

Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат питания"



Егоров Ю.О.

# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 153,92 рублей**  
(с 12 лет и старше)

с 1 января 2024 г.

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 153,92 руб. (завтрак, обед)**

**Категории:**

**Отдельные категории обучающихся, осваивающих программы основного общего, среднего общего образования:**

- Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды;
- Обучающиеся один из родителей которых является военнослужащим;
- Обучающиеся один из родителей которых является военнослужащим, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции;
- Обучающиеся один из родителей которых является иным участником специальной военной операции; - Обучающиеся один из родителей которых является иным участником специальной военной операции, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,65</b>	<b>55,07</b>	<b>167,90</b>	<b>1384,07</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>24,30</b>	<b>21,01</b>	<b>72,61</b>	<b>594,58</b>
<b>15/17</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	<b>10</b>	<b>2,60</b>	<b>2,65</b>	<b>0,35</b>	<b>36,24</b>
<b>210/17</b>	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	<b>110</b>	<b>11,50</b>	<b>13,38</b>	<b>2,06</b>	<b>175,04</b>
<b>182/17</b>	<b>Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным</b>	<b>203</b>	<b>7,16</b>	<b>4,66</b>	<b>40,52</b>	<b>242,96</b>
<b>411/16</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>98,34</b>
<b>Итого:</b>		<b>563</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>23,35</b>	<b>34,06</b>	<b>95,29</b>	<b>789,49</b>
<b>70/17</b>	<b>Овощи солёные порционные (огурцы)</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,70</b>	<b>10,00</b>
<b>113/17</b>	<b>Суп - лапша домашняя</b>	<b>250</b>	<b>5,11</b>	<b>13,26</b>	<b>16,93</b>	<b>207,51</b>
<b>265/17</b>	<b>Плов из мяса</b>	<b>200</b>	<b>12,49</b>	<b>20,40</b>	<b>40,03</b>	<b>393,68</b>

394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37,88</b>	<b>42,49</b>	<b>227,41</b>	<b>1475,43</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,83</b>	<b>7,73</b>	<b>125,07</b>	<b>648,03</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9,76	5,69	41,84	267,91
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	213,12
ТТК 302	Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С	200	0,15	0,04	16,93	68,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>22,05</b>	<b>34,76</b>	<b>102,34</b>	<b>827,40</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1,40	5,10	11,38	99,54
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
260/17	Гуляш из мяса	100	6,99	10,00	3,29	131,12
303/17	Каша перловая вязкая	180	3,77	3,92	26,81	163,80
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	135,19
<b>Итого:</b>		<b>885</b>				
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,97</b>	<b>40,50</b>	<b>187,88</b>	<b>1364,57</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>12,68</b>	<b>8,40</b>	<b>80,50</b>	<b>467,13</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	203	8,48	8,00	36,10	259,36
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93

<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>38,29</b>	<b>32,10</b>	<b>107,38</b>	<b>897,44</b>
<b>75/17</b>	<b>Икра морковная</b>	<b>100</b>	<b>2,02</b>	<b>10,35</b>	<b>20,59</b>	<b>188,71</b>
<b>82/17</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>255</b>	<b>3,30</b>	<b>4,45</b>	<b>14,70</b>	<b>116,25</b>
<b>268/17</b>	<b>Шницель мясной</b>	<b>100</b>	<b>11,31</b>	<b>12,38</b>	<b>11,30</b>	<b>201,80</b>
<b>54/21</b>	<b>Гороховое пюре</b>	<b>180</b>	<b>19,51</b>	<b>4,84</b>	<b>40,76</b>	<b>296,76</b>
<b>394/16</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов, витамин С</b>	<b>200</b>	<b>1,15</b>		<b>12,03</b>	<b>55,40</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,08</b>	<b>8,00</b>	<b>38,52</b>
<b>Итого:</b>		<b>855</b>				
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37,00</b>	<b>69,79</b>	<b>208,54</b>	<b>1656,10</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,46</b>	<b>24,09</b>	<b>133,53</b>	<b>842,31</b>
	<b>Вафли</b>	<b>60</b>	<b>2,34</b>	<b>18,36</b>	<b>37,50</b>	<b>332,57</b>
<b>182/17</b>	<b>Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом сливочным</b>	<b>253</b>	<b>9,08</b>	<b>5,31</b>	<b>45,35</b>	<b>276,40</b>
<b>394/16</b>	<b>Компот из изюма, витамин С</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>31,00</b>	<b>135,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>98,34</b>
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21,55</b>	<b>45,69</b>	<b>75,01</b>	<b>813,79</b>
<b>71/04</b>	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,34</b>	<b>5,19</b>	<b>9,42</b>	<b>93,19</b>
<b>103/17</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>4,95</b>	<b>6,08</b>	<b>21,26</b>	<b>164,76</b>
<b>ТТК 218</b>	<b>Бигус с мясом</b>	<b>200</b>	<b>11,46</b>	<b>34,02</b>	<b>9,73</b>	<b>390,94</b>
<b>411/16</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	<b>122,90</b>
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>40,05</b>	<b>60,77</b>	<b>222,79</b>	<b>1619,04</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,35</b>	<b>15,14</b>	<b>132,99</b>	<b>744,42</b>

