

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Ростовской области
«Пролетарская специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Пролетарская школа-интернат)

Подписан цифровой подписью: Грачева Евгения
Васильевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГКОУ РО
Пролетарская школа-интернат, CN=Грачева
Евгения Васильевна, E=ski_proletarsk@rostobr.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2024.04.02 10:35:51+03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ РО
Пролетарской школы-интерната



Е. В. Грачева

«02» апреля 2024 год.

Перспективное 2-х недельное меню «Весенне-летнее»
ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната

12 лет и старше

При
составлении примерного
меню использовался сборник
технологических нормативов
под редакцией Ф.Л. Марчука

2024 год.

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : первая
 День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	I Завтрак					
162	Суп молочный с макаронными изделиями или	250	6	2	15	154
161	Суп молочный с крупой (гречневая, пшено, ячневая)	250	6	2	12	125
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	5	12	11	160
	Хлеб пшеничный	30	2	2	9	67
	Хлеб ржаной	40	2	1	15	84
278	Лапшевник из творога со сметаной или повидлом или	115	2	5	15	83
177	Омлет из 2-х яиц натуральный	110	4	5	15	76
	Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец) или	50	1	1	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или	50	0	0	2	6
	Икра кабачковая конс или	50	1	1	4	51
	Морская капуста или	50	0	0	1	51
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек)	50	1	2	4	60
637	Кофейный напиток на молоке или со стуженным молоком	200	3	2	10	108
	Всего:	725	24	25	79	656
	II Завтрак					
	Сок витаминный	200	1	1	10	92
	Ватрушка с творогом или с повидлом или	75	4	3	24	124
	Кондитерские изделия или	15	4	4	15	72
	Фрукты	185	1	1	8	82
	Хлеб пшеничный	20	2	1	7	47
	Всего:	295	7	5	41	263
	Обед					
138	Суп картофельный с бобовыми (гороховый, фасолевым, чечевица)	300	9	7	27	154
416	Котлета (говядина)	100	9	6	42	178
274	Макаронные изделия отварные или	180	8	7	52	264
255	Каша рассыпчатая (гречка, пшено, перловая, пшеничная)	180	5	5	64	280
255	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	2	1	3	50
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров и огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	100	1	4	4	72
	Салат из белокочанной капусты или с огурцом или с морской или с зеленым горошком или с кукурузкой или	100	1	3	8	15
	Винегрет овощной или салат из квашеной капусты с луком или с консервированным горошком или с консервированной кукурузкой или	100	1	3	4	15
	Свекла тушеная или свекла отварная с зеленым горошком или с кукурузкой или овощи припущенные с маслом или	100	2	3	12	50
	Овощи консервированные (огурец, помидор) или квашеная капуста или	100	1	3	7	25
	Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец)	100	1	1	2	7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	20	119
	Хлеб пшеничный	80	7	4	15	166
	Хлеб ржаной	40	4	2	10	84
	Всего:	1000	36	36	169	1015
	I Ужин					
	Сельдь соленая	50	3	5	0	89
472	Пюре картофельное	180	6	3	18	170
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	70	2	2	8	70
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или	70	1	1	4	7
	Салат из редиса или	60	1	2	1	25
	Икра (кабачковая, баклажанная) или икра кабачковая конс	70	1	1	4	12
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	3	7	10	130
	Хлеб пшеничный	30	4	3	15	62
	Хлеб ржаной	40	4	4	20	82
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	10	56
	Всего:	600	23	25	85	659
	II Ужин					
	Фрукты или	185	1	1	8	82
	Кондитерские изделия	15	4	4	15	72
	Кефир 2,5%	180	6	6	17	191
	Всего:	200	5	5	23	154
	Итого:	2820	95	96	397	2747

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : первая
День:вторник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
I Завтрак						
262	Каша жидкая с крупой (манная, пшено, рисовая, ячневая, пшеничная)	200	3	4	25	145
	Сельдь соленая	50	5	5	0	100
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	6	8	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	62
	Хлеб ржаной	40	2	2	15	84
	Яйцо отварное	40	4	3	2	33
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	2	2	12	20
	Всего:	605	24	26	76	574
II Завтрак						
	Сок витаминный	200	1	2	20	92
	Кондитерские изделия или	15	4	4	15	72
	Фрукты	185	2	1	10	82
	Хлеб пшеничный	20	1	1	5	47
	Всего:	215	8	6	50	211
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем или	300	7	7	29	125
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7	8	32	204
402	Азу	200	14	12	67	307
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	2	4	5	55
	Овощи припущенные с маслом или	100	1	4	7	59
	Салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров или	100	1	4	8	7
	Овощи свежие порциями (помидор,огурец, перец) или	100	1	1	3	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	100	2	1	4	7
	Хлеб пшеничный	80	6	2	15	172
	Хлеб ржаной	40	2	3	15	86
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	119
	Всего:	920	33	36	158	864
I Ужин						
294	Сырники из творога с повидлом или со сметаной	170	4	3	24	254
444	Птица тушеная в соусе	100	3	4	2	92
	Бутерброд с маслом: масло 20, хлеб пшеничный 20	40	4	7	10	130
	Икра кабачковая консервированная или морская капуста или	50	1	2	4	12
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	1	4	30
	Овощи свежие порциями (огурец,перец, помидор) или икра бклажанная или кабачковая или	50	1	2	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	50	1	1	4	8
	Хлеб пшеничный	30	2	1	8	62
	Хлеб ржаной	40	1	1	9	84
642	Какао с молоком или со сгущенным молоком	200	3	2	15	72
	Всего:	630	21	24	84	751
II Ужин						
	Кефир 2,5%	180	6	5	8	191
	Кондитерские изделия или	15	4	4	15	72
	Фрукты.	185	1	1	11	82
	Всего:	195	7	6	19	345
	Итого:	2565	93	98	387	2745

