

Согласовано  
 И.о.Директора МБОУ СОШ №5  
 Раздайводина Марина Сергеевна  
 Раздайводина М.С.

Утверждаю:  
 Индивидуальный предприниматель  
 Никитина Елена Михайловна

Никитина Е.М.

**Перспективное меню  
 организации бесплатного горячего питания детей 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья  
 обучающихся в государственных и муниципальных образовательных организациях на зимне -весенний период 2026 года**

**Обеды (163 рубля 90 копеек) город**

N п/п	N рец.	Наименование блюда	Вес порции	Цена	Пит.вещ-ва, гр.			Энерг. цен., Ккал	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.							
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Рэ		
<b>Понедельник 1</b>																			
		<b>Завтрак</b>																	
1	488	Птица тушенная с овощами (85/50)	135	65,48	17,92	14,58	5,62	219,96	0,06	0,54	43,00	0,70	56,10	138,20	23,90	1,77	183,60		
2	516	Макаронные изделия отварные	200	10,52	7,17	5,87	42,02	218,99	0,06	0,00	21,00	0,10	4,86	37,17	21,12	1,11	36,10		
3	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый/	50	9,03	1,35	0,00	2,70	17,50	0,04	4,68	45,60	0,01	12,00	37,80	11,40	0,77	45,60		
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00		
5	685	Чай с сахаром	200	1,86	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00		
		<b>Итого</b>			630	89,72	26,90	20,61	81,14	577,45	0,28	8,18	109,6	0,86	118,26	261,67	73,92	5,63	265,3
		<b>Обед</b>																	
1	138	Суп картофельный с пшеном	250	13,72	2,18	2,84	14,29	191,50	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00		
2	309*	Биточки рубленные куриные с соусом (75/30)	105	39,80	9,71	13,92	7,89	228,66	0,14	3,24	25,20	0,80	104,80	257,00	23,10	2,00	183,60		
3	510	Каша вязкая пшеничная	200	7,02	8,80	5,84	47,02	284,94	0,11	5,85	35,00	0,10	167,50	201,80	41,80	0,80	36,10		
4	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная/	60	6,07	2,30	4,99	7,66	12,35	0,30	0,00	15,00	0,6	15,1	205,90	38,80	4,60	0,00		
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00			
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00			
7	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00		
		<b>Итого</b>			855	74,18	25,06	28,36	111,72	870,25	1,96	12,59	76,06	2,10	760,40	810,60	214,70	21,10	224,70
		<b>Всего</b>			1485	163,90	51,96	48,97	192,86	1447,70	2,24	20,77	185,66	2,96	878,66	#####	288,62	26,73	490,00