182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	255	8,51	13,06	36,89	308,25
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	213,12
342/17	Компот из свежих яблок, витамин С	200	0,16		24,88	100,15
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>565</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>24,70</b>	<b>45,63</b>	<b>89,80</b>	<b>874,62</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	5,10	9,43	92,10
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	9,76	14,77	20,60	254,43
182/06	Ежики в соусе	110	8,73	22,34	12,38	285,50
310/17	Картофель отварной	180	3,64	3,34	29,39	162,07
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,42</b>	<b>53,99</b>	<b>195,21</b>	<b>1445,06</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,70</b>	<b>14,26</b>	<b>84,04</b>	<b>546,22</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
14/17	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,11
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	203	10,00	6,00	38,00	246,00
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	86,00
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>20,72</b>	<b>39,73</b>	<b>111,17</b>	<b>898,84</b>
75/17	Икра морковная	100	2,02	10,35	20,59	188,71

113/17	Суп - лапша домашняя	250	5,11	13,26	16,93	207,51
260/17	Гуляш из мяса	100	6,99	10,00	3,29	131,12
303/17	Каша пшеничная вязкая	180	5,08	6,00	29,05	190,56
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,12	12,00	57,78
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,14</b>	<b>47,46</b>	<b>227,29</b>	<b>1607,67</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16,27</b>	<b>11,05</b>	<b>123,62</b>	<b>686,01</b>
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	255	8,99	5,85	50,89	305,19
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	182,00
ТТК 150	Напиток из клубники, витамин С	200	0,10	0,04	15,71	63,60
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	135,22
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>39,87</b>	<b>36,41</b>	<b>103,67</b>	<b>921,66</b>
35/17	Салат картофельный	100	1,90	5,37	14,95	115,65
35/06	Свекольник со сметаной	255	8,31	11,15	19,36	211,05
278/17	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
54/21	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
<b>Итого:</b>		<b>865</b>				
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,81</b>	<b>78,33</b>	<b>227,57</b>	<b>1824,58</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,14</b>	<b>24,37</b>	<b>109,02</b>	<b>740,82</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9,76	5,69	41,84	267,91
	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	332,57

411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>27,67</b>	<b>53,96</b>	<b>118,55</b>	<b>1083,76</b>
52/17	Салат из свеклы	100	1,40	5,10	11,38	99,54
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	9,36	28,15	17,29	366,15
265/17	Плов из мяса	200	12,49	20,40	40,03	393,68
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,20	20,00	96,30
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>57,86</b>	<b>41,88</b>	<b>195,52</b>	<b>1474,72</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>38,03</b>	<b>15,47</b>	<b>87,87</b>	<b>652,95</b>
	Яблоко	120	0,48	0,00	11,76	51,40
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180	33,75	15,07	41,51	436,65
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>19,83</b>	<b>26,41</b>	<b>107,65</b>	<b>821,77</b>
71/04	Винегрет овощной	100	1,34	5,19	9,42	93,19
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,95	6,08	21,26	164,76
160/06	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	242,87
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	6,23	35,60	221,17
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,12	12,00	57,78
<b>Итого:</b>		<b>875</b>				
<b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>49,88</b>	<b>55,68</b>	<b>215,49</b>	<b>1601,35</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>24,72</b>	<b>11,49</b>	<b>92,69</b>	<b>592,01</b>