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : первая
День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
I Завтрак						
162	Суп молочный с крупой (пшеничная, ячневая, манная, гречневая, пшено) или	200	4	2	22	156
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	2	15	154
439	Птица отварная	100	5	4	1	71
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	6	10	12	160
	Хлеб пшеничный	30	3	4	10	62
	Хлеб ржаной	40	2	3	12	84
	Икра кабачковая конс или	50	2	2	7	14
	Свекла отварная или с овощами консервированными (зеленый горошек, кукурузка) или	50	1	1	4	50
	Морская капуста или	50	1	1	10	20
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или	50	0	0	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	50	1	1	4	8
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	1	1	10	38
	Всего:	665	23	24	74	585
II Завтрак						
	Сок витаминный	200	1	0	20	98
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	4	15	72
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47
	Всего:	235	3	6	45	217
Обед						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями или	300	8	5	25	195
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками или	300	8	5	28	182
	Суп картофельный с крупой(пшеничная, рисовая, пшено)	300	8	5	20	181
339	Биточки или котлеты или	100	10	12	30	198
437	Овощи (перец сладкий) фаршированный мясом и рисом	150	16	15	20	152
255	Каша рассыпчатая (гречневая, пшено, ячневая, перловая, пшеничная)	180	5	7	25	204
	Свекла тушеная или овощи припущенные с маслом или	100	2	3	12	55
	Салат из квашеной капусты с луком или зеленым горошком или с кукурузкой или	100	2	5	8	25
	Салат из свеклы или с кукурузкой или зеленым горошком или винегрет овощной или	100	1	2	8	28
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	100	1	3	7	7
	Салат из свежей капусты или салат из белокачанной капусты с морской или с консервированным зеленым горошком или с кукурузкой или с огурцами или	100	1	3	6	25
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или икра кабачковая консервированная или	100	2	1	4	7
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	12
	Икра кабачковая или баклажанная или	100	2	3	12	12
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец)	100	1	1	4	7
	Хлеб пшеничный	80	6	2	32	166
	Хлеб ржаной	40	2	2	15	84
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	119
	Всего:	970	42	36	157	969
I Ужин						
215	Капуста тушеная или	180	4	4	15	118
210	Рагу из овощей	180	6	8	18	153
202	Вареники ленивые со сметаной или со сгущенным молоком	120	7	5	20	128
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	4	7	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	9	62
	Хлеб ржаной	40	1	1	8	84
	Яйцо отварное	40	1	1	2	36
465	Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком	200	5	4	8	85
	Всего:	640	24	24	90	678
II Ужин						
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	4	25	72
	Кефир 2,5%	180	3	5	8	190
	Всего:	195	6	6	18	272
	Итого:	2705	98	96	384	2721

