



**ОСНОВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 12 лет и ст
НА ОСЕННИЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИО
2025-2026 ГОДА
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.
Завтрак						
№78, сб.2018г.	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	5,50	4,36	5,50	
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	
	Сыр	20,00	5,26	5,26	5,32	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,95	2,90	2,82	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	
Итого за 'Завтрак '		550,00	19,29	12,57	22,59	
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	150,00	0,54	0,00	0,45	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	
Итого за '2-й Завтрак '		350,00	1,54	0,00	0,65	
Обед						
№26, сб.2018г.	Салат из свеклы с изюмом	120,00	1,57	0,00	6,94	
№60, сб.2018г.	Суп картофельный	250,00	2,49	0,01	2,41	
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	250,00	26,34	22,11	26,62	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	4,20	0,35	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,00	0,54	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за 'Обед '		940,00	42,87	26,32	37,58	
Полдник						
№264, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	150,00	9,00	0,69	7,94	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06	
Итого за 'Полдник '		350,00	9,53	0,86	8,00	
Ужин						
№90, сб.2018г.	Рыба, запеченная с картофелем	330,00	22,07	18,88	17,21	
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,00	0,10	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,00	0,60	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за 'Ужин '		650,00	31,21	18,88	18,63	
Второй ужин						
№297 сб. 2018г.	Ряженка 2,5 %, № 297 сб. 2018	200,00	6,00	4,35	2,00	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,35	2,00	
Итого за день		3040,00	110,44	62,98	89,45	

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. р
Завтрак						
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250,00	40,55	31,65	29,25	0
№ 306, сб.2018г.	Масло сливочное	30,00	0,24	0,05	21,75	0
	Какао с молоком	200,00	3,68	3,34	3,56	0
	Хлеб пшеничный	70,00	3,16	0,00	0,40	0
Итого за 'Завтрак '		550,00	47,63	35,04	54,96	0
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0
Обед						
№17, сб.2018 г.	Салат из моркови	120,00	1,41	0,00	5,38	0
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	260,00	1,90	0,25	5,43	0
№ 146, сб. 2018 г.	Азу	140,00	22,57	21,89	28,20	10
ТК	Картофельное пюре	220,00	4,47	1,00	6,98	0
	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	4,20	0,35	0
	Хлеб пшеничный	70,00	6,64	0,00	0,84	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	0
Итого за 'Обед '		1070,00	44,90	27,34	47,90	10
Полдник						
	Булочка «Веснушка»	150,00	11,00	0,42	7,17	0
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,00	0,00	0,00	0
Итого за 'Полдник '		350,00	11,00	0,42	7,17	0
Ужин						
№132, сб.2018 г.	Ужин					
№184, сб. 2018г.	Куры отварные с соусом	110,00	20,49	20,32	18,04	0
ТК	Каша перловая рассыпчатая	185,00	5,48	0,02	4,69	0
	Чай с молоком сгущенным	200,00	3,76	3,60	3,83	0
	Хлеб пшеничный	60,00	5,53	0,00	0,70	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	0
Итого за 'Ужин '		615,00	39,22	23,94	27,98	0
Второй ужин						
	Йогурт	200,00	10,00	7,38	6,40	0
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	7,38	6,40	0
Итого за день		3165,00	154,40	94,12	145,15	10

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. рас
Завтрак						
№234, сб.2018г.	Омлет натуральный	250,00	23,83	17,56	37,70	0,0
	Масло сливочное	15,00	0,03	0,03	4,13	0,0
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,0
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,95	2,90	2,82	0,0
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	0,0
Итого за 'Завтрак '			550,00	36,29	24,44	49,34
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,5
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,0
Итого за '2-й Завтрак '			380,00	1,65	0,00	0,74
Обед						
№6, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты	120,00	2,58	0,00	5,41	6,1
№65, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	270,00	8,22	0,00	4,77	4,7
№100, сб.2018 г.	Котлета "Здоровье" с соусом	150,00	18,57	16,68	17,15	0,2
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	230,00	6,53	0,07	9,67	0,6
ТК	Кисель с витаминами "Витощка"	200,00	0,00	0,00	0,00	0,0
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,00	0,40	0,0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	0,7
Итого за 'Обед '			1070,00	43,02	16,75	38,12
Полдник						
	Пирожки печеные с картошкой	150,00	10,29	1,28	10,07	0,0
№299, сб.2018	Молоко кипяченное №299, сб.2018г.	200,00	5,75	6,12	5,94	0,0
Итого за 'Полдник '			350,00	16,04	7,40	16,01
Ужин						
№79, сб.2018г.	Рыба припущенная с соусом	170,00	29,80	24,62	6,09	0,0
№556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен)	200,00	3,23	0,47	5,11	0,3
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,00	0,10	0,1
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	0,7
Итого за 'Ужин '			680,00	41,38	25,09	12,52
Второй ужин						
№297 сб. 2018	Ряженка 2,5 %,.	200,00	6,00	5,22	2,00	0,0
Итого за 'Второй ужин '			200,00	6,00	5,22	2,00
Итого за день			3230,00	144,38	78,90	118,73

