ПР	БОБОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	1,17	0,10	3,50	22,10
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	4,80	36,50	203,50
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	8,72	12,38	38,14	163,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-4гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>Итого</b>	620	19,95	18,03	123,79	604,98
	<b>Обед</b>					
54-8з 2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	100	1,00	6,10	5,80	81,50
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	19,80	139,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,90	9,40	30,73	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	<b>Итого</b>	950	27,46	24,67	135,02	759,63
	<b>Итого за день</b>		47,41	42,70	258,81	1364,61

**Среда 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	0,10	44,40
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
54-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	5,20	9,80	66,10
175-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,10	8,70	24,50	285,80
ПР	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	25	1,05	1,25	15,00	101,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-21гн 2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	<b>Итого</b>	637	21,84	19,92	105,05	808,61
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,80	2,70	12,60	45,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	129,25
54-6г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	102,65	196,80

54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	7,90	5,70	14,40	186,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	<b>Итого</b>	<b>930,00</b>	<b>23,89</b>	<b>19,42</b>	<b>204,26</b>	<b>825,63</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,73</b>	<b>39,34</b>	<b>309,31</b>	<b>1634,24</b>
<b>Четверг 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
54-3з 2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,00	3,10	8,53
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	29,80	139,40
54-14р 2020	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	8,90	8,23	26,10	252,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-1гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,60	1,10	3,70	50,90
	<b>Итого</b>	<b>620,00</b>	<b>20,33</b>	<b>15,28</b>	<b>101,95</b>	<b>640,61</b>
	<b>Обед</b>					
54-23з-2020	МАРИНАД ОВОЩНОЙ	100	0,80	5,30	5,90	74,70
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	13,44	117,00
54-11м 2020	ПЛОВ	200	15,30	14,70	68,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>Итого</b>	<b>850,00</b>	<b>25,60</b>	<b>25,95</b>	<b>137,17</b>	<b>753,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,93</b>	<b>41,23</b>	<b>239,12</b>	<b>1393,99</b>
<b>Пятница 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,40	3,94	20,62	27,70
54-1г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	4,80	36,50	203,50
54-4м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,70	12,10	19,40	221,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>24,16</b>	<b>21,59</b>	<b>122,17</b>	<b>668,88</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з-2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	100	1,00	6,10	5,80	81,50
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,42	5,27	13,34	145,75
54-11м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,30	14,70	68,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	<b>Итого</b>	<b>850,00</b>	<b>29,49</b>	<b>27,30</b>	<b>150,07</b>	<b>843,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,65</b>	<b>48,89</b>	<b>272,24</b>	<b>1512,31</b>
<b>Суббота 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>					
пр	БОБОВЫЕ (КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАН)	40	0,40	3,94	20,62	27,70

54-1г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	3,70	4,80	36,50	203,50
54-4м 2020	ШНИЦЕЛЬ из ГОВЯДИНЫ	100	13,70	12,10	19,40	221,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,41	0,37	14,62	72,33
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>24,16</b>	<b>21,59</b>	<b>122,17</b>	<b>668,88</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з-2011	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	1,00	6,10	5,80	81,50
102-2011	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,49	5,27	13,34	145,75
54-5г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПЕРЛОВАЯ)	180	3,70	4,80	36,50	203,50
54-2м 2020	ГУЛЯШ	100	15,30	14,70	68,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	<b>Итого</b>	<b>930,00</b>	<b>33,26</b>	<b>32,10</b>	<b>186,57</b>	<b>1046,93</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>638,26</b>	<b>56,26</b>	<b>208,16</b>	<b>1169,10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,42</b>	<b>53,69</b>	<b>308,74</b>	<b>1715,81</b>