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : первая
 День: четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак						
262	Каша жидкая(манная,пшено,рисовая, ячневая, пшеничная)	200	3	2	20	145
444	Птица тушенная в соусе	100	5	2	1	45
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	4	10	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	2	15	62
	Хлеб ржаной	40	2	4	17	84
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или	50	1	1	4	8
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор перец) или	50	0	0	4	7
	Икра кабачковая консервированная или морская капуста или	50	1	2	4	12
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек)	50	1	1	4	12
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	2	2	9	86
630	Всего:	665	22	23	88	560
II Завтрак						
	Сок витаминный	200	1	0	20	92
685	Булочка сдобная или	75	6	7	30	142
	Кондитерские изделия или	15	2	4	25	72
	Фрукты.	185	1	1	10	82
685	Хлеб пшеничный	20	2	1	8	47
	Всего	295	12	9	38	353
Обед						
129	Рассольник ленинградский	300	8	6	20	205
394	Жаркое по - домашнему	200	9	10	55	289
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	12
	Морская капуста или	100	1	2	3	16
	Салат из белокочанной капусты с морской или с огурцами или салат из свежей капусты капусты с зеленым горошком или с кукурузкой или	100	1	6	6	82
	Салат из квашенной капусты с луком или свекла тушенная или овощи припущенные с маслом или винегрет овощной или	100	4	2	8	94
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	100	1	3	2	7
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или	100	1	1	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	100	2	1	4	7
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	119
	Хлеб пшеничный	80	8	2	20	166
	Хлеб ржаной	40	2	4	15	84
	Всего:	1020	35	33	141	957
I Ужин						
	Пюре из (чечевицы или гороха) с маслом или	180	3	4	40	169
472	Пюре картофельное или	180	3	5	24	124
210	Капуста тушенная	180	1	3	15	115
330	Шницель рыбный натуральный	100	3	2	7	74
	Бутерброд с маслом сливочным: масло 10,хлеб 20.	30	2	7	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	4	12	62
	Хлеб ржаной	40	2	4	17	84
637	Какао с молоком или со сгущенным молоком	200	4	3	14	94
	Яйцо отварное	40	3	3	1	36
	Всего:	620	20	26	85	595
	Фрукты.или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	4	25	72
	Кефир 2,5%	180	6	5	8	191
	Всего:	380	7	6	43	263
	Итого:	2980	96	97	395	2728

	Сезон: весенне-летний		Неделя : первая				
	Возрастная категория: 12 лет и старше		День: пятница				
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	I завтрак						
162	Суп молочный с крупой (рисовая, манная, ячневая, пшено) или	250	4	4	16	154	
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4	5	20	140	
305	Рыба припущенная	100	3	1	1	75	
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	5	12	10	130	
	Хлеб пшеничный	30	1	1	12	62	
	Хлеб ржаной	40	1	1	17	84	
	Овощи консервированные (кукурузка, зеленый горошек, помидоры, огурцы) или	50	2	3	12	25	
	Свекла отварная или с кукурузкой конс или с зеленым горошком или	50	1	2	12	25	
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или	50	1	1	4	7	
	Морская капуста или	50	1	1	4	12	
	Икра кабачковая консервированная или	50	1	1	4	8	
	Капуста квашеная	50	3	1	1	25	
	Яйцо отварное	40	5	5	1	72	
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	8	38	
	Всего:	655	22	27	77	590	
	II Завтрак		4				
	Сок витаминный	200	1	1	20	92	
	Фрукты или	185	1	1	10	82	
	Кондитерские изделия	15	2	1	14	72	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	9	47	
	Всего:	235	6	4	39	293	
	Обед						
154	Суп - харчо или	300	10	9	27	186	
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками или	300	8	5	28	182	
	Суп картофельный с крупой (пшеничная, рисовая, пшено)	300	8	5	20	181	
408	Печень, тушенная в соусе или	130	10	11	28	183	
401	Гуляш из говядины	130	5	7	22	175	
255	Каша рассыпчатая (гречневая, ячневая, пшеничная, перловая, пшено) или	180	7	5	31	189	
273	Макаронные изделия отварные	180	6	6	34	258	
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или салат из квашеной капусты с луком или с кукурузкой или с зеленым горошком или	100	1	3	4	25	
	Салат из белокочанной капусты или с морской или с огурцами или	100	2	2	8	12	
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или с помидорами или	100	1	2	4	7	
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	12	
	Овощи припущенные с маслом или свекла тушеная или салат из свеклы с кукурузкой или с зеленым горошком или винегрет овощной	100	2	2	5	12	
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	119	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	32	166	
	Хлеб ржаной	40	2	1	18	84	
	Всего:	1030	45	35	188	952	
	I Ужин						
443	Рагу из птицы или	200	5	3	12	101	
	Плов из говядины	200	15	8	38	202	
297	Запеканка из творога со сметаной или с повидлом или	120	6	5	24	198	
	Запеканка из творога с морковью	100	12	15	18	195	
	Бутерброд маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	1	9	9	130	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	8	62	
	Хлеб ржаной	40	1	1	5	52	
594	Кисель молочный	200	3	2	8	89	
	Всего:	620	18	27	66	632	
	II Ужин						
	Кондитерские изделия или	15	2	1	14	72	
	Фрукты.	185	1	1	10	82	
	Кефир 2,5%	180	4	5	8	106	
	Всего:	365	5	6	18	260	
	Итого:	2905	96	99	388	2727	