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.
Завтрак						
№207, сб. 2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	250,00	6,25	3,95	10,25	
	Масло сливочное	15,00	0,03	0,03	4,13	
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,34	3,56	
	Хлеб пшеничный	70,00	4,74	0,00	0,60	
Итого за 'Завтрак '		550,00	18,65	11,27	22,53	
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	170,00	0,61	0,00	0,51	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	
Итого за '2-й Завтрак '		370,00	1,61	0,00	0,71	
Обед						
№19, сб. 2018г.	Салат из моркови с яблоками	120,00	1,09	0,00	3,62	
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,00	0,26	5,39	
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250,00	23,49	20,48	29,52	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	4,20	0,35	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,00	0,60	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за 'Обед '		940,00	39,23	24,94	40,20	
Полдник						
№ 280, сб. 2018г.	Ватрушка с повидлом	150,00	8,93	0,59	5,96	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06	
Итого за 'Полдник '		350,00	9,46	0,76	6,02	
Ужин						
№ 99, сб. 2018г.	Шницели с соусом	150,00	15,30	12,53	15,45	
№145, сб. 2018 г.	Картофель в молоке	200,00	4,29	1,68	5,35	
ТК	Чай с сахаром	200,00	0,19	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за 'Ужин '		660,00	27,69	14,21	22,06	
Второй ужин						
№297, сб. 2018г.	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,40	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	6,15	6,40	
Итого за день		3070,00	106,64	57,33	97,92	

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры
			всего	в т.ч. жив.	
Завтрак					
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	5,50	4,36	5,50
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25
	Сыр	20,00	5,26	5,26	5,32
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,95	2,90	2,82
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70
Итого за 'Завтрак '			550,00	19,29	12,57
2-й Завтрак					
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20
Итого за '2-й Завтрак '			380,00	1,65	0,00
Обед					
№6, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты	120,00	2,58	0,00	5,41
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,34	0,25	5,51
№ 97 сб. 2018г	Гуляш из отварной говядины	160,00	26,08	27,00	21,73
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,61	0,02	6,81
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	4,20	0,35
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,00	0,60
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72
Итого за 'Обед '			1030,00	54,26	31,47
Полдник					
№227, сб. 2016г.	Сырники из творога с молоком стуженным	150,00	22,44	33,62	16,56
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06
Итого за 'Полдник '			350,00	22,97	33,79
Ужин					
№82, сб.2018г.	Рыба отварная с соусом польским	180,00	24,69	24,48	8,03
№ 158, сб. 2018г.	Рагу из овощей	200,00	12,08	0,06	14,48
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70
	Хлеб ржаной	60,00	1,98	0,00	0,36
Итого за 'Ужин '			710,00	44,72	24,54
Второй ужин					
№ 297 сб.2018 г.	Ряженка	200,00	6,00	5,12	2,00
Итого за 'Второй ужин '			200,00	6,00	5,12
Итого за день			3220,00	148,89	107,49

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. ра
Завтрак						
№209, сб. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	250,00	8,78	3,85	9,88	0
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,34	3,56	0
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	0
Итого за 'Завтрак '			550,00	21,99	11,19	26,38
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0
Итого за '2-й Завтрак '			380,00	1,65	0,00	0,74
Обед						
ТК.	Салат из свежкты с растительным маслом и сельдью	120,00	6,05	4,04	6,80	4
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250,00	2,45	0,25	6,23	0
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	120,00	20,49	20,32	18,07	0
В	Напиток «Витошка»	200,00	3,95	4,20	0,35	0
№ 177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	200,00	3,68	0,77	8,73	0
	Хлеб пшеничный	70,00	9,48	0,00	1,20	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	0
Итого за 'Обед '			1020,00	50,06	29,58	0
Полдник						
	Пирожки печеные с яблоками	150,00	9,00	0,00	7,94	0
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0
Итого за 'Полдник '			350,00	9,53	0,17	8,00
Ужин						
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	280,00	21,14	18,95	19,32	0
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,00	0,10	0
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,00	0,60	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	0
Итого за 'Ужин '			600,00	30,28	18,95	20,74
Второй ужин						
	Йогурт	200,00	10,00	7,38	6,40	0
Итого за 'Второй ужин '			200,00	10,00	7,38	6,40
Итого за день			3100,00	123,51	67,27	104,36

