

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ СО «Серовская школа № 2»

Т.Н. Протасова

«01 сентября» 2023г.  
Приказ № 150 от 01.09.2023 г.



**Примерное десятидневное  
меню для обучающихся  
ГБОУ СО «Серовская школа № 2»  
возраст 12 лет и старше  
(осень-зима)**

г. Серов

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ</b>		30	0,9		1,8	10,5
Зелёный горошек консервированный	46,2	30	0,9	0	1,8	10,5
<b>СЫР ТВЁРДЫЙ</b>		20	5,4	5,0		66,8
Сыр твёрдый	21	20	5,4	5	0	66,8
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>		200	20,7	25,8	4,2	329,6
Яйцо куриное 1 сорт	152,4	152,4	18,9	17,5	1,5	236,5
Молоко пастер. 3,2%	57,3	57,3	1,6	1,7	2,6	33,4
Масло сливочное	9,3	9,3	0,1	6,5	0,1	59,8
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,4	0,1	9,8	41,8
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	200	200	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>ЯБЛОКИ</b>		111	0,4	0,4	10,9	52,2
Яблоки	126,14	111	0,4	0,4	10,9	52,2
	<b>Итого:</b>	<b>621</b>	<b>32,4</b>	<b>31,9</b>	<b>55,4</b>	<b>642,5</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>		70	1,1	3,6	6,6	62,7
Капуста	69,3	55,4	1	0,1	2,6	15,0
Морковь	8,75	7	0,1	0	0,5	2,2
Сахар песок	3,5	3,5	0	0	3,5	14,0
Масло подсолнечное	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ</b>		250	5,8	4,1	18,1	137,6
Картофель	66,67	50	1	0,2	7,9	36,9
Горох	20	20	4,5	0,4	8,5	60,9
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	180	180	0	0	0	0,0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b>		100	12,9	11,7	12,4	206,0
Окорок свиной б/к	74	74	10,8	5,7	0	93,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	18	18	1,4	0,2	8,3	41,2
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Сухари панировочные	5	5	0,7	0	3	14,5
Масло подсолнечное	6	6	0	5,8	0	52,4
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		180	6,2	5,1	42,5	244,7
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	1,3	1,3	0	0	0	0,0
Макаронные изделия	61,2	61,2	6,2	0,7	42,5	204,2

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,5	0,2	21,3	89,2
Компотная смесь (сухофрукты)	20	20	0,5	0,2	11,6	50,4
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
	<b>Итого:</b>	<b>1102</b>	<b>39,6</b>	<b>32,2</b>	<b>154,2</b>	<b>1 079,3</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,0</b>	<b>64,1</b>	<b>209,6</b>	<b>1 721,8</b>

**День недели:** вторник  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возраст:** 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	7,3	0,1	66,2
Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	80		1,5	1,8	19,8	96,2
Морковь	72	57,6	0,7	0,1	4	18,4
Изюм	24,5	24	0,7	0,1	15,8	63,4
Масло подсолнечное	1,6	1,6	0	1,6	0	14,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190/30		32,8	24,5	41,5	519,5
Творог 9%	181,29	180	27,9	15,7	5,2	274,1
Крупа манная	12,87	12,87	1,4	0,2	8,4	41,3
Сахар песок	6,43	6,43	0	0	6,2	24,9
Яйцо куриное 1 сорт	5,15	5,15	0,7	0,6	0,1	8,0
Сметана 15%	6,43	6,43	0,2	1	0,2	10,0
Мука пшеничная	6,43	6,43	0,7	0,1	4,4	20,9
Масло сливочное	6,43	6,43	0,1	4,6	0,1	41,3
Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	30	30	2	2,6	16,8	99,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,9	3,5	15,3	109,7
Какао	3,6	3,6	1	0,4	1	12,7
Молоко пастер. 3,2%	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
АПЕЛЬСИНЫ	111		1,0	0,2	9,0	40,0
Апельсины	165,67	111	1	0,2	9	40,0
	<b>Итого:</b>	<b>681</b>	<b>43,9</b>	<b>37,9</b>	<b>114,4</b>	<b>973,2</b>
<b>Обед</b>						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20		0,4		2,2	10,0
Кукуруза консервированная	33,4	20	0,4	0	2,2	10,0
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250/5		1,7	4,3	5,3	66,5
Капуста	87,5	70	1,3	0,1	3,2	18,3
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Паста томатная	0,8	0,8	0	0	0,1	0,6
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (минтай)	100		18,9	1,1	0,4	87,0
Минтай с/м, б/г	179,41	122	18,8	1,1	0	85,2
Лук репчатый	4,76	4	0,1	0	0,4	1,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	206,13	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200				20,0	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	20	90,0
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	22,0	155,4
Йогурт	207	200	5,6	5	22	155,4