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : первая
 День: суббота

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак						
553	Соус сметанный натуральный	30	3	2	5	112
	Оладьи по кунцевски или	150	3	2	5	104
444	Птица тушеная в соусе или	130	2	2	8	112
303	Рыба отварная	100	2	2	2	100
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	5	10	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	2	8	62
	Хлеб ржаной	40	3	2	7	84
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или	50	1	1	4	7
	Квашеная капуста или овощи консервированные (кукурузка или зеленый горошек или томат или огурцы)или	50	1	1	3	29
	Свекла отварная или с кукурузкой конс или с зеленым горошком или	70	1	2	12	25
	Икра кабачковая или бакажанная или икра овощная	50	1	1	5	10
637	Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком	200	2	2	8	94
	Яйцо отварное	40	3	3	1	36
	Всего:	605	20	21	72	596
II Завтрак						
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
293	Сырники из творога с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком или	165	4	8	38	182
	Фрукты.или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	1	14	72
	Хлеб пшеничный	20	2	1	7	47
	Всего:	385	4	3	37	475
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем или со сметаной или	300	4	7	25	164
136	Суп картофельный с крупой (пшено, перловая, пшеничная, рис)	300	5	5	37	189
390	Мясо тушеное (говядина)	100	12	12	25	170
274	Макаронные изделия отварные или	180	8	7	52	264
255	Каша рассыпчатая (гречневая,перловая,ячневая)	180	7	5	52	289
	Капуста морская или икра кабачковая консервированная или икра кабачковая или баклажанная или	100	2	5	12	59
	Овощи припущенные маслом или	100	1	1	8	12
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	12
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат свежих помидоров с огурцами или	100	1	1	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	100	2	1	4	7
	Кисель из ябллок густой или компот из смеси сухофруктов	200	5	2	16	75
	Хлеб пшеничный	80	4	2	15	166
	Хлеб ржаной	40	4	2	4	64
	Всего:	1000	43	37	193	962
I Ужин						
	Пюре из гороха или из чечевицы с маслом или	180	5	5	32	130
472	Пюре картофельное	200	7	8	36	258
444	Птица тушеная в соусе или	100	2	2	5	112
303	Рыба отварная	100	2	2	2	100
	Бутерброд с маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	5	7	8	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	7	62
	Хлеб ржаной	40	1	2	7	84
	Морская капуста или овощи консервированные (помидор, огурец), или квашеная капуста или	50	1	2	8	20
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или	50	1	2	4	7
	Овощи припущенные маслом или или икра кабачковая или баклажанная или икра кабачковая конс	50	2	2	7	50
628	Чай с сахаром или лимоном	200	1	1	8	38
	Всего:	630	23	27	72	594
II Ужин						
	Фрукты.или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	1	14	72
	Кефир 2,5%	180	5	5	8	190
	Всего:	365	6	6	18	154
	Итого:	2985	96	94	392	2781

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : первая
 День: воскресенье

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	I Завтрак					
	Запеканка из печени с рисом или	100	10	8	21	160
439	Птица отварная	100	2	2	4	2
210	Капуста тушеная	180	4	4	15	118
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15 хлеб пшеничный 20	45	5	9	10	160
	Хлеб пшеничный	30	3	2	12	62
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	84
628	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	1	1	8	38
	Всего:	695	27	28	82	624
	II Завтрак					
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Оладьи с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком или	170	3	3	20	128
	Кондитерские изделия или	15	2	1	14	72
	Фрукты	185	1	1	10	82
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47
	Всего:	235	4	3	44	267
	Обед					
128	Рассольник домашний или	300	6	7	12	241
136	Суп картофельный с крупой (перловая, пшено, рис, перловка)	300	5	4	14	145
403	Плов из говядины или	200	15	6	38	303
322	Рагу из говядины	200	16	15	45	350
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	50
	Салат из квашеной капусты с луком или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	100	1	1	5	15
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или	100	2	1	4	7
	Салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежей капусты или с огурцами или	100	2	6	16	7
	Свекла тушеная или салат из свеклы с кукурузкой конс или с зеленым горошком или винегрет овощной	100	2	2	8	25
588	Компот из смеси сухофруктов	200	2	0	30	119
	Хлеб пшеничный	80	6	6	32	166
	Хлеб ржаной	40	4	5	15	84
	Всего:	1120	37	29	152	988
	I Ужин					
309	Рыба тушеная в томате с овощами	150	5	10	4	118
263	Каша жидкая с крупой (пшено, рисовая, манная, ячневая, пшеничная)	200	5	4	16	132
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	2	6	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	62
	Хлеб ржаной	40	3	2	17	84
	Яйцо отварное	46	2	3	1	36
594	Кисель молочный	200	4	2	25	76
	Всего:	650	23	29	85	602
	II Ужин					
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	1	14	72
	Кефир 2,5%	180	5	5	8	190
	Всего:	195	8	7	32	262
	Итого:	2895	99	96	395	2743

