

ЧТ.	Салат из капусты свежей, с редисом и маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,0	4,5	5,6	43,0	21,0	0,8
	Бифштекс рубленый	371	80/50	20,4	12,7	2,1	163	0,05	0,0	0,1	0,6	9,0	16,9	2,4	2,2
	Рис отварной	414	150	6,3	10,1	56,4	341	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2	3,5
	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Банан	112	180	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за день:				39,3	34,2	167,0	918							
ПТ.	Салат овощной (капуста, перец свежие, горошек зелёный) с маслом растительным	25	60	0,7	3,6	2,2	65	0,02	18	7,8	20,4	0,00	11,4	1,8	0,024
	Шницель печеночный	398	80	18,0	13,8	4,3	213	0,29	23	8,5	316	8,04	18	5,4	6,7
	Каша пшеничная рассыпчатая	241	150	6,6	8,0	36,6	246	1,1	16,5	0,0	134	0,45	51	0,17	0,15
	Компот из яблок свежих	507	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	28	0,5	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Яблоко	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за день:				33,8	26,6	129,1	741							
ПН.	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	265	200/10	6,2	7,5	37,0	240	0,41	6,5	0,25	1,6	63,7	66,6	12,9	6,0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	91	30/20/3020	5,0	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	13,7	9,9	1,0	0,3
	Какао напиток с молоком натуральным	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Нектарин	112	100	0,5	0,4	15,3	67	0,02	15,0	0,00	0,5	127	42,0	56,0	2,5
	Итого за день:				15,3	19,3	84,7	574							
ВТ.	Огурец свежий крупным куском	17	60	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18,0	3,3	1,3	0,5
	Чахохбили из курицы	405	80/25	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	3,5	26,6	5,6	3,4
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	2,6	57,0	1,9	0,7
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	4,3	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Мандарин	112	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Итого за день:				37,7	38,9	109,3	867							
СР.	Помидор свежий крупным куском	22	60	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5,0	13,0	2,4	1,8	0,8
	Плов из свинины не жирной	370	80/100	18,9	18,6	49,2	317	0,07	0,4	0,06	0,8	23,0	22,7	5,3	2,8
	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Груша	112	130	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
Итого за день:				29,3	29,9	141,2	656								
ЧТ.	Салат из огурцов свежих с маслом растительным	17	60	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18,0	3,3	1,3	0,5

	Рыба «Треска» тушеная с овощами	343	80	13,3	7,2	6,3	143	0,06	18	2,5	102	0,01	19,5	3,1	0,5
	Картофель отварной с маслом сливочным	426	150	2,9	7,4	19,0	153	0,15	16,5	21	78	0,03	30,0	0,1	1,2
	Компот «Ассорти» из фруктов свежих	507	200	0,5	0,0	27,0	110	0,02	28	0,5	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Апельсин	112	240	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
	Итого за день:			25,9	25,7	111,6	611								
ПТ.	Салат из помидор свежих с маслом растительным	22	60	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5,0	13,0	24,0	1,8	0,8
	Биштекс рубленный из говядины	371	80	16,0	10,0	20,0	163	0,05	9	0,0	135	0,1	19,2	0,6	1,6
	Макароны отварные	291	150	37,7	4,5	29,4	161	0,38	0,1	0,0	5,3	38,0	23,8	5,4	5,2
	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	2,9	60	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	43	0,11	4,3	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Яблоко	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за день:			64,1	25,9	114,8	584								
ПН.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	260	200/10	5,3	11,7	25,0	226	0,4	6,6	0,4	1,0	6,3	12,6	1,53	2,8
	Сырники творожные с молоком сгущенным	320	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1	1,0
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,2	20,0	6,5	1,4	1,1
	Мандарин	112	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Итого за день:			25,6	23,6	111,7	589								
ВТ.	Салат из огурцов, помидоров свежих с маслом растительным	19	60	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4	1,3
	Тефтели с соусом красным основным	389	60/50	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	0,02	10,8	1,6	1,5
	Пюре картофельное	429	150	3,1	6,6	10,9	138	0,9	3,9	0,1	0,1	26,0	57,0	19,0	0,7
	Сок натуральный в ассортименте	518	200	0,5	0,1	0,1	192	0,01	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Персик	112	100	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10,0	0,0	1,1	20,0	34,0	16,0	0,6
	Итого за день:			22,2	25,9	84,4	694								
СР.	Яйцо вареное	300	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22,0	7,7	0,5	1,0
	Запеканка творожная с джемом яблочным	313	150/20	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	29,7	34,7	3,8	1,0
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Банан	112	180	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за день:			38,3	31,1	109,4	704								
ЧТ.	Салат из капусты свежей с редисом и маслом растительным	1	60	0,3	6,0	5,6	82	0,04	16,8	15,0	26	0,0	12,0	2,7	0,048
	Котлета «Московская»	381	81	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,3	148	0,04	26,0	0,5	2,8

Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,7	7,8	37,7	253	0,38	15,0	0,0	21,0	0,03	13,5	0,6	4,5
Чай с сахаром и лимоном	494	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	14,2	2,8	4,0	0,0	2,0	0,0	0,4
Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
Яблоко	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого за день:			34,9	32,5	131,8	789								
Итого за 14 дней			443,3	384,9	1621,5	9529								

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Н.И.Бартош



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(двухнедельное)

для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет

завтраки

на 2022 – 2023 учебный год

(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПН.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	260	200/10	5,3	11,7	25,1	226	0,40	6,6	0,40	1,0	6,3	12,6	1,53	2,8
	Сырники творожные с молоком сгущенным	320	75/10	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1	1,0
	Какао напиток с молоком натуральным	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:				28,3	26,7	114,3	635							
ВТ.	Салат винегрет с маслом растительным	76	60	1,3	10,8	6,8	78	0,04	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	1,8	0,8
	Голень куриная тушеная	405	80	9,0	9,0	4,1	128	0,05	23	0,03	0,5	34,0	9,0	1,6	1,0
	Макароны отварные	291	150	6,3	4,5	32,3	161	0,18	0,1	0,0	5,3	38,0	23,8	5,4	5,2
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,00	22	4,3	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
Итого за день:				24,7	25,3	115,5	523								
СР.	Салат из огурцов, помидоров свежих с маслом растительным	19	60	0,6	3,0	3,3	38	0,04	14,1	0,0	4,8	13,0	1,8	1,4	1,3
	Фрикадельки из говядины	392	80/50	11	10,2	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10,0	10,1	1,3	1,6
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57	1,9	0,7
	Сок яблочный натуральный	518	200	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	1,4
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
Итого за день:				21,8	18,5	71,3	516								
ЧТ.	Салат из капусты свежей, с редисом и маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,0	4,5	5,6	43,0	21,0	0,8
	Биштекс рубленый	371	80/50	20,4	12,7	2,1	163	0,05	0,0	0,1	0,6	9,0	16,9	2,4	2,2
	Рис отварной	414	150	6,3	10,1	56,4	341	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2	3,5

	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			37,8	33,7	146,0	822								
ПТ.	Салат овощной (капуста, перец свежие, горошек зелёный) с маслом растительным	25	60	0,7	3,6	2,2	65	0,02	18	7,8	20,4	0,00	11,4	1,8	0,024
	Шницель печеночный	398	80	18,0	13,8	4,3	213	0,29	23	8,5	316	8,04	18	5,4	6,7
	Каша пшеничная рассыпчатая	241	150	6,6	8,0	36,6	246	1,1	16,5	0,0	134	0,45	51	0,17	0,15
	Компот из яблок свежих	507	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	28	0,5	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			33,4	26,2	119,3	694								
ПН.	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	265	200/10	6,2	7,5	37,0	240	0,41	6,5	0,25	1,6	63,7	66,6	12,9	6,0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	91	30/20/3020	5,0	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	13,7	9,9	1,0	0,3
	Какао напиток с молоком натуральным	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Итого за день:			14,8	18,9	69,4	507								
ВТ.	Огурец свежий крупным куском	17	60	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18,0	3,3	1,3	0,5
	Чахохбили из курицы	405	80/25	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	3,5	26,6	5,6	3,4
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	2,6	57,0	1,9	0,7
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	4,3	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			36,9	38,7	101,8	829								
СР.	Помидор свежий крупным куском	22	60	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5,0	13,0	2,4	1,8	0,8
	Плов из свинины не жирной	370	80/100	18,9	18,6	49,2	317	0,07	0,4	0,06	0,8	23,0	22,7	5,3	2,8
	Кисель плодово-ягодный	503	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			28,9	29,6	130,9	609								
ЧТ.	Салат из огурцов свежих с маслом растительным	17	60	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18,0	3,3	1,3	0,5
	Рыба «Треска» тушеная с овощами	343	80	13,3	7,2	6,3	143	0,06	18	2,5	102	0,01	19,5	3,1	0,5
	Картофель отварной с маслом сливочным	426	150	2,9	7,4	19,0	153	0,15	16,5	21	78	0,03	30,0	0,1	1,2
	Компот «Ассорти» из фруктов свежих	507	200	0,5	0,0	27,0	110	0,02	28	0,5	16	0,0	14	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			25,0	25,5	103,5	568								
ПТ.	Салат из помидор свежих с маслом растительным	22	60	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0,0	5,0	13,0	24,0	1,8	0,8
	Бифштекс рубленный из говядины	371	80	16,0	10,0	20,0	163	0,05	9	0,0	135	0,1	19,2	0,6	1,6