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
	<b>Итого:</b>	<b>1087</b>	<b>39,9</b>	<b>17,7</b>	<b>133,6</b>	<b>869,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>83,8</b>	<b>55,6</b>	<b>248,0</b>	<b>1 843,0</b>

День недели: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ</b>	200/10		6,8	10,8	28,7	245,8
Молоко пастер. 3,2%	105,6	105,6	3,1	3,3	4,9	61,5
Сахар песок	4	4	0	0	3,9	15,5
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Масло сливочное	10	10	0,1	7,1	0,1	64,2
Крупа геркулес	30,8	30,8	3,6	0,5	19,9	104,6
<b>ПРЯНИКИ</b>	45		2,9	2,6	32,2	158,0
Пряники	45	45	2,9	2,6	32,2	158,0
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	200		1,9	1,7	12,1	70,9
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	150	150	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>БАНАНЫ</b>	111		1,7	0,2	24,2	105,5
Бананы	185	111	1,7	0,2	24,2	105,5
<b>Итого:</b>		<b>626</b>	<b>17,9</b>	<b>15,9</b>	<b>125,9</b>	<b>721,8</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ</b>	100		1,0	10,1	4,6	113,1
Помидоры свежие	48	40,8	0,4	0,1	1,5	8,2
Огурцы свежие	37,9	37,1	0,3	0	1	5,6
Лук репчатый	23,8	20	0,3	0	2,1	9,4
Масло подсолнечное	10	10	0	10	0	90,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>РАССОЛЬНИК "ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ</b>	250/5		2,3	4,6	15,0	109,8
Картофель	100	75	1,5	0,3	11,7	55,3
Капуста	25	20	0,4	0	0,9	5,2
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Огурцы консервированные	27,27	15	0	0	0,5	1,7
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	180	180	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>ШНИЦЕЛЬ</b>	120		15,5	14,1	14,8	247,2
Окорок свиной б/к	88,8	88,8	12,9	6,9	0	111,9
Хлеб пшеничный витаминизированный	21,6	21,6	1,6	0,2	10	49,5
Лук репчатый	14,3	12	0,2	0	1,2	5,4
Сухари панировочные	6	6	0,8	0	3,6	17,4
Масло подсолнечное	7,2	7,2	0	7	0	62,9
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	180		3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	206,13	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА"</b>	200				19,4	75,0

Смесь сухая вит. "Витошка"	20	20	0	0	19,4	75,0
<b>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</b>		<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120,0</b>
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>28,7</b>	<b>141,6</b>
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>72</b>	<b>4,8</b>	<b>0,8</b>	<b>29,5</b>	<b>148,3</b>
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
	<b>Итого:</b>	<b>987</b>	<b>38,1</b>	<b>42,5</b>	<b>146,9</b>	<b>1 126,0</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,0</b>	<b>58,4</b>	<b>272,8</b>	<b>1 847,8</b>

