

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 134" г.Перми
Ростовщикова Ольга Анатольевна
07 ноября 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Гильмутдинова Вероника Сергеевна
07 ноября 2022 года

Меню приготавливаемых блюд в столовой МАОУ "СОШ № 134" г.Перми

Организатор питания: ИП Гильмутдинова Вероника Сергеевна

Возрастная

категория: Мл. школьники 7-11 лет

1 смена

Осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,49	7,38	33,40	222,00	268/13
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	496/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	17,30	15,37	95,32	588,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		615				588,77	
День 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13
	Йогурт порционный	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,10	20,00	76,14	556,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540				556,94	
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	180	15,15	19,03	3,88	247,34	301/13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	26,23	26,57	55,51	566,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		595				566	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,34	8,51	28,92	329,62	313/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,25	17,33	86,19	495/13
	Гребешок из дрожжевого теста с повид	50	4,92	1,86	41,85	203,81	573/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	45,10	12,74	125,02	795,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620				795,14	

День 5							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,50	4//13
	Котлета из курицы припущенная	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,05	15,30	47,32	552,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550				552,91	
День 6							
ЗАВТРАК	Салат Витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,96	2//13
	Макаронник с мясом и томатным соусом	200/50	34,18	26,02	38,96	526,72	293/13
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	38,76	32,63	77,74	759,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560				759,68	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша " Дружба"	200	5,22	11,31	28,31	235,94	260/13
	Какао с молоком	200	3,53	2,95	15,02	100,73	496/13
	Сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	33,73	100/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,6	112/13
	Коржик Молочный	60	4,24	7,53	40,96	248,61	579/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	19,99	25,52	121,21	794,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		670				794,53	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	13,80	3,21	9,06	120,28	345/13
	Картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,92	18,69	63,07	504,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500				504,13	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150/50	31,24	10,33	62,37	467,41	319/13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Пирожок из сдобного теста с повидлом	60	3,86	4,26	38,37	207,27	542/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	46,18	22,13	152,37	993,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		675				993,34	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцом	200	11,67	12,04	41,57	321,30	249/13
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	16,22	21,42	88,76	612,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		610				612,67	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
	Йогурт порционный	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	18,59	12,34	90,55	547,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		680				547,61	

День 12							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,17	7,08	31,79	215,56	262/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13
	Фрукты свежие порционные	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	14,51	12,13	78,9	482,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		615				482,76	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7230	298,95	234,84	1071,91	7754,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		602,50	24,91	19,57	89,33	646,21	

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 134" г.Перми
Ростовщикова Ольга Анатольевна
07 ноября 2022 года



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Гильмутдинова Вероника Сергеевна
07 ноября 2022 года



**Меню приготавливаемых блюд
в столовой МАОУ "СОШ № 134" г.Перми**

Организатор питания: ИП Гильмутдинова Вероника Сергеевна

Возрастная
категория:

Мл. школьники 7-11 лет

2

смена

Осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 1							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,97	50/13
	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	5,26	11,09	99,14	114/13
	Биточек из курицы припущенный	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13
	Картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	14,06	16,52	96,13	589,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820				589,43	
День 2							
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13
	Свекольник	250	2,36	4,77	17,51	122,38	131/13
	Печень говяжья по-строгановски	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	398/13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	26,14	108,28	510/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	35,74	30,22	116,96	882,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830				882,71	
День 3							
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,68	5,23	13,05	109,99	145/13
	Курица в соусе с томатом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13
	Рис отварной	150	3,81	6,15	40,01	230,66	414/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	15,27	26,49	108,74	734,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840				734,5	
День 4							
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13
	Рассольник Ленинградский	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	134/13
	Рулет из говядины паровой	90	15,77	10,12	6,29	179,28	342/18
	Капуста тушенная	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13
	Картофельное пюре	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13
	Напиток шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	519/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	27,59	30,26	97,40	772,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820				772,13	