Вторник 1																	
		Завтрак															
1	318*	Котлета рубленная из птицы с соусом /90/25/	<b>115</b>	<b>50,2</b>	<b>12,13</b>	<b>17,40</b>	<b>9,86</b>	<b>245,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,33</b>	<b>80,00</b>	<b>2,70</b>	<b>70,00</b>	<b>132,38</b>	<b>19,25</b>	<b>1,26</b>	<b>122,40</b>
2	510	Каша вязкая пшеничная	<b>200</b>	<b>7,02</b>	<b>8,80</b>	<b>7,64</b>	<b>50,50</b>	<b>306,00</b>									
3	210	Овощи сезонные /икра морковная/	<b>60</b>	<b>8,18</b>	<b>1,32</b>	<b>2,76</b>	<b>6,53</b>	<b>56,22</b>	<b>0,03</b>	<b>3,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>18,38</b>	<b>42,00</b>	<b>24,78</b>	<b>0,73</b>	<b>39,90</b>
4	Пром.	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,83</b>	<b>3,21</b>	<b>1,35</b>	<b>13,05</b>	<b>63,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>37,50</b>	<b>38,70</b>	<b>12,30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>
5	692	Кофейный напиток с сахаром	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>1,40</b>	<b>2,00</b>	<b>22,40</b>	<b>68,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>34,00</b>	<b>45,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
6	Пром.	Фрукты сезонные /яблоко/	<b>120</b>	<b>17,89</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>8,98</b>	<b>57,20</b>	<b>0,85</b>	<b>102,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>48,12</b>	<b>23,40</b>	<b>15,15</b>	<b>0,18</b>	<b>14,25</b>
		Итого	<b>725</b>	<b>89,72</b>	<b>27,23</b>	<b>31,46</b>	<b>111,32</b>	<b>795,42</b>	<b>1,05</b>	<b>105,56</b>	<b>80,11</b>	<b>3,21</b>	<b>208</b>	<b>281,48</b>	<b>78,48</b>	<b>3,25</b>	<b>176,55</b>
		Обед															
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	22,32	<b>1,81</b>	<b>4,91</b>	<b>125,25</b>	<b>202,50</b>									
2	462	Тефтели из мяса птицы (50/30)	80	32,75	<b>5,89</b>	<b>6,46</b>	<b>7,45</b>	<b>127,42</b>	<b>0,37</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>11,40</b>	<b>175,90</b>	<b>23,50</b>	<b>2,60</b>	<b>71,10</b>
3	510	Каша вязкая ячневая	200	8,24	<b>3,19</b>	<b>2,84</b>	<b>20,55</b>	<b>124,68</b>	<b>0,16</b>	<b>26,54</b>	<b>14,30</b>	<b>0,20</b>	<b>45,20</b>	<b>98,90</b>	<b>33,80</b>	<b>1,30</b>	<b>22,50</b>
4	216**	Овощи сезонные /свекла отварная/	40	5,04	<b>0,43</b>	<b>1,83</b>	<b>2,51</b>	<b>37,56</b>	<b>0,02</b>	<b>15,50</b>		<b>0,20</b>	<b>4,20</b>	<b>7,80</b>	<b>6,80</b>	<b>0,30</b>	<b>39,90</b>
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	<b>1,70</b>	<b>0,66</b>	<b>9,66</b>	<b>52,80</b>	<b>0,03</b>			<b>0,30</b>	<b>4,60</b>	<b>17,40</b>	<b>6,60</b>	<b>0,00</b>	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>11,20</b>	<b>42,00</b>	<b>0,03</b>			<b>0,30</b>	<b>4,60</b>	<b>17,40</b>	<b>6,60</b>	<b>0,00</b>	
8	<b>685</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>1,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>58,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,80</b>	<b>9,80</b>	<b>5,20</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>
		Итого	<b>810</b>	<b>74,18</b>	<b>13,39</b>	<b>16,81</b>	<b>190,62</b>	<b>644,96</b>	<b>0,61</b>	<b>48,15</b>	<b>14,30</b>	<b>3,40</b>	<b>77,80</b>	<b>327,20</b>	<b>82,50</b>	<b>5,10</b>	<b>133,50</b>
		Всего	<b>1535</b>	<b>163,90</b>	<b>40,62</b>	<b>48,27</b>	<b>301,94</b>	<b>1440,38</b>	<b>1,66</b>	<b>153,71</b>	<b>94,41</b>	<b>6,61</b>	<b>285,80</b>	<b>608,68</b>	<b>160,98</b>	<b>8,35</b>	<b>310,05</b>

Среда 1																		
		Завтрак																
1	311*	Гуляш из мяса птицы (65/65)		130	61,86	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	2,40	24,36	194,69	26,01	2,32	171,10
2	508	Каша рассыпчатая гречневая		200	8,39	9,94	7,48	47,78	307,26									
3	17**	Овощи сезонные /свекла отварная/		70	11,18	0,86	3,65	5,02	65,73	0,01	5,70	0,00	0,60	21,09	24,58	12,54	0,80	0,00
4	Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
5	639	Компот из смеси сухофруктов		200	5,46	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	0,10
		Итого		630	89,72	33,77	30,37	95,37	698,39	0,31	8,12	0	3,05	89,35	261,57	50,85	4,38	171,2
		Обед																
1	138	Суп картофельный с горохом		250	13,09	5,49	5,28	16,33	174,75									
2	488	Птица тушенная с овощами (50/30)		80	38,68	11,52	9,37	3,61	144,64	0,12	3,52	25,70	1,70	115,70	201,10	13,50	1,10	122,40
3	516	Макаронные изделия отварные		200	10,52	7,38	6,04	35,44	225,72	0,30	5,00	15,00	0,60	15,10	205,90	38,80	4,60	
4	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый/		40	6,06	0,90	0,00	1,80	15,33	0,02	15,50		0,20	4,20	7,80	6,80	0,30	39,90
5	Пром.	Хлеб ржаной		20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	Пром.	Хлеб пшеничный		20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
7	685	Чай с сахаром		200	1,86	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00
		Итого		810	74,18	26,46	21,46	90,24	697,91	0,48	11,42	40,70	2,90	147,80	451,60	70,70	6,60	122,40
		Всего		1440	163,90	60,23	51,83	185,61	1396,30	0,79	19,54	40,70	5,95	237,15	713,17	121,55	10,98	293,60