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жир	
			всего	в т.ч. жив.	всего	
Завтрак						
№76, сб.2018г.	Суп молочный с крупой (пшено)	250,00	6,03	4,36	6,35	
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	
ТК.	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200,00	6,99	7,20	7,48	
	Хлеб пшеничный	70,00	4,61	0,00	0,58	
Итого за 'Завтрак '		550,00	21,63	15,56	26,65	
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	160,00	0,58	0,00	0,48	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	
Итого за '2-й Завтрак '		360,00	1,58	0,00	0,68	
Обед						
№27, сб.2018г.	Салат из свеклы с яблоками	120,00	1,21	0,00	5,97	
ТК	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,58	0,03	4,12	
№98, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	250,00	24,12	21,22	24,55	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	4,20	0,35	
	Хлеб пшеничный	70,00	7,37	0,00	0,93	
	Хлеб ржаной	60,00	1,98	0,00	0,36	
Итого за 'Обед '		950,00	44,21	25,45	36,28	
Полдник						
	Булочка "Веснушка"	150,00	11,00	2,07	7,17	
№299, сб.2018	Молоко кипяченое №299, сб.2018 г.	200,00	5,75	6,12	5,94	
Итого за 'Полдник '		350,00	16,75	8,19	13,11	
Ужин						
№ 99, сб. 2018 г.	Биточки с соусом	130,00	18,52	12,69	16,66	
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	230,00	6,53	0,07	9,67	
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,00	0,10	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за 'Ужин '		670,00	33,40	12,76	27,65	
Второй ужин						
№297 сб. 2018г.	Ряженка № 297 сб.2018 г.	200,00	6,00	4,26	2,00	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	6,00	4,26	2,00	
Итого за день		3080,00	123,57	66,22	106,37	

МЕНЮ

8 День

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.
Завтрак						
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	250,00	7,75	3,93	10,75	
	Масло сливочное	15,00	0,03	0,03	4,13	
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	
	Какао с молоком	200,00	3,68	3,34	3,56	
№ 306, сб.2018г.	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	
Итого за 'Завтрак '		550,00	20,94	11,25	23,13	
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	
Обед						
№18, сб.2018 г.	Салат из моркови с изюмом	120,00	1,51	0,00	0,16	
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250,00	2,40	0,27	5,01	
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	140,00	21,97	21,51	8,16	
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	220,00	4,47	1,00	7,18	
ТТК	Огуры соленые (доп.гарнир)	40,00	0,30	0,00	0,04	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	4,20	0,35	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	
	Хлеб ржаной	60,00	9,90	0,00	1,80	
Итого за 'Обед '		1080,00	48,45	26,98	23,20	
Полдник						
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком стуженным	150,00	21,92	31,65	16,59	
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200,00	5,74	6,11	6,49	
Итого за 'Полдник '		350,00	27,66	37,76	23,08	
Ужин						
№105, сб.2018 г.	Зразы "Школьные"	120,00	15,52	11,75	13,92	
№148, сб. 2018г.	Капуста тушеная	200,00	4,73	0,04	5,54	
ТК	Чай с конфетой	200,00	0,33	0,00	0,68	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за 'Ужин '		630,00	28,49	11,79	21,36	
Второй ужин						
	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,40	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	6,15	6,40	
Итого за день		3190,00	137,19	93,93	97,91	