ТТК 270	"Котлеты рыбные" (горбуша+минтай)	100	16,17	5,82	9,20	153,93
304/17	Рис отварной	180	4,57	3,26	48,00	250,18
238/06	Соус томатный	20	0,18	2,01	0,89	23,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,16</b>	<b>44,19</b>	<b>122,80</b>	<b>1009,34</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
99/17	Суп из овощей со сметной	255	8,14	15,35	13,96	234,73
259/17	Жаркое по-домашнему	200	10,07	28,23	26,13	398,85
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>805</b>				
<b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>53,31</b>	<b>52,80</b>	<b>207,88</b>	<b>1553,50</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>19,32</b>	<b>23,13</b>	<b>80,22</b>	<b>621,15</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
14/17	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,11
182/17	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	255	10,63	11,81	20,16	229,46
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	182,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>33,99</b>	<b>29,67</b>	<b>127,66</b>	<b>932,35</b>
57/16	Икра кабачковая	100	1,90	0,00	7,70	38,40
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
271/17	Котлета домашняя	100	17,09	10,70	12,12	212,83

309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,77	3,41	43,20	241,20
394/16	Компот из изюма, витамин С	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>36,08</b>	<b>44,32</b>	<b>203,85</b>	<b>1388,85</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16,83</b>	<b>7,69</b>	<b>120,17</b>	<b>634,77</b>
182/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	253	9,76	5,69	41,84	267,91
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	213,12
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>19,25</b>	<b>36,63</b>	<b>83,68</b>	<b>754,08</b>
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	5,10	9,43	92,10
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	3,05	11,45	12,60	165,65
ТТК 246	Азу из мяса птицы	110	9,34	16,00	15,00	241,36
303/17	Каша перловая вязкая	180	3,77	3,92	26,81	163,80
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
<b>Итого:</b>		<b>865</b>				
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>49,96</b>	<b>47,09</b>	<b>169,47</b>	<b>1328,39</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>24,70</b>	<b>31,95</b>	<b>49,08</b>	<b>589,26</b>
14/17	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,26	0,14	66,22
210/17	Омлет натуральный с маслом	200	21,06	24,33	3,75	318,26

	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>9,80</b>	<b>42,84</b>
<b>ТТК 150</b>	<b>Напиток из клубники, витамин С</b>	<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>15,71</b>	<b>63,60</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>98,34</b>
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,26</b>	<b>15,14</b>	<b>120,39</b>	<b>739,13</b>
<b>62/17</b>	<b>Салат из моркови с сахаром</b>	<b>100</b>	<b>1,23</b>	<b>0,10</b>	<b>28,26</b>	<b>124,77</b>
<b>96/17</b>	<b>Рассольник "Ленинградский"</b>	<b>250</b>	<b>2,29</b>	<b>5,88</b>	<b>16,93</b>	<b>129,73</b>
<b>ТТК 270</b>	<b>"Котлеты рыбные" (горбуша+минтай)</b>	<b>100</b>	<b>16,17</b>	<b>5,82</b>	<b>9,20</b>	<b>153,93</b>
<b>304/17</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>4,57</b>	<b>3,26</b>	<b>48,00</b>	<b>250,18</b>
<b>411/16</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,08</b>	<b>8,00</b>	<b>38,52</b>
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,18</b>	<b>74,26</b>	<b>205,61</b>	<b>1700,62</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>15,81</b>	<b>31,85</b>	<b>123,92</b>	<b>867,25</b>
<b>182/17</b>	<b>Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным</b>	<b>255</b>	<b>8,51</b>	<b>13,06</b>	<b>36,89</b>	<b>308,25</b>
	<b>Вафли</b>	<b>60</b>	<b>2,34</b>	<b>18,36</b>	<b>37,50</b>	<b>332,57</b>
<b>348/17</b>	<b>Компот из кураги, витамин С</b>	<b>200</b>	<b>1,92</b>	<b>0,11</b>	<b>29,85</b>	<b>128,09</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>98,34</b>
<b>Итого:</b>		<b>555</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>27,37</b>	<b>42,41</b>	<b>81,69</b>	<b>833,37</b>
<b>52/17</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>100</b>	<b>1,40</b>	<b>5,10</b>	<b>11,38</b>	<b>99,54</b>
<b>99/17</b>	<b>Суп из овощей со сметной</b>	<b>255</b>	<b>8,14</b>	<b>15,35</b>	<b>13,96</b>	<b>234,73</b>
<b>ТТК 247</b>	<b>Бедро куриное запечённое</b>	<b>105</b>	<b>11,25</b>	<b>15,84</b>	<b>5,30</b>	<b>208,76</b>
<b>303/17</b>	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	<b>180</b>	<b>5,08</b>	<b>6,00</b>	<b>29,05</b>	<b>190,56</b>
<b>411/16</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>

