

"Утверждаю"

Генеральный директор  
ООО «ЭСПЕРАНТО»

Шляпников О.А.

"21" августа 2023 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 4  
Виноградов М.В.

"21" августа 2023 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ лицей № 17  
Широква Е.А.

"21" августа 2023 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 19  
Кулишова О.Е.

"21" августа 2023 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 21  
Линичма О.В.

"21" августа 2023 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 29  
Зубов А.М.

"21" августа 2023 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 31  
Иванова Е.В.

"21" августа 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ  
С 7 ДО 11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
(МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17)**

**КАЛИНИНГРАД 2023 ГОД**



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
 СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**

Сезон: **Осенний**  
 Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет**

**на 1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТ0004
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	160	4,8	7,7	33,83	224	КАШ0174
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,42</b>	<b>16,41</b>	<b>91,82</b>	<b>604</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с кукурузой	60	0,66	0,12	7,26	70	САЛ0059
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	200	6,75	6,48	11,76	132	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУР0294
Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,12	167	КРТ0142
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>30,95</b>	<b>31,63</b>	<b>92,86</b>	<b>818</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>53,37</b>	<b>48,04</b>	<b>184,68</b>	<b>1 422</b>	

**на 1-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	МЯС0259
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,78</b>	<b>22,79</b>	<b>51,43</b>	<b>503</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЩ0082
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	МЯС0256
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАП0388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>28,35</b>	<b>44,82</b>	<b>118,95</b>	<b>992</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>51,13</b>	<b>67,61</b>	<b>170,38</b>	<b>1 495</b>	

**на 1-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	ПОРЦ005
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯС0260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382

Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>23,05</b>	<b>19,4</b>	<b>95,47</b>	<b>686</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУП0103
Минтай запечённый под молочным соусом	90	4,24	4,25	0,95	205	РЫБА233
Картофель запечённый	150	3,6	13,2	25,79	236	ГАР0313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>20,51</b>	<b>23,06</b>	<b>85</b>	<b>788</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 300</b>	<b>43,55</b>	<b>42,45</b>	<b>180,47</b>	<b>1 474</b>	

**на 1-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	НАП0378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>19,15</b>	<b>13,97</b>	<b>70,51</b>	<b>657</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	200	1,83	5,49	7,06	104	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>24,23</b>	<b>23,12</b>	<b>83,15</b>	<b>757</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 200</b>	<b>43,38</b>	<b>37,09</b>	<b>153,66</b>	<b>1 414</b>	

**на 1-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,75	5,25	20,63	310	ТВГ0223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	НАП0376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>16,71</b>	<b>14,16</b>	<b>62,05</b>	<b>572</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	СУП0102
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	МЯСО279
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>27,87</b>	<b>21,04</b>	<b>103,42</b>	<b>792</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>44,58</b>	<b>35,2</b>	<b>165,47</b>	<b>1 364</b>	

**на 2-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>25,43</b>	<b>21,7</b>	<b>110,03</b>	<b>736</b>	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Рагу из курицы	200	18	11,4	16,9	353	ПТИ0289
Компот из изюма	200	0,36		35	141	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>23,69</b>	<b>16,06</b>	<b>81,58</b>	<b>755</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 200</b>	<b>49,12</b>	<b>37,76</b>	<b>191,61</b>	<b>1 491</b>	

**на 2-ая неделя / Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУР0294
Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,12	167	КРТ0142
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>23,05</b>	<b>25,01</b>	<b>52,1</b>	<b>527</b>	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАС0096
Котлеты, биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯС0270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАП0388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>21,96</b>	<b>18,29</b>	<b>107,05</b>	<b>907</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>45,01</b>	<b>43,29</b>	<b>159,15</b>	<b>1 434</b>	

**на 2-ая неделя / Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	ПОРЦ005
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯС0260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>570</b>	<b>22,2</b>	<b>19,24</b>	<b>91,77</b>	<b>666</b>	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,62	3,25	6,3	57	САЛ0050
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	200	1,83	5,49	7,06	104	ЩИ00088
Запеканка картофельная с печенью	200	22,19	24,4	20,4	433	ЗАП0286
Компот из ягод	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД342
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>29,96</b>	<b>34,16</b>	<b>84,89</b>	<b>829</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 290</b>	<b>52,16</b>	<b>53,39</b>	<b>176,66</b>	<b>1 495</b>	