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жи
			всего	в т.ч. жив.	
Завтрак					
№235, сб.2018г.	Омлет с зеленым горошком	250,00	21,28	12,41	32,45
№2 сб.2018г.	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25
№304,сб.2018г.	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99
	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,95	2,90	2,82
	Хлеб пшеничный	70,00	3,16	0,00	0,40
	Итого за 'Завтрак '	550,00	31,39	19,31	47,91
2-й Завтрак					
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20
ТК	Итого за '2-й Завтрак '	380,00	1,65	0,00	0,74
№58, сб.2018 г.	Обед				
№108, сб.2018г.	Сельдь с луком	100,00	10,00	10,33	8,40
№160, сб. 2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,90	0,25	5,43
ТК	Тефтели из говядины	100,00	13,19	10,71	17,21
	Солянка из сборных овощей	200,00	3,79	1,18	8,88
	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	4,20	0,35
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72
№280, сб. 2018 г.	Итого за 'Обед '	960,00	40,74	26,67	41,49
№310, сб.2018г.	Полдник				
	Ватрушка с творогом	150,00	17,40	4,44	10,80
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06
№132, сб.2018 г.	Итого за 'Полдник '	350,00	17,93	4,61	10,86
№ 177, сб. 2018г.	Ужин				
ТК	Куры отварные с соусом	120,00	20,50	20,32	18,00
	Картофельное пюре с морковью	200,00	3,67	0,76	7,28
	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,00	0,60
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72
№ 297 сб.2018 г.	Итого за 'Ужин '	640,00	33,31	21,08	26,70
Второй ужин					
	Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,22	2,00
	Итого за 'Второй ужин '	200,00	6,00	5,22	2,00
	Итого за день	3080,00	131,02	76,89	129,70

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в
Завтрак						
№208, сб. 2018г.	Каша пшенная молочная жидкая	250,00	15,45	3,81	10,90	
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	
	Яйцо вареное	40,00	4,83	4,83	4,37	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,34	3,56	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	
Итого за 'Завтрак '		570,00	29,54	12,03	27,78	
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	
Обед						
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	120,00	1,57	0,00	6,94	
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,00	0,26	5,39	
№98, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	250,00	22,88	19,89	23,60	
ТК	Кисель с витаминами "Витопшка"	200,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за 'Обед '		950,00	35,94	20,15	37,35	
Полдник						
№244, сб. 2018г.	Запеканка из творога с морковью с молоком стуженным	150,00	18,14	23,64	13,56	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06	
Итого за 'Полдник '		350,00	18,67	23,81	13,62	
Ужин						
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	200,00	24,04	23,40	5,91	
№ 152 сб. 2018г.	Морковь, тушенная с рисом	180,00	3,15	0,06	8,69	
ТК	Чай с сахаром	200,00	0,19	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за 'Ужин '		690,00	35,29	23,46	15,86	
Второй ужин						
	Йогурт	200,00	10,00	7,38	6,40	
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	7,38	6,40	
Итого за день		3140,00	131,09	86,83	101,75	

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.
Завтрак						
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	250,00	9,88	4,83	12,45	0,30
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,00
	Яйцо вареное	40,00	4,83	4,83	4,37	0,00
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,95	2,90	2,82	0,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	0,00
Итого за 'Завтрак '			570,00	23,24	12,61	28,59
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	170,00	0,61	0,00	0,51	0,51
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00
Итого за '2-й Завтрак '			370,00	1,61	0,00	0,71
Обед						
№43, сб.2018г.	Винегрет с сельдью	100,00	5,17	8,50	3,67	2,62
№70, сб.2018 г.	Свекольник	250,00	2,44	0,25	5,52	0,28
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	120,00	20,50	20,32	18,00	0,01
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	230,00	6,63	0,07	9,68	0,00
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	0,00
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	0,00
Итого за 'Обед '			1030,00	44,76	29,31	38,35
Полдник						
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	150,00	17,40	4,38	10,80	0,22
№299, сб.2018	Молоко кипяченное	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00
Итого за 'Полдник '			350,00	23,15	10,50	16,74
Ужин						
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	220,00	15,18	16,29	11,35	0,00
ТК	Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2018 г.	150,00	1,98	0,02	3,69	0,00
	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,00	0,10	0,10
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,00	0,60	0,00
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	0,00
Итого за 'Ужин '			690,00	26,30	16,31	16,46
Второй ужин						
	Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00
Итого за 'Второй ужин '			200,00	6,00	4,35	2,00
Итого за день			3210,00	125,06	73,08	102,85
						4,04