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Н.И. Бартош

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(двухнедельное)

для питания учащихся из семей, признанных малоимущими
на 2022 – 2023 учебный год

(Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и
кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПН.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	1	60	2,1	10,1	5,4	82	0,04	25,6	0,00	4,5	56	43	21	0,8
	Суп гороховый с гречками	144	200/10	1,8	3,4	13,0	86,4	0,78	34,7	0,15	0,9	76	263	102	3,7
	Котлета куриная	371	80	10,3	10,7	8,0	163,2	0,05	0,0	0,10	0,6	9	169	24	2,0
	Макаронны отварные	291	150	6,7	6,3	29,4	145	0,06	0,5	0,08	0,5	72	148	38	1,1
	Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			28,6	31,3	120,0	618,9								
ВТ.	Салат из свежей моркови с маслом растительным	7	60	0,6	6,6	5,4	53,4	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
	Борщ из свежей капусты	128	200	1,5	4,0	8,5	76	0,19	41,2	0,00	9,6	138	212	105	4,8
	Котлета куриная	371	80	10,3	10,7	8,0	163,2	0,05	0,0	0,10	0,6	9	169	24	2,0
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,7	7,8	37,7	253	1,38	0,0	0,27	4,1	95	203	135	4,5
	Сок натуральный апельсиновый	518	200	1,4	0,0	0,2	120	0,04	4,0	0,00	0,0	18	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			30,1	29,9	109,0	747,9								
СР.	Салат из свеклы с маслом растительным	50	60	0,9	3,3	4,8	53,4	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
	Щи из свежей капусты	142	200	1,4	3,9	6,2	66,4	0,23	73,9	0,00	9,5	27,2	38	17,8	0,6
	Фрикадельки мясные с соусом красным основным	392	2/30/25	6,6	7,2	5,4	108	0,05	0,1	0,01	0,6	10	61	13	1,6
	Пюре картофельное	429	150	3,1	6,6	16	138	0,09	3,4	0,03	0,1	26	57	19	0,7
	Компот из свежих яблок	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб пшеничный	108	35	7,6	0,8	49,2	82,3	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого за день:			20,1	22,0	104,7	544,1								
ЧТ.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	17	60	0,7	10,1	2,0	61,2	0,03	5,0	0,00	4,5	18	33	13	0,5
	Суп с пшеном «В охотку»	155	200	1,3	3,0	10,2	96,2	0,10	3,0	0,00	9,4	30	33,2	12,2	0,3
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	389	80/50	9,5	15,3	11,4	163,2	0,06	2,5	0,02	0,5	19	122,4	16,8	1,8
	Рис отварной	414	150	3,7	6,1	34,0	205	0,18	0,0	0,27	1,9	5,1	70,8	22,8	0,5



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
ИП Бартош Н.И.