на 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	9	САЛ0071
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАПО378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>19,98</b>	<b>14</b>	<b>72,95</b>	<b>670</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Мозаика"	60	0,66	3,63	2,27	44	САЛ0029
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	200	6,75	6,48	11,76	132	СУПО116
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУРО294
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	КАШ0171
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>39,87</b>	<b>36,61</b>	<b>124,48</b>	<b>986</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>59,84</b>	<b>50,61</b>	<b>197,42</b>	<b>1 656</b>	

на 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150	18,12	14,18	46,42	386	ТВГО222
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	НАПО376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,08</b>	<b>23,09</b>	<b>87,84</b>	<b>648</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Суп картофельный с минтаем	200	2,53	2,01	44,72	115	СУПО101
Гуляш из говядины	90	12,72	9,9	5,59	162	МЯСО260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>23,59</b>	<b>21,76</b>	<b>138,15</b>	<b>751</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>45,67</b>	<b>44,85</b>	<b>225,99</b>	<b>1 399</b>	

на 3-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТ0004
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	160	6,55	8,69	35,89	248	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАПО379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>24,17</b>	<b>17,4</b>	<b>93,87</b>	<b>627</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	СУПО102
Фрикадельки из курицы	90	11,23	16,76	7,85	295	КУРО294
Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,12	167	КРТО142
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348

Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>28,55</b>	<b>35,98</b>	<b>85,55</b>	<b>850</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 200</b>	<b>52,73</b>	<b>53,38</b>	<b>179,43</b>	<b>1 477</b>	

**на 3-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,28</b>	<b>14,43</b>	<b>63,7</b>	<b>575</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЦ0082
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	МЯСО256
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАП0388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>24,38</b>	<b>43,57</b>	<b>102,94</b>	<b>902</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>46,66</b>	<b>58,01</b>	<b>166,64</b>	<b>1 477</b>	

**на 3-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	ПОРЦ005
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯСО260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>570</b>	<b>22,2</b>	<b>19,24</b>	<b>91,77</b>	<b>666</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАСО096
Минтай, тушённый в томате с овощами	90	8,1	3,87	4,32	162	РЫБА230
Картофель запечённый	150	3,6	13,2	25,79	236	ГАР0313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>18,99</b>	<b>23,41</b>	<b>85,57</b>	<b>761</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 290</b>	<b>41,18</b>	<b>42,65</b>	<b>177,34</b>	<b>1 427</b>	

**на 3-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>18,77</b>	<b>16,65</b>	<b>69,68</b>	<b>676</b>	
<b>Обед</b>						

Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Бефстроганов	90	15,75	11,16	5,13	184	МЯС0250
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>25,28</b>	<b>25,18</b>	<b>98,04</b>	<b>798</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>44,04</b>	<b>41,83</b>	<b>167,72</b>	<b>1 474</b>	

**на 3-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,75	5,25	20,63	310	ТВГ0223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	НАП0376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>16,71</b>	<b>14,16</b>	<b>62,05</b>	<b>572</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Суп картофель с рисовой крупой на курином бульоне	200	6,98	4,83	12,74	149	СУП0101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	МЯС0279
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>25,27</b>	<b>16,11</b>	<b>105,01</b>	<b>770</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>41,98</b>	<b>30,27</b>	<b>167,06</b>	<b>1 342</b>	

**на 4-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>25,43</b>	<b>21,7</b>	<b>110,03</b>	<b>736</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	200	1,83	5,49	7,06	104	ЩИ00088
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯС0260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>24,8</b>	<b>16,79</b>	<b>97,15</b>	<b>753</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>50,23</b>	<b>38,49</b>	<b>207,19</b>	<b>1 489</b>	

**на 4-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУР0294
Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,12	167	КРТ0142

Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>23,05</b>	<b>25,01</b>	<b>52,1</b>	<b>527</b>	
Обед						
Салат "Мозаика"	60	0,66	3,63	2,27	44	САЛ0029
Суп картоф с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУП0103
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАП0388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>29,41</b>	<b>32,15</b>	<b>112,38</b>	<b>983</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>52,47</b>	<b>57,16</b>	<b>164,47</b>	<b>1 510</b>	