День недели: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР ТВЁРДЫЙ	30		8,0	7,6		100,2
Сыр твёрдый	32	30	8	7,6	0	100,2
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70		1,1	0,1	6,1	29,9
Свекла	91,78	71,7	1,1	0,1	6,1	29,9
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	100		11,3	14,8	14,1	234,5
Окорок свиной б/к	63,3	63,3	9,2	4,9	0	79,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	13,3	13,3	1	0,1	6,2	30,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
Лук репчатый	39,7	33,3	0,5	0	3,4	15,2
Мука пшеничная	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,7
Масло подсолнечное	10	10	0	9,7	0	87,3
Соль	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,03	0,03	0	0	0	0,1
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	180		10,2	6,5	55,0	306,0
Крупа греча	83,2	83,2	10,2	2,1	54,9	265,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,6	15,8	85,4
Кофейный напиток	6	6	0,5	0	3,8	17,5
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
МАНДАРИНЫ	111		0,9	0,2	8,3	36,6
Мандарины	150,01	111	0,9	0,2	8,3	36,6
<b>Итого:</b>		<b>751</b>	<b>38,1</b>	<b>31,4</b>	<b>128,0</b>	<b>934,2</b>
<b>Обед</b>						
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		0,9		1,8	10,5
Зелёный горошек консервированный	46,2	30	0,9	0	1,8	10,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5		2,5	3,2	16,8	107,0
Картофель	100	75	1,5	0,3	11,7	55,3
Крупа геркулес	5	5	0,6	0,1	3,2	17,0
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Масло сливочное	3	3	0	2,1	0	19,3
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100		22,3	19,4	0,4	265,4
Цыплята-бройлеры охл. потр.	161	143	22,2	19,4	0	263,5
Лук репчатый	4,76	4	0,1	0	0,4	1,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		3,9	4,6	11,2	102,3
Капуста	258	206,4	3,6	0,2	9,4	54,0
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Морковь	4,5	3,6	0	0	0,2	1,2
Лук репчатый	8,6	7,2	0,1	0	0,7	3,3
Паста томатная	4,3	4,3	0,1	0	0,7	3,3
Лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,0



Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>	<b>50</b>		<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>29,1</b>	<b>153,6</b>
Мука пшеничная	37,04	37,04	3,7	0,4	25,4	120,0
Сахар песок	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
Масло сливочное	2,59	2,59	0	1,8	0	16,6
Яйцо куриное 1 сорт	1,33	1,33	0,2	0,2	0	2,0
Соль	0,56	0,56	0	0	0	0,0
Дрожжи сухие	0,14	0,14	0,1	0	0,1	0,5
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>21,1</b>	<b>91,6</b>
Шиповник	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
Крахмал картофельный	10	10	0	0	7,7	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0,0
<b>ЙОГУРТ</b>	<b>200</b>		<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>22,0</b>	<b>155,4</b>
Йогурт	207	200	5,6	5	22	155,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>60</b>		<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>28,7</b>	<b>141,6</b>
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>72</b>		<b>4,8</b>	<b>0,8</b>	<b>29,5</b>	<b>148,3</b>
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
<b>Итого:</b>		<b>1147</b>	<b>48,9</b>	<b>36,1</b>	<b>160,6</b>	<b>1 175,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>87,0</b>	<b>67,5</b>	<b>288,6</b>	<b>2 109,9</b>