День 5							
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93	07//13
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,40	6,55	11,74	115,49	142/13
	Биточек или котлета рыбная	90	17,24	9,86	7,08	186,02	335/13
	Макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,59	29,39	109,22	823,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810				823,73	
День 6							
ОБЕД	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	106/13
	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,78	13,19	114,88	116/18
	Бигус	240	28,93	29,51	11,71	360,68	328/18
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,9	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	36,99	36,21	68,15	678,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810				678,92	
День 7							
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	128/13
	Жаркое по домашнему	240	27,34	18,73	23,12	370,43	369/13
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,30	0,12	12,17	50,96	520/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	36,06	32,24	77,38	743,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		815				743,94	
День 8							
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13
	Суп картофельный с клецками	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	146/13
	Котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13
	Капуста тушеная	150	3,27	5,81	14,36	122,84	423/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	14,97	24,00	93,19	648,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840				648,69	
День 9							
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13
	Суп-пюре из картофеля	250	5,08	6,78	24,32	178,64	159/13
	Курица в соусе стоматом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13
	макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	19,98	28,36	109,17	771,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840				771,92	
День 10							
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,50	4//13
	Суп картофельный с горохом	250	11,62	9,80	22,20	223,42	144/13
	Котлеты, биточки из говядины	90	18,14	13,52	14,31	251,47	381/13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	44,10	37,92	130,69	1040,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810				1040,32	

День 11							
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93	7//13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,10	8,19	14,13	162,67	147/13
	Суфле из печени	100	16,52	7,29	15,91	195,36	35//08
	Капуста тушенная	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13
	Картофельное пюре	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	33,19	28,46	89,46	746,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820				746,64	
День 12							
ОБЕД	салат Витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,96	2//13
	Солянка из птицы	250	6,74	10,59	4,77	141,38	108/18
	Картофельная запеканка с мясом и томатным соусом	250	25,49	21,22	30,85	416,34	377/13
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	15,09	63,28	509/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,42	11,19	57,9	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	37,79	38,76	83,03	832,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820				832,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		9875	346,33	358,83	1179,52	9265,11	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		823	28,86	29,90	98,29	772,09	

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 134" г.Перми
Ростовщикова Ольга Анатольевна
07 ноября 2022 года



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Гильмутдинова Вероника Сергеевна

07 ноября 2022 года



Меню приготавливаемых блюд

в столовой МАОУ "СОШ № 134" г.Перми

Организатор питания: ИП Гильмутдинова Вероника Сергеевна

Возрастная
категория:

Ст. школьники 12-18 лет

Осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,86	9,23	41,75	277,5	268/13
	Какао смолоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	496/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,6	100/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	18,47	17,015	98,77	622,07	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,08	8,37	84,95	50/13
	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	5,26	11,09	99,14	114/13
	Биточек из курицы припущенный	100	3,88	0,93	10,38	65,40	412/13
	Картофельное пюре	200	4,31	8,95	28,97	213,65	429/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	19,18	21,32	125,06	768,84	
День 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	250	13,96	13,50	52,43	387,04	295/13
	Йогурт порционный	100	4,10	1,50	5,90	53,5	517/13
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,008	23,78	90,82	665,31
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,90	107/13
	Свекольник	250	2,30	4,77	17,51	122,38	131/13
	Печень говяжья по-строгановски	75/40	20,43	17,83	7,38	271,69	398/13
	каша гречневая рассыпчатая	200	11,67	10,52	52,60	351,61	237/13
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	26,14	108,28	510/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	43,38	34,52	148,58	1078,57	

День 3

ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	250	21,04	26,43	5,39	343,53	301/13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,6	100/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	31,92	33,77	52,12	639,99	

ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	10,08	3,25	110,22	48/13
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,68	5,23	13,05	109,99	145/13
	Курица в соусе с томатом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,5	405/13
	рис отварной	180	4,57	7,38	48,01	276,79	414/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	19,75	32,19	135,34	910,20	

День 4

ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/20	55,57	14,18	48,20	549,37	313/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,25	17,33	86,19	495/13
	"Гребешок" из дрожжевого теста с повидлом	50	4,92	1,86	41,85	203,81	573/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	66,13	18,21	139,40	992,69

ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,08	8,07	128,55	59/13
	Рассольник Ленинградский	250/10	2,68	5,23	13,05	109,99	134/13
	Рулет из говядины паровой	100	17,52	11,24	6,99	199,20	342/13
	Капуста тушенная	100	2,19	3,88	9,57	81,89	423/13
	Картофельное пюре	100	2,16	4,48	14,49	106,83	429/13
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	519/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	34,31	36,30	120,05	943,92	

День 5

ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,65	10,08	9,63	135,83	4/13
	Котлета из курицы припущенная	100	3,88	0,93	10,38	65,40	412/13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	9,47	47,34	316,45	237/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	19,84	21,00	99,55	666,53