**на 4-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	ПОРЦ005
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАРО309
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>570</b>	<b>24,09</b>	<b>13,8</b>	<b>82,29</b>	<b>633</b>	
Обед						
Салат картоф.с солен.огурцами и зеленым горошком	60	1	3,3	5,42	72	САЛ0042
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЩ0082
Суфле из печени	90	14,67	8,13	4,01	260	МЯСО261
Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,12	167	КРТ0142
Компот из ягод	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>740</b>	<b>24,37</b>	<b>29,26</b>	<b>74,72</b>	<b>790</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 310</b>	<b>48,46</b>	<b>43,06</b>	<b>157</b>	<b>1 423</b>	

**на 4-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	КАШ0171
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>21,06</b>	<b>24,76</b>	<b>79,21</b>	<b>750</b>	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,62	3,25	6,3	57	САЛ0054
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАСО096
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУРО294
Картофель запечённый	150	3,6	13,2	25,79	236	ГАРО313
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>26,74</b>	<b>35,55</b>	<b>100,6</b>	<b>872</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 220</b>	<b>47,79</b>	<b>60,31</b>	<b>179,81</b>	<b>1 622</b>	



## на 4-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150	18,12	14,18	46,42	386	ТВГ0222
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	НАП0376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,08</b>	<b>23,09</b>	<b>87,84</b>	<b>648</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	МЯСО259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>22,56</b>	<b>26,95</b>	<b>58,62</b>	<b>746</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 200</b>	<b>44,64</b>	<b>50,04</b>	<b>146,46</b>	<b>1 394</b>	
<b>Итого</b>		<b>958</b>	<b>935,51</b>	<b>3 518,6</b>	<b>29 280</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>47,9</b>	<b>46,78</b>	<b>175,93</b>	<b>1 464</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности</b>		<b>13,09</b>	<b>28,76</b>	<b>48,07</b>		

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**



Сезон: **Осенний**  
 Возрастная категория: **Школьники 12 лет и старше**

**на 1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТ0004
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	6	9,62	42,29	280	КАШ0174
Кофейный напиток с молоком	190	3,4	2,55	26,92	144	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>18,47</b>	<b>101,69</b>	<b>667</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с кукурузой	100	1,1	0,2	12,1	117	САЛ0059
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	250	8,44	8,1	14,7	166	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУР0294
Рагу из овощей	180	3,88	13,98	14,54	201	КРТ0142
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>35,58</b>	<b>37,08</b>	<b>104,76</b>	<b>959</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 400</b>	<b>59,38</b>	<b>55,55</b>	<b>206,45</b>	<b>1 626</b>	

**на 1-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	МЯС0259
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>24,15</b>	<b>22,99</b>	<b>60,97</b>	<b>549</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЩ0082
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	МЯС0256
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАП0388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>32,9</b>	<b>53,35</b>	<b>136,27</b>	<b>1 156</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 400</b>	<b>57,05</b>	<b>76,34</b>	<b>197,24</b>	<b>1 705</b>	

**на 1-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	50	0,38	0,05	1,18	7	ПОРЦ005
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯС0260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382

Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>24,52</b>	<b>21,58</b>	<b>101,14</b>	<b>738</b>	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУП0103
Минтай запечённый под молочным соусом	100	4,71	4,72	1,06	228	РЫБА233
Картофель запечённый	180	4,32	15,84	30,94	284	ГАР0313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>24,26</b>	<b>27,48</b>	<b>98,18</b>	<b>920</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 480</b>	<b>48,77</b>	<b>49,05</b>	<b>199,32</b>	<b>1 658</b>	

**на 1-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	САЛ0071
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАР0309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	НАП0378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>21,53</b>	<b>15,4</b>	<b>78,76</b>	<b>735</b>	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	130	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯС0265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>25,99</b>	<b>26,78</b>	<b>91,82</b>	<b>837</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 360</b>	<b>47,53</b>	<b>42,17</b>	<b>170,58</b>	<b>1 572</b>	

**на 1-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	ТВГ0223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	НАП0376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>20,96</b>	<b>15,91</b>	<b>68,93</b>	<b>675</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУП0102
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	217	МЯС0279
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАР0309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>32,89</b>	<b>25,99</b>	<b>118,33</b>	<b>929</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 400</b>	<b>53,85</b>	<b>41,9</b>	<b>187,26</b>	<b>1 604</b>	