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : вторая
 День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	I Завтрак					
162	Суп молочный с макаронными изделиями или	250	6	2	15	154
161	Суп молочный с крупой (гречневая, пшено, ячневая)	250	6	2	12	125
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	5	12	11	160
	Хлеб пшеничный	30	2	2	9	67
	Хлеб ржаной	40	2	1	15	84
278	Лапшевник из творога со сметаной или повидлом или	115	2	5	15	83
177	Омлет из 2-х яиц натуральный	110	4	5	15	76
	Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец) или	50	1	1	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или	50	0	0	2	6
	Икра кабачковая конс или	50	1	1	4	51
	Морская капуста или	50	0	0	1	51
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек)	50	1	2	4	60
637	Кофейный напиток на молоке или со стуженным молоком	200	3	2	10	108
	Всего:	725	24	25	79	656
	II Завтрак					
	Сок витаминный	200	1	1	10	92
	Ватрушка с творогом или с повидлом или	75	4	3	24	124
	Кондитерские изделия или	15	4	4	15	72
	Фрукты	185	1	1	8	82
	Хлеб пшеничный	20	2	1	7	47
	Всего:	295	7	5	41	263
	Обед					
138	Суп картофельный с бобовыми (гороховый, фасолевым, чечевица)	300	9	7	27	154
416	Котлета (говядина)	100	9	6	42	178
274	Макаронные изделия отварные или	180	8	7	52	264
255	Каша рассыпчатая (гречка, пшено, перловая, пшеничная)	180	5	5	64	280
255	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	2	1	3	50
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров и огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	100	1	4	4	72
	Салат из белокачанной капусты или с огурцом или с морской или с зеленым горошком или с кукурузкой или	100	1	3	8	15
	Винегрет овощной или салат из квашеной капусты с луком или с консервированным горошком или с консервированной кукурузкой или	100	1	3	4	15
	Свекла тушеная или свекла отварная с зеленым горошком или с кукурузкой или овощи припущенные с маслом или	100	2	3	12	50
	Овощи консервированные (огурец, помидор) или квашеная капуста или	100	1	3	7	25
	Овощи свежие порциями (помидор, перец, огурец)	100	1	1	2	7
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	1	20	119
	Хлеб пшеничный	80	7	4	15	166
	Хлеб ржаной	40	4	2	10	84
	Всего:	1000	36	36	169	1015
	I Ужин					
	Сельдь соленая	50	3	5	0	89
472	Пюре картофельное	180	6	3	18	170
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	70	2	2	8	70
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или	70	1	1	4	7
	Салат из редиса или	60	1	2	1	25
	Икра (кабачковая, баклажанная) или икра кабачковая конс	70	1	1	4	12
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	3	7	10	130
	Хлеб пшеничный	30	4	3	15	62
	Хлеб ржаной	40	4	4	20	82
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	10	56
	Всего:	600	23	25	85	659
	II Ужин					
	Фрукты или	185	1	1	8	82
	Кондитерские изделия	15	4	4	15	72
	Кефир 2,5%	180	6	6	17	191
	Всего:	200	5	5	23	154
	Итого:	2820	95	96	397	2747

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : вторая
День:вторник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
I Завтрак						
262	Каша жидкая с крупой (манная, пшено, рисовая, ячневая, пшеничная)	200	3	4	25	145
	Сельдь соленая	50	5	5	0	100
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	6	8	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	62
	Хлеб ржаной	40	2	2	15	84
	Яйцо отварное	40	4	3	2	33
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	2	2	12	20
	Всего:	605	24	26	76	574
II Завтрак						
	Сок витаминный	200	1	2	20	92
	Кондитерские изделия или	15	4	4	15	72
	Фрукты	185	2	1	10	82
	Хлеб пшеничный	20	1	1	5	47
	Всего:	215	8	6	50	211
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем или	300	7	7	29	125
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7	8	32	204
402	Азу	200	14	12	67	307
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	2	4	5	55
	Овощи припущенные с маслом или	100	1	4	7	59
	Салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров или	100	1	4	8	7
	Овощи свежие порциями (помидор,огурец, перец) или	100	1	1	3	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	100	2	1	4	7
	Хлеб пшеничный	80	6	2	15	172
	Хлеб ржаной	40	2	3	15	86
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	119
	Всего:	920	33	36	158	864
I Ужин						
294	Сырники из творога с повидлом или со сметаной	170	4	3	24	254
444	Птица тушеная в соусе	100	3	4	2	92
	Бутерброд с маслом: масло 20, хлеб пшеничный 20	40	4	7	10	130
	Икра кабачковая консервированная или морская капуста или	50	1	2	4	12
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	50	1	1	4	30
	Овощи свежие порциями (огурец,перец, помидор) или икра бклажанная или кабачковая или	50	1	2	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	50	1	1	4	8
	Хлеб пшеничный	30	2	1	8	62
	Хлеб ржаной	40	1	1	9	84
642	Какао с молоком или со сгущенным молоком	200	3	2	15	72
	Всего:	630	21	24	84	751
II Ужин						
	Кефир 2,5%	180	6	5	8	191
	Кондитерские изделия или	15	4	4	15	72
	Фрукты.	185	1	1	11	82
	Всего:	195	7	6	19	345
	Итого:	2565	93	98	387	2745