День недели: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	40		0,3		1,1	6,0
Огурцы свежие	40,8	40	0,3	0	1,1	6,0
<b>РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (минтай)</b>	100		18,9	1,1	0,4	87,0
Минтай с/м, б/г	179,41	122	18,8	1,1	0	85,2
Лук репчатый	4,76	4	0,1	0	0,4	1,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>	180		4,5	6,3	44,7	253,8
Крупа рис	64,8	64,8	4,4	0,6	44,6	201,8
Масло сливочное	8,1	8,1	0,1	5,7	0,1	52,0
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200		0,4	0,1	9,8	41,8
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	200	200	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>ЯБЛОКИ</b>	111		0,4	0,4	10,9	52,2
Яблоки	126,14	111	0,4	0,4	10,9	52,2
<b>Итого:</b>		<b>691</b>	<b>29,1</b>	<b>8,5</b>	<b>95,6</b>	<b>582,4</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	60		0,9	3,1	5,6	53,8
Капуста	59,4	47,52	0,9	0	2,2	12,8
Морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,9
Сахар песок	3	3	0	0	3	12,0
Масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ</b>	250/5		1,6	4,3	7,2	74,6
Свекла	51,2	40	0,6	0	3,4	16,7
Капуста	37,5	30	0,5	0	1,4	7,9
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Паста томатная	3,2	3,2	0,1	0	0,5	2,5
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
<b>ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ</b>	170		43,2	26,0	7,0	434,4
Печень говяжья	290,9	241,4	42,2	9,4	0	252,9
Мука пшеничная	10,2	10,2	1,1	0,1	7	33,1
Масло подсолнечное	17	17	0	16,5	0	148,4
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	180		3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	206,13	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	200				20,0	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	20	90,0
<b>ЙОГУРТ</b>	240		6,7	6,0	26,4	186,5
Йогурт	248,4	240	6,7	6	26,4	186,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	60		4,6	0,6	28,7	141,6

Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
	<b>Итого:</b>	<b>1177</b>	<b>65,7</b>	<b>46,7</b>	<b>149,9</b>	<b>1 300,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>94,8</b>	<b>55,2</b>	<b>245,5</b>	<b>1 882,6</b>

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	7,3	0,1	66,2
Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		1,0		5,5	25,0
Кукуруза консервированная	83,33	50	1	0	5,5	25,0
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10		5,3	10,6	30,0	237,1
Молоко пастер. 3,2%	105,6	105,6	3,1	3,3	4,9	61,5
Сахар песок	4	4	0	0	3,9	15,5
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Масло сливочное	10	10	0,1	7,1	0,1	64,2
Крупа рис	30,8	30,8	2,1	0,3	21,2	95,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,4	0,1	9,8	41,8
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
АПЕЛЬСИНЫ	111		1,0	0,2	9,0	40,0
Апельсины	165,67	111	1	0,2	9	40,0
	<b>Итого:</b>	<b>591</b>	<b>12,4</b>	<b>18,8</b>	<b>83,1</b>	<b>551,7</b>
<b>Обед</b>						
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50		1,5		3,0	17,5
Зелёный горошек консервированный	77	50	1,5	0	3	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5		2,5	3,2	16,8	107,0
Картофель	100	75	1,5	0,3	11,7	55,3
Крупа геркулес	5	5	0,6	0,1	3,2	17,0
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Масло сливочное	3	3	0	2,1	0	19,3
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100		12,9	11,7	12,4	206,0
Окорок свиной б/к	74	74	10,8	5,7	0	93,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	18	18	1,4	0,2	8,3	41,2
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Сухари панировочные	5	5	0,7	0	3	14,5
Масло подсолнечное	6	6	0	5,8	0	52,4
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		3,9	4,6	11,2	102,3
Капуста	258	206,4	3,6	0,2	9,4	54,0
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Морковь	4,5	3,6	0	0	0,2	1,2
Лук репчатый	8,6	7,2	0,1	0	0,7	3,3
Паста томатная	4,3	4,3	0,1	0	0,7	3,3
Лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,0
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200		0,5	0,2	21,9	89,6
Курага	10	10	0,3	0,1	5,8	25,2

Изюм	10,2	10	0,3	0,1	6,4	25,6
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
	<b>Итого:</b>	<b>1087</b>	<b>34,4</b>	<b>27,2</b>	<b>118,6</b>	<b>861,5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,8</b>	<b>46,0</b>	<b>201,7</b>	<b>1 413,2</b>