**на 2-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	190	3,4	2,55	26,92	144	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>27,56</b>	<b>25,08</b>	<b>124,46</b>	<b>833</b>	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Рагу из курицы	200	18	11,4	16,9	353	ПТИО289
Компот из изюма	200	0,36		35	141	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>25,3</b>	<b>17,24</b>	<b>92,68</b>	<b>836</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 350</b>	<b>52,87</b>	<b>42,32</b>	<b>217,14</b>	<b>1 669</b>	

**на 2-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	САЛ0071
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУР0294
Рагу из овощей	180	3,88	13,98	14,54	201	КРТ0142
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>25,78</b>	<b>28,8</b>	<b>56,98</b>	<b>592</b>	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,65	7,02	15,53	188	РАС0096
Котлеты, биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАР0309
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАП0388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>25,34</b>	<b>21,16</b>	<b>121,75</b>	<b>1 047</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 410</b>	<b>51,12</b>	<b>49,96</b>	<b>178,73</b>	<b>1 639</b>	

**на 2-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Огурцы свежие порционные	50	0,38	0,05	1,18	7	ПОРЦ005
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯС0260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>24,52</b>	<b>21,58</b>	<b>101,14</b>	<b>738</b>	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,04	5,42	10,5	95	САЛ0050
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	130	ЩИ00088
Запеканка картофельная с печенью	200	22,19	24,4	20,4	433	ЗАП0286
Компот из ягод	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД342
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>31,6</b>	<b>37,84</b>	<b>94,62</b>	<b>913</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 450</b>	<b>56,12</b>	<b>59,42</b>	<b>195,76</b>	<b>1 651</b>	

## на 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	САЛ0071
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАРО309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАПО378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>22,25</b>	<b>15,41</b>	<b>80,81</b>	<b>747</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Мозаика"	100	1,09	6,04	3,78	74	САЛ0029
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	250	8,44	8,1	14,7	166	СУПО116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУРО294
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	КАШ0171
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>46,26</b>	<b>44,67</b>	<b>141,5</b>	<b>1 152</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 400</b>	<b>68,52</b>	<b>60,08</b>	<b>222,31</b>	<b>1 899</b>	

## на 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200	24,16	18,91	61,89	515	ТВГО222
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	НАПО376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>28,12</b>	<b>27,82</b>	<b>103,31</b>	<b>777</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Суп картофельный с ментаем	250	3,16	2,51	55,9	144	СУПО101
Гуляш из говядины	50/50	14,13	11	6,21	180	МЯСО260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАРО304
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>27,01</b>	<b>26,62</b>	<b>162</b>	<b>881</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 400</b>	<b>55,13</b>	<b>54,44</b>	<b>265,31</b>	<b>1 658</b>	

## на 3-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТО004
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	8,19	10,86	44,86	310	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	190	3,4	2,55	26,92	144	НАПО379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>25,99</b>	<b>19,7</b>	<b>104,26</b>	<b>697</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22	САЛ0071
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУПО102
Фрикадельки из курицы	100	12,47	18,62	8,73	327	КУРО294
Рагу из овощей	180	3,88	13,98	14,54	201	КРТО142
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348

Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>860</b>	<b>33,57</b>	<b>42</b>	<b>95,08</b>	<b>970</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 410</b>	<b>59,57</b>	<b>61,71</b>	<b>199,34</b>	<b>1 667</b>	

**на 3-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАПО377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>23,65</b>	<b>14,63</b>	<b>73,24</b>	<b>621</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЩ0082
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	МЯСО256
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАПО388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>28,14</b>	<b>51,85</b>	<b>117,06</b>	<b>1 048</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 400</b>	<b>51,79</b>	<b>66,48</b>	<b>190,3</b>	<b>1 669</b>	