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : вторая
День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
I Завтрак						
162	Суп молочный с крупой (пшеничная, ячневая, манная, гречневая, пшено) или	200	4	2	22	156
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	2	15	154
439	Птица отварная	100	5	4	1	71
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	6	10	12	160
	Хлеб пшеничный	30	3	4	10	62
	Хлеб ржаной	40	2	3	12	84
	Икра кабачковая конс или	50	2	2	7	14
	Свекла отварная или с овощами консервированными (зеленый горошек, кукурузка) или	50	1	1	4	50
	Морская капуста или	50	1	1	10	20
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или	50	0	0	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	50	1	1	4	8
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	1	1	10	38
	Всего:	665	23	24	74	585
II Завтрак						
	Сок витаминный	200	1	0	20	98
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	4	15	72
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47
	Всего:	235	3	6	45	217
Обед						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями или	300	8	5	25	195
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками или	300	8	5	28	182
	Суп картофельный с крупой(пшеничная, рисовая, пшено)	300	8	5	20	181
339	Биточки или котлеты или	100	10	12	30	198
437	Овощи (перец сладкий) фаршированный мясом и рисом	150	16	15	20	152
255	Каша рассыпчатая (гречневая, пшено, ячневая, перловая, пшеничная)	180	5	7	25	204
	Свекла тушеная или овощи припущенные с маслом или	100	2	3	12	55
	Салат из квашеной капусты с луком или зеленым горошком или с кукурузкой или	100	2	5	8	25
	Салат из свеклы или с кукурузкой или зеленым горошком или винегрет овощной или	100	1	2	8	28
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	100	1	3	7	7
	Салат из свежей капусты или салат из белокачанной капусты с морской или с консервированным зеленым горошком или с кукурузкой или с огурцами или	100	1	3	6	25
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или икра кабачковая консервированная или	100	2	1	4	7
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	12
	Икра кабачковая или баклажанная или	100	2	3	12	12
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец)	100	1	1	4	7
	Хлеб пшеничный	80	6	2	32	166
	Хлеб ржаной	40	2	2	15	84
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	119
	Всего:	970	42	36	157	969
I Ужин						
215	Капуста тушеная или	180	4	4	15	118
210	Рагу из овощей	180	6	8	18	153
202	Вареники ленивые со сметаной или со сгущенным молоком	120	7	5	20	128
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	4	7	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	9	62
	Хлеб ржаной	40	1	1	8	84
	Яйцо отварное	40	1	1	2	36
465	Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком	200	5	4	8	85
	Всего:	640	24	24	90	678
II Ужин						
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	4	25	72
	Кефир 2,5%	180	3	5	8	190
	Всего:	195	6	6	18	272
	Итого:	2705	98	96	384	2721

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : вторая
 День: четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак						
262	Каша жидкая(манная,пшено,рисовая, ячневая, пшеничная)	200	3	2	20	145
444	Птица тушенная в соусе	100	5	2	1	45
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	4	10	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	2	15	62
	Хлеб ржаной	40	2	4	17	84
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или	50	1	1	4	8
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор перец) или	50	0	0	4	7
	Икра кабачковая консервированная или морская капуста или	50	1	2	4	12
	Свекла отварная или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек)	50	1	1	4	12
630	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	2	2	9	86
630	Всего:	665	22	23	88	560
II Завтрак						
	Сок витаминный	200	1	0	20	92
685	Булочка сдобная или	75	6	7	30	142
	Кондитерские изделия или	15	2	4	25	72
	Фрукты.	185	1	1	10	82
685	Хлеб пшеничный	20	2	1	8	47
	Всего	295	12	9	38	353
Обед						
129	Рассольник ленинградский	300	8	6	20	205
394	Жаркое по - домашнему	200	9	10	55	289
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	12
	Морская капуста или	100	1	2	3	16
	Салат из белокочанной капусты с морской или с огурцами или салат из свежей капусты капусты с зеленым горошком или с кукурузкой или	100	1	6	6	82
	Салат из квашенной капусты с луком или свекла тушенная или овощи припущенные с маслом или винегрет овощной или	100	4	2	8	94
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат из свежих помидоров с перцем или	100	1	3	2	7
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или	100	1	1	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	100	2	1	4	7
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	119
	Хлеб пшеничный	80	8	2	20	166
	Хлеб ржаной	40	2	4	15	84
	Всего:	1020	35	33	141	957
I Ужин						
	Пюре из (чечевицы или гороха) с маслом или	180	3	4	40	169
472	Пюре картофельное или	180	3	5	24	124
210	Капуста тушенная	180	1	3	15	115
330	Шницель рыбный натуральный	100	3	2	7	74
	Бутерброд с маслом сливочным: масло 10,хлеб 20.	30	2	7	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	4	12	62
	Хлеб ржаной	40	2	4	17	84
637	Какао с молоком или со сгущенным молоком	200	4	3	14	94
	Яйцо отварное	40	3	3	1	36
	Всего:	620	20	26	85	595
	Фрукты.или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	4	25	72
	Кефир 2,5%	180	6	5	8	191
	Всего:	380	7	6	43	263
	Итого:	2980	96	97	395	2728