День недели: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МОРКОВЬ С КУРАГОЙ</b>	80		1,4	1,9	18,4	95,2
Морковь	72	57,6	0,7	0,1	4	18,4
Курага	24	24	0,6	0,2	14,4	62,4
Масло подсолнечное	1,6	1,6	0	1,6	0	14,4
<b>СЫР ТВЁРДЫЙ</b>	20		5,4	5,0		66,8
Сыр твёрдый	21	20	5,4	5	0	66,8
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	190/30		32,8	24,5	41,5	519,5
Творог 9%	181,29	180	27,9	15,7	5,2	274,1
Крупа манная	12,87	12,87	1,4	0,2	8,4	41,3
Сахар песок	6,43	6,43	0	0	6,2	24,9
Яйцо куриное 1 сорт	5,15	5,15	0,7	0,6	0,1	8,0
Сметана 15%	6,43	6,43	0,2	1	0,2	10,0
Мука пшеничная	6,43	6,43	0,7	0,1	4,4	20,9
Масло сливочное	6,43	6,43	0,1	4,6	0,1	41,3
Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	30	30	2	2,6	16,8	99,0
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	200		3,9	3,5	15,3	109,7
Какао	3,6	3,6	1	0,4	1	12,7
Молоко пастер. 3,2%	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	110	110	0	0	0	0,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>БАНАНЫ</b>	111		1,7	0,2	24,2	105,5
Бананы	185	111	1,7	0,2	24,2	105,5
<b>Итого:</b>		<b>671</b>	<b>49,8</b>	<b>35,7</b>	<b>128,1</b>	<b>1 038,3</b>
<b>Обед</b>						
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	20		0,2		0,6	3,0
Огурцы свежие	20,4	20	0,2	0	0,6	3,0
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	250/5		2,0	4,5	11,1	92,4
Капуста	25	20	0,4	0	0,9	5,2
Картофель	66,67	50	1	0,2	7,9	36,9
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Зелёный горошек консервированный	12,31	8	0,2	0	0,5	2,7
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	190	190	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
<b>РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (минтай)</b>	100		18,9	1,1	0,4	87,0
Минтай с/м, б/г	179,41	122	18,8	1,1	0	85,2
Лук репчатый	4,76	4	0,1	0	0,4	1,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	180		3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	206,13	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	200				20,0	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	20	90,0
<b>ЙОГУРТ</b>	200		5,6	5,0	22,0	155,4

Йогурт	207	200	5,6	5	22	155,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
	<b>Итого:</b>	<b>1087</b>	<b>40,0</b>	<b>17,9</b>	<b>137,8</b>	<b>888,7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>89,8</b>	<b>53,6</b>	<b>265,9</b>	<b>1 927,0</b>

День недели: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЁНОЙ</b>	70		0,9	7,1	5,4	89,6
Свекла	81,54	63,7	1	0,1	5,4	26,6
Масло подсолнечное	7	7	0	7	0	63,0
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b>	100		12,9	11,7	12,4	206,0
Окорок свиной б/к	74	74	10,8	5,7	0	93,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	18	18	1,4	0,2	8,3	41,2
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Сухари панировочные	5	5	0,7	0	3	14,5
Масло подсолнечное	6	6	0	5,8	0	52,4
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	180		6,2	5,1	42,5	244,7
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	1,3	1,3	0	0	0	0,0
Макаронные изделия	61,2	61,2	6,2	0,7	42,5	204,2
<b>ПРЯНИКИ</b>	45		2,9	2,6	32,2	158,0
Пряники	45	45	2,9	2,6	32,2	158,0
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	200		1,9	1,7	12,1	70,9
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>МАНДАРИНЫ</b>	111		0,9	0,2	8,3	36,6
Мандарины	150,01	111	0,9	0,2	8,3	36,6
<b>Итого:</b>		<b>766</b>	<b>30,3</b>	<b>29,0</b>	<b>141,6</b>	<b>947,4</b>
<b>Обед</b>						
<b>КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	30		0,6		3,3	15,0
Кукуруза консервированная	50	30	0,6	0	3,3	15,0
<b>РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ</b>	250/5		2,3	4,6	16,7	117,9
Картофель	99,87	74,9	1,5	0,3	11,7	55,2
Крупа перловая	5	5	0,5	0,1	3,2	15,7
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	6	5,04	0,1	0	0,5	2,3
Огурцы консервированные	27,3	15	0	0	0,5	1,7
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	200		4,0	8,6	25,8	195,6
Картофель	128	96	1,8	0,4	15	70,8
Морковь	40	32	0,4	0	2,1	9,9
Лук репчатый	38,1	32	0,4	0	3,2	14,6
Капуста	50	40	0,7	0	1,8	10,5
Масло сливочное	8	8	0,1	5,6	0,1	51,4
Соль	2	2	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0