МЕНЮ

12 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.
Завтрак						
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	5,50	4,36	5,50	
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	
	Сыр	20,00	5,26	5,26	5,32	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,34	3,56	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	
Итого за "Завтрак "			550,00	20,02	13,01	23,33
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	
Итого за "2-й Завтрак "			380,00	1,65	0,00	0,74
Обед						
№39, сб.2018г.	Салат картофельный с огурцами солеными	120,00	1,84	0,00	3,77	
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250,00	2,38	0,25	5,62	
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250,00	21,87	18,95	26,26	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	4,20	0,35	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,00	0,60	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за "Обед "			940,00	38,74	23,40	37,32
Полдник						
№227, сб. 2016г.	Сырники из творога с молоком стуженным	150,00	22,44	33,62	16,56	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06	
Итого за "Полдник "			350,00	22,97	33,79	16,62
Ужин						
№79, сб.2018г.	Рыба припущенная	150,00	34,13	24,65	10,68	
№156, сб. 2018г.	Рагу из овощей	200,00	12,00	0,04	11,00	
ТК	Чай с молоком стуженным	200,00	3,76	3,60	3,83	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	
Итого за "Ужин "			680,00	59,38	28,29	26,93
Второй ужин						
№ 297 сб.2018 г.	Йогурт	200,00	10,00	6,15	6,40	
Итого за "Второй ужин "			200,00	10,00	6,15	6,40
Итого за день			3100,00	152,76	104,64	111,34

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.
Завтрак						
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	250,00	6,25	3,95	10,25	0,30
	Масло сливочное	15,00	0,05	0,05	8,25	0,00
	Сыр	15,00	3,95	3,95	3,99	0,00
	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,95	2,90	2,82	0,00
№304, сб. 2018г.	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	0,00
Итого за 'Завтрак '		550,00	18,73	10,85	26,01	0,30
2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00
Итого за '2-й Завтрак '		380,00	1,65	0,00	0,74	0,54
Обед						
№7, сб.2018г.	Салат из белокочанной капусты и свеклы,	100,00	2,30	0,00	7,10	3,00
№58, сб.2018 г.	Суп картофельный	250,00	2,49	0,01	2,41	0,03
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	150,00	26,67	26,04	20,79	0,02
№ 556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен)	200,00	3,23	0,47	5,11	0,34
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	0,00
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,00	0,72	0,00
Итого за 'Обед '		1030,00	44,71	26,69	36,89	3,39
Полдник						
	Пирожки печеные с яблоками	100,00	6,00	2,07	5,29	0,00
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченное №299, сб.2018	200,00	5,75	6,12	5,94	0,00
Итого за 'Полдник '		300,00	11,75	8,19	11,23	0,00
Ужин						
№51, сб.2018 г.	Маринад овощной без томата	100,00	1,50	0,00	9,00	0,00
№121, сб.2018 г.	Запеканка капустная с мясом	250,00	24,50	17,94	22,18	0,45
ТК	Чай с конфетой	200,00	0,33	0,00	0,68	0,05
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,00	0,60	0,00
	Хлеб ржаной	60,00	2,97	0,00	0,54	0,00
Итого за 'Ужин '		670,00	34,04	17,94	33,00	0,50
Второй ужин						
	Йогурт	200,00	10,00	7,38	6,40	0,00
Итого за 'Второй ужин '		200,00	10,00	7,38	6,40	0,00
Итого за день		3130,00	120,88	71,05	114,27	4,73

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод ды, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак							
№234, сб.2018г.	Омлет натуральный	250,00	23,83	17,56	37,70	0,00	4
	Сыр	30,00	7,90	5,26	8,00	0,00	0
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,34	3,56	0,00	14
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	0,00	33
Итого за 'Завтрак '		550,00	40,94	26,16	49,96	0,00	52
2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,00	0,54	0,54	17
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20

Обед

№39, сб.2018г.	Салат картофельный с огурцами солеными	120,00	1,84	0,00	4,64	4,64	12
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	250,00	2,11	0,26	5,45	0,26	11
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250,00	22,80	19,66	29,00	16,40	40
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	4,20	0,35	0,00	8
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,00	0,70	0,00	33
	Хлеб ржаной	70,00	4,62	0,00	0,84	0,00	22
Итого за 'Обед '			960,00	40,85	24,12	40,98	21,30
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	150,00	8,93	0,42	5,96	0,00	88
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,17	0,06	0,00	2
Итого за 'Полдник '			350,00	9,46	0,59	6,02	0,00

Ужин

№108, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	150,00	13,19	10,71	17,21	8,85	17
№ 229, сб.2018г.	Макаронные изделия с тертым сыром	220,00	13,83	7,12	16,01	0,00	40
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,00	0,10	0,11	5
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	0,00	24
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,00	0,60	0,00	16
Итого за 'Ужин '			670,00	34,71	17,83	34,42	8,96
Второй ужин							
	Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	4,35	2,00	0,00	8

Итого за 'Второй ужин '			200,00	6,00	4,35	2,00	0,00
Итого за день			3110,00	133,61	73,05	134,12	30,80