**на 3-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	50	0,38	0,05	1,18	7	ПОРЦ005
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯСО260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАРО304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАПО382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>24,52</b>	<b>21,58</b>	<b>101,14</b>	<b>738</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,65	7,02	15,53	188	РАСО096
Минтай, тушённый в томате с овощами	100	9	4,3	4,8	180	РЫБА230
Картофель запечённый	180	4,32	15,84	30,94	284	ГАРО313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАПО389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>21,82</b>	<b>27,97</b>	<b>98,42</b>	<b>892</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 480</b>	<b>46,34</b>	<b>49,55</b>	<b>199,56</b>	<b>1 630</b>	

**на 3-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАРО309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАПО378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>21,55</b>	<b>20,07</b>	<b>80,93</b>	<b>786</b>	
<b>Обед</b>						

Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	МЯСО250
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>28,64</b>	<b>30,78</b>	<b>111,54</b>	<b>935</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 430</b>	<b>50,19</b>	<b>50,86</b>	<b>192,47</b>	<b>1 721</b>	

**на 3-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	ТВГ0223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	НАПО376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>20,96</b>	<b>15,91</b>	<b>68,93</b>	<b>675</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Суп картофель с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,73	6,04	15,93	186	СУП0101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	217	МЯСО279
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАР0309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>29,58</b>	<b>18,59</b>	<b>121,62</b>	<b>895</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 400</b>	<b>50,54</b>	<b>34,5</b>	<b>190,54</b>	<b>1 571</b>	

**на 4-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	190	3,4	2,55	26,92	144	НАПО379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>27,57</b>	<b>25,08</b>	<b>124,46</b>	<b>833</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	130	ЩИ00088
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАР0309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>28,48</b>	<b>19,48</b>	<b>110,03</b>	<b>869</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 400</b>	<b>56,05</b>	<b>44,56</b>	<b>234,5</b>	<b>1 702</b>	

**на 4-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	САЛ0071
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУРО294
Рагу из овощей	180	3,88	13,98	14,54	201	КРТ0142

Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>25,78</b>	<b>28,8</b>	<b>56,98</b>	<b>592</b>	
Обед						
Салат "Мозаика"	100	1,09	6,04	3,78	74	САЛ0029
Суп картоф с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУП0103
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАП0388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>34,38</b>	<b>39,39</b>	<b>126,46</b>	<b>1 138</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 410</b>	<b>60,16</b>	<b>68,19</b>	<b>183,44</b>	<b>1 731</b>	

**на 4-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Огурцы свежие порционные	50	0,38	0,05	1,18	7	ПОРЦ005
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯС0260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАР0309
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>26,79</b>	<b>15,05</b>	<b>89,76</b>	<b>698</b>	
Обед						
Салат картоф.с солен.огурцами и зеленым горошком	100	1,66	5,5	9,04	120	САЛ0042
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЩ0082
Суфле из печени	100	16,3	9,03	4,46	289	МЯС0261
Рагу из овощей	180	3,88	13,98	14,54	201	КРТ0142
Компот из ягод	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>870</b>	<b>27,76</b>	<b>36,06</b>	<b>83,57</b>	<b>924</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 500</b>	<b>54,55</b>	<b>51,12</b>	<b>173,34</b>	<b>1 622</b>	

**на 4-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	КАШ0171
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>24,23</b>	<b>28,41</b>	<b>93,82</b>	<b>868</b>	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,04	5,42	10,5	95	САЛ0054
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,65	7,02	15,53	188	РАСО0096
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУР0294
Картофель запечённый	180	4,32	15,84	30,94	284	ГАР0313
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>30,26</b>	<b>43,18</b>	<b>114,77</b>	<b>1 022</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 430</b>	<b>54,49</b>	<b>71,59</b>	<b>208,58</b>	<b>1 890</b>	



## на 4-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200	24,16	18,91	61,89	515	ТВГ0222
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	НАП0376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>28,12</b>	<b>27,82</b>	<b>103,31</b>	<b>777</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	МЯСО259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>24,28</b>	<b>30,13</b>	<b>67,65</b>	<b>837</b>	
<b>Всего</b>	<b>1 350</b>	<b>52,4</b>	<b>57,94</b>	<b>170,96</b>	<b>1 614</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 086,41</b>	<b>1 087,73</b>	<b>3 983,14</b>	<b>33 496</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>54,32</b>	<b>54,39</b>	<b>199,16</b>	<b>1 675</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности</b>		<b>12,97</b>	<b>29,23</b>	<b>47,57</b>		