Масло сливочное	3,5	3,5	0	2,4	0	22,5
Мука пшеничная	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
Морковь	5,25	4,2	0,1	0	0,3	1,3
Лук репчатый	2,2	1,9	0	0	0,2	0,9
Паста томатная	6,1	6,1	0,2	0	1	4,8
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА"		200			19,4	75,0
Смесь сухая вит. "Витошка"	20	20	0	0	19,4	75,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
	<b>Итого:</b>	<b>1017</b>	<b>22,3</b>	<b>21,0</b>	<b>132,8</b>	<b>813,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,6</b>	<b>50,0</b>	<b>274,4</b>	<b>1 760,8</b>

День недели: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>СЫР ТВЁРДЫЙ</b>	20		5,4	5,0		66,8
Сыр твёрдый	21	20	5,4	5	0	66,8
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	60		0,9	3,1	5,6	53,8
Капуста	59,4	47,52	0,9	0	2,2	12,8
Морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,9
Сахар песок	3	3	0	0	3	12,0
Масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	200		20,7	25,8	4,2	329,6
Яйцо куриное 1 сорт	152,4	152,4	18,9	17,5	1,5	236,5
Молоко пастер. 3,2%	57,3	57,3	1,6	1,7	2,6	33,4
Масло сливочное	9,3	9,3	0,1	6,5	0,1	59,8
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	200		2,0	1,6	15,8	85,4
Кофейный напиток	6	6	0,5	0	3,8	17,5
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	172	172	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>ЯБЛОКИ</b>	111		0,4	0,4	10,9	52,2
Яблоки	126,14	111	0,4	0,4	10,9	52,2
<b>Итого:</b>		<b>651</b>	<b>34,0</b>	<b>36,5</b>	<b>65,2</b>	<b>729,4</b>
<b>Обед</b>						
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	40		0,4	0,1	1,5	8,0
Помидоры свежие	47,2	40	0,4	0,1	1,5	8,0
<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ</b>	250/5		1,6	4,3	7,2	74,6
Свекла	51,2	40	0,6	0	3,4	16,7
Капуста	37,5	30	0,5	0	1,4	7,9
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Паста томатная	3,2	3,2	0,1	0	0,5	2,5
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	200	200	0	0	0	0,0
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
<b>КУРИЦА ОТВАРНАЯ</b>	120		26,7	23,3	0,5	318,5
Цыплята-бройлеры охл. потр.	193,2	171,6	26,7	23,3	0	316,2
Лук репчатый	5,7	4,8	0,1	0	0,5	2,2
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	180		3,9	5,9	25,5	171,0
Картофель	206,13	154,6	3	0,6	24,2	114,0
Молоко пастер. 3,2%	28,4	28,4	0,9	0,9	1,3	16,5
Масло сливочное	6,3	6,3	0,1	4,5	0,1	40,4
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	200		0,5	0,2	21,3	89,2
Компотная смесь (сухофрукты)	20	20	0,5	0,2	11,6	50,4
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	200	200	0	0	0	0,0
<b>ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ</b>	75		4,9	3,2	48,7	243,1
Мука пшеничная	37,2	37,2	3,7	0,4	25,5	120,5