Четверг 1																		
		Завтрак																
1	192*	Каша молочная «Дружба»		220	39,90	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	2,40	158,60	257,30	86,70	2,75	71,10
2	Пром.	Масло сливочное		20	14,85	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00	0,00	118,00	0,10	2,00	4,00	0,00	0,00	45,00
3	Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
4	685	Чай с сахаром		200	1,86	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00
5	Пром.	Фрукты сезонные /яблоко/		220	30,28	0,62	0,52	15,10	96,20	1,43	171,71	0,00	0,44	80,90	39,35	25,48	0,30	23,96
		Итого		690	89,72	14,47	29,38	83,65	674,2	1,81	175,87	199	2,99	286,8	349,15	129,68	5,03	140,06
		Обед																
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем		250	19,38	1,75	4,89	8,49	184,75									
2	492	Плов из птицы /50/100/		150	37,88	15,98	13,38	28,10	296,88	0,37	3,21	0,00	2,40	11,40	175,90	23,50	2,60	71,10
3	216**	Овощи сезонные /икра из моркови/		40	4,80	0,88	1,83	4,37	37,67	0,02	7,50		0,20	4,20	7,80	6,80	0,30	39,90
4	Пром.	Хлеб ржаной		20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
5	Пром.	Хлеб пшеничный		20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	631	Компот из свежих плодов		200	8,15	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	39,70
		Итого		680	74,18	20,68	21,07	84,12	724,10	0,47	10,71	0,00	3,20	36,80	220,90	43,50	3,70	150,70
		Всего		1370	163,90	35,15	50,45	167,77	1398,30	2,28	186,58	199,00	6,19	323,60	570,05	173,18	8,73	290,76

**Пятница 1**

			Завтрак																			
1	462	Тефтели из мяса птицы с соусом (85/50)	135	60,55	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	2,40	24,36	194,69	26,01	2,32	171,10					
2	510	Каша вязкая пшеничная	200	6,30	8,80	7,62	50,50	306,00														
3	214	Овощи сезонные / капуста тушеная/	70	11,89	1,11	2,59	13,81	99,64	0,09	12,60	12,60	0,20	8,78	47,83	17,60	0,69	39,90					
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00					
5	631	Компот из свежих плодов	200	8,15	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	39,70					
		Итого		635	89,72	33,04	29,65	104,42	746,84	0,4	13,94	12,6	2,65	82,64	283,62	55,91	4,89	250,7				
			Обед																			
1	139	Суп картофельный с фасолью	250	16,61	5,49	5,28	16,33	214,75	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80	5,00					
2	338	Шницель из мяса птицы (60/20)	80	31,42	15,49	11,50	15,39	227,84	0,37	3,21	0,00	2,40	11,40	175,90	23,50	2,60	71,10					
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,18	9,94	7,48	47,78	280,24	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50					
4	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый /	50	7,40	1,50	0,00	2,99	17,43	0,02	7,50		0,20	4,20	7,80	6,80	0,30	39,90					
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00						
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00						
7	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,60	1,40	2,00	22,40	68,00	0,00	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	0,00					
		Итого		820	74,18	35,69	27,03	125,75	903,06	0,96	37,85	15,24	3,40	149,60	463,70	176,90	17,00	138,50				
		Всего		1455	163,90	68,73	56,68	230,17	1649,90	1,36	51,79	27,84	6,05	232,24	747,32	232,81	21,89	389,20				