Примерное меню (10-дневное)
для детей, нуждающихся в лечебном питании
на 2022 - 2023 учебный год

(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и
кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Белки / Жиры / Углеводы	К/калории
ПН.	Блины (на воде) с повидлом яблочным	530	2/50/30	12,1 / 12,4 / 57,2	389
	Яйцо варёное	300	1/40	5,1 / 4,6 / 0,3	63
	Чай с сахаром	493	200	0,1 / 0,0 / 15,0	60
	Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43
	Итого за день:			500	18,2 / 17,2 / 80,6
ВТ.	Тефтели мясные "Ёжики" с соусом красным основным	390	70/50	10,3 / 10,7 / 8,0	170
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	414	150	3,1 / 6,8 / 21,9	163
	Компот из ягод "Ассорти"	507	200	0,5 / 0,0 / 27,0	103
	Хлеб пшеничный	110	40	3,4 / 1,0 / 17,0	60
	Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43
Итого за день:			610	18,2 / 18,7 / 82,0	539
СР.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	1	60	2,1 / 10,1 / 9,3	136
	Котлета куриная	412	80	9,5 / 7,5 / 6,5	132
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	237	150	9,5 / 8,7 / 36,7	169
	Компот из свежих яблок с черноплодной рябиной	507	200	0,5 / 0,2 / 23,1	96
	Хлеб пшеничный	110	30	3,4 / 1,0 / 17,0	60
Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43	
Итого за день:			620	25,9 / 27,7 / 100,7	636
ЧТ.	Блины (на воде) с повидлом яблочным	530	2/50/30	12,1 / 12,4 / 57,2	389
	Макароны отварные с маслом растительным	291	150	5,6 / 7,2 / 27,5	202
	Компот из вишни свежемороженой	507	200	0,5 / 0,0 / 27,0	103
	Хлеб пшеничный	110	30	3,4 / 1,0 / 17,0	60
	Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43
Итого за день:			640	22,5 / 20,8 / 136,8	797
ПТ.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	19	60	0,9 / 5,1 / 3,6	64
	Биточек мясной	381	80	17,8 / 17,5 / 14,3	180
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	414	150	3,1 / 6,8 / 21,9	163
	Чай с сахаром	493	200	0,1 / 0,0 / 15,0	60
	Хлеб пшеничный	110	40	3,4 / 1,0 / 17,0	60
Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43	
Итого за день:			630	26,2 / 30,6 / 79,9	570
ПН.	Яйцо варёное	300	1/40	5,1 / 4,6 / 0,3	63
	Плов фруктовый	271	150	5,6 / 4,9 / 71,8	354
	Чай с сахаром	493	200	0,1 / 0,0 / 15,0	60
	Хлеб пшеничный	110	30	3,4 / 1,0 / 17,0	60
	Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43
Итого за день:			520	15,1 / 10,7 / 112,2	580

ВТ.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	1	60	2,1 / 10,1 / 9,3	136
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	388	70/50	10,3 / 10,7 / 8,0	170
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	237	150	9,5 / 8,7 / 36,7	169
	Компот из яблок свежих	507	200	0,5 / 0,2 / 23,1	96
	Хлеб пшеничный	110	40	3,4 / 1,0 / 17,0	60
	Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43
	Итого за день:		670	26,7 / 30,9 / 102,2	674
СР.	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	19	60	0,9 / 5,1 / 3,6	64
	Бифштекс рубленый "Школьный"	381	80	17,8 / 17,5 / 14,3	180
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	414	150	3,1 / 6,8 / 21,9	163
	Компот из ягод "Ассорти"	507	200	0,5 / 0,2 / 23,1	96
	Хлеб пшеничный	110	40	3,4 / 1,0 / 17,0	60
	Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43
	Итого за день:		630	26,6 / 30,8 / 88,0	606
ЧТ.	Блины (на воде) с повидлом яблочным	530	2/50/40	12,1 / 12,4 / 57,2	389
	Макароны отварные с маслом растительным	291	150	5,6 / 7,2 / 27,5	202
	Котлета куриная	412	80	9,5 / 7,5 / 6,5	132
	Чай с сахаром	493	200	0,1 / 0,0 / 15,0	60
	Хлеб пшеничный	110	30	3,4 / 1,0 / 17,0	60
	Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43
	Итого за день:		740	31,6 / 28,3 / 131,3	886
ПТ.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	19	60	0,9 / 5,1 / 3,6	64
	Куриная отбивная	404	80	16,5 / 11,4 / 0,4	170
	Каша вязкая пшеничная с маслом растительным	258	150	43,6 / 64,3 / 18,6	150
	Сок в ассортименте	518	200	0,5 / 0,1 / 0,1	46
	Хлеб пшеничный	110	30	3,4 / 1,0 / 17,0	60
	Фрукты	112	100	0,9 / 0,2 / 8,1	43
	Итого за день:		630	65,8 / 82,1 / 47,8	533
	Итого за 10 дней:		6190	277 / 298 / 962	6376