Сахар песок	2	2	0	0	1,9	7,8
Яйцо куриное 1 сорт	2	2	0,3	0,2	0	3,1
Масло подсолнечное	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
Дрожжи сухие	0,3	0,3	0,1	0	0,1	1,2
Молоко пастер. 3,2%	15	15	0,5	0,5	0,7	8,7
Мука пшеничная	1,74	1,74	0,2	0	1,2	5,6
Яйцо куриное 1 сорт	1,5	1,5	0,2	0,2	0	2,3
Масло подсолнечное	0,25	0,25	0	0,2	0	2,2
Повидло	30,3	30	0	0	19,2	76,8
<b>ЙОГУРТ</b>		<b>240</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>26,4</b>	<b>186,5</b>
Йогурт	248,4	240	6,7	6	26,4	186,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>28,7</b>	<b>141,6</b>
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>72</b>	<b>4,8</b>	<b>0,8</b>	<b>29,5</b>	<b>148,3</b>
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
	<b>Итого:</b>	<b>1242</b>	<b>54,1</b>	<b>44,4</b>	<b>189,3</b>	<b>1 380,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>88,1</b>	<b>80,9</b>	<b>254,5</b>	<b>2 110,2</b>

**День недели:** пятница  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возраст:** 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</b>	10		0,1	7,3	0,1	66,2
Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	40		0,3		1,1	6,0
Огурцы свежие	40,8	40	0,3	0	1,1	6,0
<b>ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (минтай)</b>	120		18,3	13,2	12,3	241,9
Минтай с/м, б/г	166,5	103,2	15,9	0,9	0	72,1
Лук репчатый	28,6	24	0,3	0	2,4	11,0
Яйцо куриное 1 сорт	4,8	4,8	0,6	0,6	0	7,5
Мука пшеничная	14,4	14,4	1,5	0,2	9,9	46,7
Масло подсолнечное	12	12	0	11,6	0	104,8
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>	180		4,5	6,3	44,7	253,8
Крупа рис	64,8	64,8	4,4	0,6	44,6	201,8
Масло сливочное	8,1	8,1	0,1	5,7	0,1	52,0
Соль	0,9	0,9	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200		0,4	0,1	9,8	41,8
Чай	2	2	0,4	0,1	0,1	2,9
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	200	200	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
<b>АПЕЛЬСИНЫ</b>	111		1,0	0,2	9,0	40,0
Апельсины	165,67	111	1	0,2	9	40,0
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>29,2</b>	<b>27,7</b>	<b>105,7</b>	<b>791,3</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЁНОЙ</b>	60		0,8	6,0	4,7	76,8
Свекла	69,89	54,6	0,8	0,1	4,7	22,8
Масло подсолнечное	6	6	0	6	0	54,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ</b>	250/5		2,4	5,9	13,5	116,8
Капуста	37,5	30	0,5	0	1,4	7,9
Картофель	33,33	25	0,5	0,1	3,9	18,4
Крупа перловая	10	10	1	0,1	6,3	31,4
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,7	3,1
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Масло подсолнечное	5	5	0	4,9	0	43,7
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</b>	200	200	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина)</b>	50/150		13,4	11,4	20,8	237,3
Окорок свиной б/к	74	74	10,8	5,7	0	93,3
Картофель	160	120	2,3	0,5	18,7	88,5
Лук репчатый	17,86	15	0,2	0	1,6	6,9
Масло подсолнечное	5,3	5,3	0	5,1	0	46,3
Паста томатная	3	3	0,1	0	0,5	2,3
Соль	2	2	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	200				20,0	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	20	90,0

МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		72	4,8	0,8	29,5	148,3
Хлеб ржаной витаминизированный	72	72	4,8	0,8	29,5	148,3
	<b>Итого:</b>	<b>1047</b>	<b>32,0</b>	<b>31,1</b>	<b>126,6</b>	<b>930,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,2</b>	<b>58,8</b>	<b>232,3</b>	<b>1 722,1</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813722

Владелец Протасова Татьяна Николаевна

Действителен с 03.04.2023 по 02.04.2024