	Сезон: весенне-летний		Неделя : вторая				
	Возрастная категория: 12 лет и старше		День: пятница				
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	I завтрак						
162	Суп молочный с крупой (рисовая, манная, ячневая, пшено) или	250	4	4	16	154	
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4	5	20	140	
305	Рыба припущенная	100	3	1	1	75	
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	5	12	10	130	
	Хлеб пшеничный	30	1	1	12	62	
	Хлеб ржаной	40	1	1	17	84	
	Овощи консервированные (кукурузка, зеленый горошек, помидоры, огурцы) или	50	2	3	12	25	
	Свекла отварная или с кукурузкой конц или с зеленым горошком или	50	1	2	12	25	
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или	50	1	1	4	7	
	Морская капуста или	50	1	1	4	12	
	Икра кабачковая консервированная или	50	1	1	4	8	
	Капуста квашеная	50	3	1	1	25	
	Яйцо отварное	40	5	5	1	72	
628	Чай с сахаром или с лимоном	200	1	1	8	38	
	Всего:	655	22	27	77	590	
	II Завтрак		4				
	Сок витаминный	200	1	1	20	92	
	Фрукты или	185	1	1	10	82	
	Кондитерские изделия	15	2	1	14	72	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	9	47	
	Всего:	235	6	4	39	293	
	Обед						
154	Суп - харчо или	300	10	9	27	186	
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками или	300	8	5	28	182	
	Суп картофельный с крупой (пшеничная, рисовая, пшено)	300	8	5	20	181	
408	Печень, тушенная в соусе или	130	10	11	28	183	
401	Гуляш из говядины	130	5	7	22	175	
255	Каша рассыпчатая (гречневая, ячневая, пшеничная, перловая, пшено) или	180	7	5	31	189	
273	Макаронные изделия отварные	180	6	6	34	258	
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или салат из квашеной капусты с луком или с кукурузкой или с зеленым горошком или	100	1	3	4	25	
	Салат из белокочанной капусты или с морской или с огурцами или	100	2	2	8	12	
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или с помидорами или	100	1	2	4	7	
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	12	
	Овощи припущенные с маслом или свекла тушенная или салат из свеклы с кукурузкой или с зеленым горошком или винегрет овощной	100	2	2	5	12	
588	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	119	
	Хлеб пшеничный	80	6	1	32	166	
	Хлеб ржаной	40	2	1	18	84	
	Всего:	1030	45	35	188	952	
	I Ужин						
443	Рагу из птицы или	200	5	3	12	101	
	Плов из говядины	200	15	8	38	202	
297	Запеканка из творога со сметаной или с повидлом или	120	6	5	24	198	
	Запеканка из творога с морковью	100	12	15	18	195	
	Бутерброд маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	1	9	9	130	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	8	62	
	Хлеб ржаной	40	1	1	5	52	
594	Кисель молочный	200	3	2	8	89	
	Всего:	620	18	27	66	632	
	II Ужин						
	Кондитерские изделия или	15	2	1	14	72	
	Фрукты.	185	1	1	10	82	
	Кефир 2,5%	180	4	5	8	106	
	Всего:	365	5	6	18	260	
	Итого:	2905	96	99	388	2727	