ОБЕД	Салат из моркови	100	1,15	10,08	9,07	131,55	7/13
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,40	6,55	11,74	115,49	142/13
	Биточки рыбные	100	19,16	10,96	7,87	206,69	335/13
	Макаронные изделия отварные	200	7,52	8,36	48,01	297,43	291/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37,93	37,05	142,94	1056,86	

День 6							
ЗАВТРАК	Салат Витаминный	100	1,13	10,13	10,62	138,27	2//13
	Макаронник с мясом и томатным соусом	250/50	42,73	32,53	48,70	658,40	293/13
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	47,76	43,19	91,73	946,67	
ОБЕД	Овощи натуральные	100	0,70	0,10	1,90	11,30	106/13
	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,78	13,19	114,88	116/18
	Бигус	240	28,93	29,51	11,71	360,68	328/18
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	40,35	36,69	86,21	768,92	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,53	14,14	35,39	294,93	260/13
	Какао с молоком	200	3,53	2,95	15,02	100,73	496/13
	Сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	33,73	100/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Коржик молочный	60	4,24	7,53	40,96	248,61	579/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	21,10	28,15	123,39	831,32	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,90	107/13
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	128/13
	Жаркое по домашнему	250	28,48	19,51	24,08	385,86	369/13
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,30	0,12	12,17	50,96	520/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	40,599	33,5	96,3233	849,2146	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	15,33	3,57	10,07	133,64	345/13
	Картофельное пюре	200	4,31	8,95	28,97	213,65	429/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,53	21,28	71,32	570,91	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,08	8,07	128,55	59\13
	Суп картофельный с клецками	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	146/13
	Котлеты, биточки из кур припущенные	100	3,88	0,93	10,38	65,40	412/13
	Капуста тушеная	180	3,92	6,97	17,23	147,41	423/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	19,645	29,729	117,626	816,70	

День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150/50	31,24	10,33	62,37	467,41	319/13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,28	2,50	14,71	92,54	501/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,6	100/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Пирожок из сдобного теста с повидлом	60	3,86	4,26	38,37	207,27	542/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	45,46	21,93	147,47	971,14	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	10,08	3,25	110,22	48/13
	Суп-пюре из картофеля	250	5,08	6,78	24,32	178,64	159/13
	Курица в соусе с томатом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,5	405/13
	Макаронные изделия отварные	180	6,77	7,52	43,21	267,68	291/13
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	24,83	34,09	134,97	946,10	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцом	250	14,59	15,05	51,96	401,63	249/13
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,94	24,23	94,25	670,80
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,65	10,08	9,63	135,83	4//13
	Суп картофельный с горохом	250	11,62	9,80	22,20	223,42	144/13
	Котлеты, биточки из говядины	100	20,16	15,02	15,90	279,41	381/13
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	10,52	52,60	351,61	237/13
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	52,77	46,53	166,58	1295,98	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,17	10,80	41,94	309,63	295/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Йогурт порционный	100	4,10	1,50	5,90	53,5	111/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	517/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,51	13,22	89,84	556,37
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,15	10,08	9,07	131,55	7//13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,10	8,19	14,13	162,67	147/13
	Суфле из печени	150	24,78	10,94	23,87	293,04	35//08
	Капуста тушеная	85	1,86	3,30	8,13	69,61	423/13
	Картофельное пюре	85	1,84	3,81	12,32	90,80	429/13
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	45,42	37,41	120,74	1001,29	

День 12

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,71	8,85	39,74	269,45	262/13
	Сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,6	100/13
	Фрукты свежие порционные	100	0,40	0,40	9,80	44,4	112/13
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
	Батон нарезной	50	3,84	0,52	22,22	108,92	111/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	15,853	13,7	81,9475	514,45	

ОБЕД	Салат Витаминный	100	1,13	10,13	10,62	138,27	2//13
	Солянка из птицы	250	6,74	10,59	4,77	141,38	108/18
	Картофельная запеканка с мясом и томатным соусом	250	25,49	21,22	30,85	416,34	377/13
	Компот из яблок и лимона	200	0,26	0,21	15,09	63,28	509/13
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108/13
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,70	18,65	96,50	109/13
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	41,32	43,25	104,58	972,97	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ЗАВТРАК :	7520	350,51	279,48	1180,61	8648,23
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ЗАВТРАК:	626,67	29,21	23,29	98,38	720,69

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБЕД :	11320	419,48	422,58	1499	11409,55
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ОБЕД:	943,33	34,96	35,22	124,92	950,80