2 неделя																			
Понедельник 2																			
		Завтрак																	
1	366	Лапшевник с творогом со сметаной		220	61,11	21,79	16,20	42,07	401,51	0,14	0,30	97,46	0,90	282,88	301,50	44,04	1,89	33,50	
2	Пром.	Повидло фруктовое		50	13,08	0,19	0,04	34,43	139,00	0,01	0,06	15,00	0,06	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05	
3	Пром.	Масло сливочное		13	9,1	0,00	8,20	0,10	97,50	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
4	Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00	
5	692	Кофейный напиток с сахаром		200	3,6	1,40	2,00	22,40	68,00	0,00	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	0,00	
		Итого		513	89,72	26,59	27,79	112,05	769,01	0,27	0,42	171,5	1,01	368,58	396,35	64,69	3	49,55	
		Обед																	
1	140	Суп картофельный с рисом		250	13,72	1,98	2,74	14,58	190,75										
2	489	Рагу из птицы /60/100/		160	50,93	24,60	22,14	10,22	327,36	0,12	3,52	25,70	1,70	115,70	201,10	13,50	1,10	122,40	
3	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашенная /		30	3,70	1,15	2,50	3,83	6,18	0,02	7,50		0,20	4,20	7,80	6,80	0,30	39,90	
4	Пром.	Хлеб ржаной		20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00		
5	Пром.	Хлеб пшеничный		20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00		
6	685	Чай с сахаром		200	1,86	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00	
		Итого		680	74,18	29,80	28,15	63,49	677,09	0,20	13,92	25,70	2,50	136,90	253,50	38,70	2,30	162,30	
		Всего		1193	163,90	56,39	55,94	175,54	1446,10	0,47	14,34	197,24	3,51	505,48	649,85	103,39	5,30	211,85	
		Вторник 2																	
		Завтрак																	
1	492	Плов из птицы (95/150)		245	76,33	25,38	21,25	44,61	481,06	0,08	1,26	60,00	1,70	56,38	249,13	59,38	2,74	122,40	
2	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый/		50	8,70	1,80	0,00	3,60	17,50	0,04	4,68	45,60	0,01	12,00	37,80	11,40	0,77	45,60	
3	Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00	
4	685	Чай с сахаром		200	1,86	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00	
		Итого		525	89,72	30,59	22,60	75,26	619,56	0,24	8,90	105,60	1,76	113,68	335,43	88,28	5,49	168,00	
		Обед																	
1	139	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	14,05	2,69	2,84	17,14	194,75										
2	309*	Биточки рубленные куриные с соусом (70/30)		100	39,60	12,13	17,40	9,86	245,00	0,05	0,33	80,00	2,70	70,00	132,38	19,25	1,26	122,40	
3	510	Каша вязкая пшеничная		200	7,02	8,80	5,84	47,02	284,94										
4	Пром.	Хлеб ржаной		20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00		
5	216**	Овощи сезонные /икра из моркови/		30	4,08	0,66	1,38	3,27	28,11	0,02	13,50		0,20	104,20	7,80	6,00	0,30	39,90	
6	Пром.	Хлеб пшеничный		20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,05			0,40	6,90	26,10	9,90	0,60		
7	631	Компот из смеси сухофруктовы		200	5,46	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	0,10	
		Итого		820	74,18	26,19	28,23	122,91	941,80	0,16	14,91	80,00	3,60	192,10	187,28	41,75	2,34	162,40	
		Всего		1345	163,90	56,78	50,83	198,17	1561,36	0,40	23,81	185,60	5,36	305,78	522,71	130,03	7,83	330,40	

Среда 2																		
		Завтрак																
1	287*	Поджарка из мяса птицы (70/65)		135	65,20	20,46	18,45	8,52	272,80	0,07	3,21	0,00	2,40	111,40	175,90	23,50	2,60	171,10
2	516	Макаронные изделия отварные		150	7,89	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,10	4,86	37,17	21,12	1,11	36,10
3	17**	Овощи сезонные /свекла отварная/		80	8,34	1,00	4,25	5,82	75,12	0,01	5,70	0,00	0,60	21,09	24,58	12,54	0,80	0,00
4	Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
5	639	Компот из смеси сухофруктов		200	5,46	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	0,10
		Итого		595	89,72	30,23	28,57	78,60	673,57	0,27	10,05	21,00	3,15	181,25	279,95	69,46	5,77	207,30
		Обед																
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем		250	19,14	1,75	4,89	8,49	184,75									
2	488	Птица тушенная с овощами (50/30)		80	38,91	11,52	9,37	3,61	144,64	0,12	3,52	25,70	1,70	115,70	201,10	13,50	1,10	122,40
3	510	Каша вязкая пшененная		200	6,30	8,80	7,69	50,50	306,00	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
4	216**	Овощи сезонные /икра из моркови/		40	4,00	0,85	1,79	4,25	36,54	0,30		15,00	0,60	15,10	205,90	38,80	4,60	
5	Пром.	Хлеб ржаной		20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	Пром.	Хлеб пшеничный		20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
7	685	Чай с сахаром		200	1,86	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00
		Итого		810	74,18	24,99	24,51	101,71	824,73	0,64	32,96	55,00	3,10	193,00	550,50	104,50	7,90	144,90
		Всего		1405	163,90	55,22	53,08	180,31	1498,30	0,91	43,01	76,00	6,25	374,25	830,45	173,96	13,67	352,20