	Хлеб ржаной	30	1,50	0,12	12,00	57,78
<b>Итого:</b>		<b>870</b>				
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,88</b>	<b>54,26</b>	<b>194,80</b>	<b>1486,95</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>21,90</b>	<b>15,27</b>	<b>112,41</b>	<b>690,64</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36,24
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	253	12,50	7,50	47,50	307,50
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	182,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>26,98</b>	<b>38,99</b>	<b>82,39</b>	<b>796,31</b>
71/04	Винегрет овощной	100	1,34	5,19	9,42	93,19
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
261/17	Печень, тушённая в соусе	100	12,25	9,90	4,20	154,90
303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,53	8,52	24,94	198,55
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,68</b>	<b>32,84</b>	<b>205,69</b>	<b>1366,54</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>13,35</b>	<b>6,76</b>	<b>93,52</b>	<b>510,73</b>
	Яблоко	100	0,40	0,00	9,80	42,84
182/17	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным	203	7,16	4,66	40,52	242,96
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	18,60	102,03
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				

	<b>ОБЕД</b>		<b>37,33</b>	<b>26,08</b>	<b>112,17</b>	<b>855,81</b>
<b>70/17</b>	<b>Овощи солёные порционные (огурцы)</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,70</b>	<b>10,00</b>
<b>103/17</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>4,95</b>	<b>6,08</b>	<b>21,26</b>	<b>164,76</b>
<b>278/17</b>	<b>Тефтели мясные с соусом</b>	<b>110</b>	<b>9,15</b>	<b>14,97</b>	<b>10,60</b>	<b>217,68</b>
<b>54/21</b>	<b>Гороховое пюре</b>	<b>180</b>	<b>19,51</b>	<b>4,84</b>	<b>40,76</b>	<b>296,76</b>
<b>348/17</b>	<b>Компот из кураги, витамин С</b>	<b>200</b>	<b>1,92</b>	<b>0,11</b>	<b>29,85</b>	<b>128,09</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,08</b>	<b>8,00</b>	<b>38,52</b>
<b>Итого:</b>		<b>860</b>				
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,86</b>	<b>50,22</b>	<b>205,14</b>	<b>1488,01</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>16,29</b>	<b>24,37</b>	<b>111,05</b>	<b>754,22</b>
<b>182/17</b>	<b>Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным</b>	<b>253</b>	<b>9,76</b>	<b>5,69</b>	<b>41,84</b>	<b>267,91</b>
	<b>Вафли</b>	<b>60</b>	<b>2,34</b>	<b>18,36</b>	<b>37,50</b>	<b>332,57</b>
<b>394/16</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов, витамин С</b>	<b>200</b>	<b>1,15</b>		<b>12,03</b>	<b>55,40</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>98,34</b>
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>28,57</b>	<b>25,85</b>	<b>94,09</b>	<b>733,79</b>
<b>57/16</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>7,70</b>	<b>38,40</b>
<b>35/06</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>255</b>	<b>8,31</b>	<b>11,15</b>	<b>19,36</b>	<b>211,05</b>
<b>295/17</b>	<b>Котлеты из мяса птицы</b>	<b>100</b>	<b>13,20</b>	<b>11,20</b>	<b>17,80</b>	<b>231,10</b>
<b>310/17</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>180</b>	<b>3,64</b>	<b>3,34</b>	<b>29,39</b>	<b>162,07</b>
<b>411/16</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>49,17</b>
<b>Итого:</b>		<b>855</b>				
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>31,47</b>	<b>60,28</b>	<b>157,47</b>	<b>1316,57</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>9,70</b>	<b>7,50</b>	<b>84,83</b>	<b>453,68</b>