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : вторая
 День: суббота

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак						
553	Соус сметанный натуральный	30	3	2	5	112
	Оладьи по кунцевски или	150	3	2	5	104
444	Птица тушеная в соусе или	130	2	2	8	112
303	Рыба отварная	100	2	2	2	100
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15, хлеб пшеничный 20	45	5	10	10	130
	Хлеб пшеничный	30	3	2	8	62
	Хлеб ржаной	40	3	2	7	84
	Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или	50	1	1	4	7
	Квашеная капуста или овощи консервированные (кукурузка или зеленый горошек или томат или огурцы)или	50	1	1	3	29
	Свекла отварная или с кукурузкой конс или с зеленым горошком или	70	1	2	12	25
	Икра кабачковая или бакажанная или икра овощная	50	1	1	5	10
637	Кофейный напиток на молоке или со сгущенным молоком	200	2	2	8	94
	Яйцо отварное	40	3	3	1	36
	Всего:	605	20	21	72	596
II Завтрак						
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
293	Сырники из творога с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком или	165	4	8	38	182
	Фрукты.или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	1	14	72
	Хлеб пшеничный	20	2	1	7	47
	Всего:	385	4	3	37	475
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем или со сметаной или	300	4	7	25	164
136	Суп картофельный с крупой (пшено, перловая, пшеничная, рис)	300	5	5	37	189
390	Мясо тушеное (говядина)	100	12	12	25	170
274	Макаронные изделия отварные или	180	8	7	52	264
255	Каша рассыпчатая (гречневая,перловая,ячневая)	180	7	5	52	289
	Капуста морская или икра кабачковая консервированная или икра кабачковая или баклажанная или	100	2	5	12	59
	Овощи припущенные маслом или	100	1	1	8	12
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	12
	Салат из свежих помидоров или салат из свежих огурцов или салат свежих помидоров с огурцами или	100	1	1	4	7
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста	100	2	1	4	7
	Кисель из ябллок густой или компот из смеси сухофруктов	200	5	2	16	75
	Хлеб пшеничный	80	4	2	15	166
	Хлеб ржаной	40	4	2	4	64
	Всего:	1000	43	37	193	962
I Ужин						
	Пюре из гороха или из чечевицы с маслом или	180	5	5	32	130
472	Пюре картофельное	200	7	8	36	258
444	Птица тушеная в соусе или	100	2	2	5	112
303	Рыба отварная	100	2	2	2	100
	Бутерброд с маслом сливочным: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	5	7	8	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	7	62
	Хлеб ржаной	40	1	2	7	84
	Морская капуста или овощи консервированные (помидор, огурец), или квашеная капуста или	50	1	2	8	20
	Овощи свежие порциями (помидор, огурец, перец) или	50	1	2	4	7
	Овощи припущенные маслом или или икра кабачковая или баклажанная или икра кабачковая конс	50	2	2	7	50
628	Чай с сахаром или лимоном	200	1	1	8	38
	Всего:	630	23	27	72	594
II Ужин						
	Фрукты.или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	1	14	72
	Кефир 2,5%	180	5	5	8	190
	Всего:	365	6	6	18	154
	Итого:	2985	96	94	392	2781

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя : вторая
 День: воскресенье

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак						
	Запеканка из печени с рисом или	100	10	8	21	160
439	Птица отварная	100	2	2	4	2
210	Капуста тушеная	180	4	4	15	118
	Бутерброд с маслом и сыром: масло 10, сыр 15 хлеб пшеничный 20	45	5	9	10	160
	Хлеб пшеничный	30	3	2	12	62
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	84
628	Чай с молоком или со сгущенным молоком	200	1	1	8	38
	Всего:	695	27	28	82	624
II Завтрак						
	Сок витаминный	200	1	1	20	92
	Оладьи с повидлом или со сметаной или со сгущенным молоком или	170	3	3	20	128
	Кондитерские изделия или	15	2	1	14	72
	Фрукты	185	1	1	10	82
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47
	Всего:	235	4	3	44	267
Обед						
128	Рассольник домашний или	300	6	7	12	241
136	Суп картофельный с крупой (перловая, пшено, рис, перловка)	300	5	4	14	145
403	Плов из говядины или	200	15	6	38	303
322	Рагу из говядины	200	16	15	45	350
	Салат из редиса или салат из редиса с огурцами или	100	3	3	9	50
	Салат из квашеной капусты с луком или с консервированными овощами (кукурузка, зеленый горошек) или	100	1	1	5	15
	Овощи консервированные (помидор, огурец) или квашеная капуста или	100	2	1	4	7
	Салат из свежих помидоров с перцем или салат из свежих огурцов или овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец) или салат из свежей капусты или с огурцами или	100	2	6	16	7
	Свекла тушеная или салат из свеклы с кукурузкой конс или с зеленым горошком или винегрет овощной	100	2	2	8	25
588	Компот из смеси сухофруктов	200	2	0	30	119
	Хлеб пшеничный	80	6	6	32	166
	Хлеб ржаной	40	4	5	15	84
	Всего:	1120	37	29	152	988
I Ужин						
309	Рыба тушеная в томате с овощами	150	5	10	4	118
263	Каша жидкая с крупой (пшено, рисовая, манная, ячневая, пшеничная)	200	5	4	16	132
	Бутерброд с маслом: масло 10, хлеб пшеничный 20	30	2	6	10	130
	Хлеб пшеничный	30	2	2	12	62
	Хлеб ржаной	40	3	2	17	84
	Яйцо отварное	46	2	3	1	36
594	Кисель молочный	200	4	2	25	76
	Всего:	650	23	29	85	602
II Ужин						
	Фрукты или	185	1	1	10	82
	Кондитерские изделия	15	2	1	14	72
	Кефир 2,5%	180	5	5	8	190
	Всего:	195	8	7	32	262
	Итого:	2895	99	96	395	2743

Пронумеровано,
прошнуровано и
скреплено печатью
15 (пятнадцать)
листов.

Директор школы


Е.В. Грачева

