

	2-й день					
	Завтрак					
173	Каша молочная из хлопьев «Геркулес»	210	8,23	5,87	47,48	276,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00
	Хлеб ржаной с маслом	40	5,20	0,50	32,00	218,00
	Всего за завтрак		13,83	6,37	90,08	554,00
	Обед					
114	Борщ с капустой	200	2,70	7,25	14,33	280,50
291	Плов из птицы	200	18,72	22,30	28,80	360,20
53	Салат из свеклы зел. Горошком	60	0,99	2,47	4,38	203,50
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80
342	Компот из св.фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего за обед		28,63	32,88	112,36	1128,14
	Всего за 2 день		42,46	39,25	202,44	1682,14
	3-й день					
	Завтрак					
120	Суп молочный с макарон. изделиями	200	21,88	18,98	71,82	120,00
375	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	10,60	62,00
426	Булочка с повидлом	100	7,90	8,12	44,48	320,00
	Всего за завтрак		30,18	27,10	126,90	502,00
	Обед					

101	Суп картофельный с крупой	200	13,18	6,55	9,85	343,00
259	Жаркое по-домашнему	150	16,20	29,50	16,58	350,60
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,60	3,60	2,20	42,42
349	Компот из св. фруктов	180	0,40	0,00	10,60	62,00
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80
	Всего за обед		36,46	40,37	78,99	978,82
	Всего за 3 день		66,64	67,47	205,89	1480,82
	4-й день					
	Завтрак					
173	Каша пшенная молочная	200	28,00	30,50	112,00	318,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	320,00
	Всего за завтрак		36,30	38,62	167,08	700,00
	Обед					
114	Борщ с капустой	200	2,70	7,25	14,33	280,50
392	Пельмени отварные со сметаной	150	18,09	19,00	90,80	380,50
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00
342	Компот из св. фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего за обед		26,13	26,89	162,22	916,14
	Всего за 4 день		62,43	65,51	329,30	1616,14
	5-день					

	Завтрак					
223	Запеканка из творога со сгущенным мол.	100/40	30,00	33,00	124,20	370,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80
	Всего за завтрак		36,48	33,72	174,56	612,80
	Обед					
111	Суп картоф. С макаронными изделиями	200	9,53	14,45	115,58	270,50
268	Тефтели из говядины	90	16,98	16,70	14,56	360,25
139	Капуста тушеная	150	2,21	14,92	3,41	89,55
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00
342	Компот из св. фруктов	200	0,14	0,14	25,09	114,60
	Всего за обед		34,05	46,71	190,64	986,90
	Всего за 5 день		70,53	80,43	365,20	1599,70
	6-й день					
	Завтрак					
121	Суп молочный с рисом	200	28,00	22,80	127,00	217,95
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00
410	Ватрушка с творогом	80/0	7,60	5,00	20,04	230,50
	Всего за завтрак		36,00	27,80	154,64	510,45
	Обед					
101	Суп картофельный с крупой	200	13,18	6,55	9,85	265,40
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	237,50

268	Котлета из говядины	90	18,90	12,40	0,10	250,00
49	Салат витаминный	80	2,80	0,00	1,30	123,90
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00
342	Компот из св. фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14
	Всего за обед		43,28	24,39	88,74	1131,94
	Всего за 6 день		79,28	52,19	246,38	1642,39
	7-день					
	Завтрак					
181	Каша молочная манная	200	6,03	3,47	42,36	350,50
382	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	250,70
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80
	Всего за завтрак		15,81	7,39	97,92	782,00
	Обед					
119	Суп гороховый	200	1,25	7,58	17,35	324,00
291	Плов из птицы	200	18,72	22,30	28,80	360,00
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,60	3,60	2,20	42,42
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	10,60	62,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Всего за обед		26,57	34,38	100,75	987,42
	Всего за 7 день		42,38	41,77	198,67	1769,42
	8-й день					

	Завтрак					
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	28,00	33,80	127,00	294,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	10,60	62,00
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	320,00
	Всего за завтрак		36,30	41,92	182,08	676,00
	Обед					
82	Борщ с капустой	200	2,70	7,25	14,33	139,75
251	Поджарка из говядины	90	13,87	7,85	6,53	350,00
302	Гречка рассыпчатая	150	3,18	6,46	25,80	265,80
46	Салат из св.капусты с огурцами	80	2,80	0,00	1,30	72,08
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00
	Всего за обед		28,15	22,06	90,56	1039,63
	Всего за 8 день		64,45	63,98	272,64	1715,63
	9-й день					
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронами	28,00	28,00	22,80	127,00	280,00
375	Чай с сахаром	0,40	0,40	0,00	10,60	62,00
3	Бутерброд с сыром	7,60	7,60	5,00	20,04	157,00
	Всего за завтрак	36,00	36,00	27,80	157,64	499,00
	Обед					
87	Щи из свежей капусты	200	2,33	18,25	75,28	200,33

203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,00	10,20	100,50	196,00
292	Птица, тушенная с овощами	100	9,40	7,16	10,56	212,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00
342	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	25,09	114,00
	Пряники школьные	65	7,9	8,12	44,48	320,00
	Всего за обед		29,97	44,37	287,91	1194,33
	Всего за 9 день		65,97	72,17	445,55	1693,33
	10-й день					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	120	10,78	4,60	0,28	63,00
382	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	250,70
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,40	3,87	27,83	156,00
	Всего за завтрак		16,88	11,67	43,91	469,70
	Обед					
113	Суп -лапша домашняя	200	7,70	18,76	42,74	380,00
229	Рыба тушенная в томате с овощами	90	18,72	22,30	28,80	402,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	237,50
24	Овощи свежие,нарезка	60	0,60	3,60	2,20	42,42
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00
	Всего за обед		36,08	50,36	146,54	1320,92

	Всего за 10 день		52,96	62,03	190,45	1790,62
	В среднем за 10 дней		60,80	59,50	265,69	1695,94

При составлении примерного меню использован сборник рецептур блюд и на продукцию для обучающихся во всех образовательных
Согласовано Сан Пин 24096-08 п.9.3. для дополнительного обогащения рациона микронутриентами
при изготовлении блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.