**Четверг 2**

<b>Завтрак</b>																	
1	374	Рыба тушенная в томате с овощами (70/40)	110	50,07	13,87	7,85	6,53	160,00	0,10	3,35	0,01	2,70	52,11	238,46	59,77	0,96	122,40
2	520	Картофельное пюре	180	29,86	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01	22,50
3	210	Овощи сезонные /капуста квашеная/	40	5,10	2,30	4,99	7,66	8,23	0,30	0,00	15,00	0,6	15,1	205,90	38,80	4,60	0,00
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
5	685	Чай с сахаром	200	1,86	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00
		Итого	560	89,72	22,64	18,99	61,69	426,48	0,66	24,48	40,51	3,55	149,49	579,46	143,82	8,55	144,9
<b>Обед</b>																	
1	138	Суп картофельный с гречкой	250	13,80	1,98	2,74	14,58	190,75									
2	318*	Котлета, рубленная из птицы с соусом (55/30)	85	33,95	8,50	12,18	6,90	171,50	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
3	512	Рис припущеный	200	13,56	6,00	8,00	58,00	260,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	Пром.	Овощи сезонные /икра из моркови/	50	5,30	1,32	2,76	6,53	56,22	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,60	1,40	2,00	22,40	68,00	0,00	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	0,00
		Итого	825	74,18	21,07	28,45	129,27	841,27	0,42	37,22	34,98	3,70	130,90	307,40	83,10	2,30	184,80
		Всего	1385	163,90	43,71	47,44	190,96	1267,75	1,08	61,70	75,49	7,25	280,39	886,86	226,92	10,85	329,70

**Пятница 2**

<b>Завтрак</b>																	
1	338*	Шницель рубленный куриный с соусом (75/40)	115	42,61	18,66	13,86	18,84	263,06	0,18	3,18	20,60	2,70	38,30	120,90	22,30	0,70	122,40
2	512	Рис припущеный	200	13,56	6,00	8,00	58,00	260,00	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
3	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый/	60	12,12	1,80	0,00	3,60	21,00	0,04	4,68	45,60	0,01	12,00	37,80	11,40	0,77	45,60
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,6	1,40	2,00	22,40	68,00	0,00	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	0,00
6	Пром.	Фрукты сезонные /яблоко/	100	15	0,37	0,31	8,98	52,00	0,85	102,10	0,00	0,26	48,12	23,40	15,15	0,18	14,25
		Итого	705	89,72	31,44	25,52	124,87	727,06	1,35	136,56	80,58	3,22	215,12	364,7	101,95	4,03	204,75
<b>Обед</b>																	
1	132	Рассольник "Ленинградский"	250	22,02	2,00	5,11	16,93	189,75	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	9,20
2	337*	Фрикадельки из мяса птицы (60/30)	90	32,01	6,35	4,12	2,00	178,42	0,37	3,21	0,00	2,40	11,40	175,90	23,50	2,60	71,10
3	516	Макаронные изделия отварные	200	10,52	7,38	6,04	35,44	225,72	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
4	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная/	30	3,70	1,15	2,50	3,83	6,18	0,02	7,50		0,20	4,20	7,80	6,80	0,30	39,90
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
7	685	Чай с сахаром	200	1,86	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00
		Итого	810	74,18	18,95	18,54	93,06	752,87	1,96	40,75	15,16	3,40	533,80	428,50	175,10	17,90	142,70
		Всего		163,90													
		Всего за десять дней	7920	#####	242,28	242,61	#####	7878,04	7,86	260,48	357,14	31,30	2359,10	#####	1031,45	86,24	1566,90
		Среднее значение	792,00	1639,00	24,23	24,26	111,29	787,80	0,79	26,05	35,71	3,13	235,91	400,12	103,15	8,62	156,69

Калькулятор

Чумакова С.Н.

Меню составлено на основании сборника рецептур под редакцией В.Т.Лапшиной 2004год.

Меню составлено на основании сборника рецептур под редакцией В.Р.Кучма 2016год\*









**Вторник 2**