	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>9,80</b>	<b>42,84</b>
<b>182/17</b>	<b>Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным</b>	<b>203</b>	<b>4,82</b>	<b>7,10</b>	<b>25,80</b>	<b>186,70</b>
<b>388/17</b>	<b>Напиток из плодов шиповника, витамин С</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>24,63</b>	<b>101,24</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	<b>122,90</b>
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>21,77</b>	<b>52,78</b>	<b>72,64</b>	<b>862,89</b>
<b>52/17</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>100</b>	<b>1,40</b>	<b>5,10</b>	<b>11,38</b>	<b>99,54</b>
<b>113/17</b>	<b>Суп - лапша домашняя</b>	<b>250</b>	<b>5,11</b>	<b>13,26</b>	<b>16,93</b>	<b>207,51</b>
<b>ТТК 218</b>	<b>Бигус с мясом</b>	<b>200</b>	<b>11,46</b>	<b>34,02</b>	<b>9,73</b>	<b>390,94</b>
<b>411/16</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	<b>122,90</b>
<b>Итого:</b>		<b>800</b>				
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,49</b>	<b>58,17</b>	<b>219,21</b>	<b>1759,39</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>20,05</b>	<b>13,80</b>	<b>119,55</b>	<b>699,90</b>
<b>182/17</b>	<b>Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным</b>	<b>253</b>	<b>12,50</b>	<b>7,50</b>	<b>47,50</b>	<b>307,50</b>
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>5,90</b>	<b>37,45</b>	<b>227,50</b>
<b>411/16</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	<b>122,90</b>
<b>Итого:</b>		<b>553</b>				
	<b>ОБЕД</b>		<b>30,44</b>	<b>44,37</b>	<b>99,66</b>	<b>1059,49</b>
<b>45/17</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>100</b>	<b>1,57</b>	<b>5,10</b>	<b>9,43</b>	<b>92,10</b>
<b>101/17</b>	<b>Суп картофельный с рисовой крупой</b>	<b>250</b>	<b>5,71</b>	<b>15,30</b>	<b>23,80</b>	<b>255,75</b>
<b>288/17</b>	<b>Птица отварная</b>	<b>100</b>	<b>13,72</b>	<b>20,40</b>	<b>1,36</b>	<b>365,87</b>
<b>309/17</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>6,77</b>	<b>3,41</b>	<b>43,20</b>	<b>241,20</b>

394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
<b>Итого:</b>		<b>850</b>				
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,45</b>	<b>48,65</b>	<b>210,87</b>	<b>1538,88</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>38,03</b>	<b>15,47</b>	<b>87,87</b>	<b>652,95</b>
	<b>Яблоко</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>11,76</b>	<b>51,40</b>
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180	33,75	15,07	41,51	436,65
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>550</b>				
<b>ОБЕД</b>			<b>18,42</b>	<b>33,18</b>	<b>123,00</b>	<b>885,93</b>
62/17	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	28,26	124,77
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	3,30	4,45	14,70	116,25
259/17	Жаркое по-домашнему	200	10,07	28,23	26,13	398,85
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
<b>Итого:</b>		<b>805</b>				