Примерное меню

для детей с 7-11 лет

МКОУ СОШ № 11 г. Кизляра

Директор МКОУ СОШ № 11

30.10.2021r.

		(F)		5	эперт. ценность (малл)
10.2021 пятница	rb., MJ	JI.	K.	V	
рцы маринованные	CO Proposition	` t	•	¥	ккал
The second secon	60	0.6	0.1	2.1	7.2
картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6.2	4.48	17 84	133 6
иски «Домашние»	50	n (3.0	17,501	133,0
19 ГЛОППОВОЯ (ВЯЗОВ)	00	U	9	0,15	57,5
THE POTTICE AND ADDRESS OF TOMATHEM	180	4,5	7,05	23,25	180
ОПШЕНИЧНЫЙ	40	4.3	1.8	17.4	109 6
со сгущенкой	200	16	16		
ОКИ	1 000	1,0	1,0	10,2	61,8
	150				
		22,68	25,47	72.56	595.6
0.2021 суббота					
ат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4.26	43.8
рисовый	200	1,44	4.16	13 20	976
BOIL HE NOCIN)					54
Гели из говядины с томатным соусом	105	8,62	10,25	8,19	210,99
а пшеничная	150	7,23	11.79	- 1	300
пшеничный	40	1 3 20	11,77	39,12	300
CORPANDA	40	4.3	1.8	17.4	109.6
canapon	200	1,6	1,6	10,2	61,8
		22,49	28,10	95,81	791,49 61-61
	Отурцы маринованные Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости) Сосиски «Домашние» Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным Хлеб пшеничный Чай со сгущенкой яблоки Салат «Витаминный» Суп рисовый (бульон на кости) Тефтели из говядины с томатным соусом Каша пшеничная Хлеб пшеничный Чай с сахаром	натинца гр., мл пьный с вермишелью (бульон на кости) 200 машние» 50 зая (вязкая) с соусом томатным 180 нкой 200 ббота 150 овядины с томатным соусом 105 ная 150 ный 40	нтгница гр., м.л к пьный с вермишелью (бульон на кости) 200 6 машние» 50 5 зая (вязкая) с соусом томатным 180 4 ный 200 1 обота 150 2 овядины с томатным соусом 105 8, ный 40 4. ная 150 7, ный 200 1, 150 7, 150 7, 150 7, 150 7, 150 1,0	нтгница гр., м.л к пьный с вермишелью (бульон на кости) 200 6 машние» 50 5 зая (вязкая) с соусом томатным 180 4 ный 200 1 обота 150 2 овядины с томатным соусом 105 8, ный 40 4. ная 150 7, ный 200 1, 150 7, 150 7, 150 7, 150 7, 150 1,0	вітница гр., мл Б Ж у прыный с вермишелью (бульон на кости) 200 6.2 4,48 17,84 машние» 50 5 9 0,15 зая (вязкая) с соусом томатным 180 4.5 7,05 23,25 нкой 200 1,6 1,6 10,2 инный 200 1,6 1,6 10,2 инный 200 22,68 25,47 72,56 овядины с томатным соусом 105 8,62 10,25 8,19 ная 150 7,23 11,79 39,72 ный 40 4,3 1,6 10,2 150 1,6 1,6 1,6 10,2 150 20 1,44 4,16 13,20 150 2,24 4,26 10,25 8,19 150 20 1,6 1,6 10,2 150 20 1,6 1,6 10,2 20 1,6 <td< td=""></td<>

Ір 4.10.2021 Понедельник гр 4.10.2021 Понедельный с вермишелью (бульон на кости) 56 Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости) 20 302 Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным делочный нектар 18 40 Яблочный нектар 15 Итого 5.10.2021 Вторник 70 Сосиска в тесте 75 Сосиска в тесте 75 Пряник «Детский» 70 40 Яблоко 20 Итого 40 Кости 20 Итого 50 Салат «Витаминный» 20 Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) 20 Котлеты из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) 20 451 Котлеты из говядины 20 Котлеты из говядины 80 Спатетти отварные с соусом томатным 20 190 190	рец. Б		Наименование блюда	Масса порции	Пищевы	Пищевые вещества		Энерг. ценность
4.10.2021 Понедельнык 68,25 Кукуруза сахарная Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости) Бедро куриное Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным Хлеб пшеничный Яблочный нектар Итого 5.10.2021 Вторник Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» ППоколад Чай с сахаром Яблоко Итого б.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг ПЦи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным				гр., мл	Б	×	y	
Сул картофельный с вермишелью (бульон на кости) Еддро куриное Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным Хлеб пшеничный Яблючный нектар Итого Б.10.2021 Вгорник Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» ППоколад Чай с сахаром Яблюко Итого Б.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Сул картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг ПЦи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			4.10.2021 Понедельник					
Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости) Ведро куриное Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным Хлеб пшеничный Яблючный нектар Итого 5.10.2021 Вторник Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» ППоколад Чай с сахаром Яблюко Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Пци из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным	6	8,25	Кукуруза сахарная	56 -	1.9	0.8	10.4	
Евдро куриное Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным Хлеб пшеничный Яблочный нектар Итого 5.10.2021 Вторник Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» Шоколад Чай с сахаром Яблоко Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Пци из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	+2
2 Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным Хлеб пшеничный Яблочный нектар Итого 5.10.2021 Вторник Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» ППоколад Чай с сахаром Яблоко Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг ПЦи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	
Яблочный нектар Итого Б.10.2021 Вторник Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» Поколад Чай с сахаром Яблоко Итого Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Пци из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным	302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	5
Яблочный нектар Итого 5.10.2021 Вторник Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» Шоколад Чай с сахаром Яблоко Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Люв из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	
Итого 5.10.2021 Вторник Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» Шоколад Чай с сахаром Яблоко Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным	No.		Яблочный нектар	150	1	1	14,25	25
5.10.2021 Вторник Сосиска в тесте Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» ПІоколад Чай с сахаром Яблоко Итого 6.10.2021 Среда Солат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг ПЦи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным Спагетти отварные с соусом томатные с с соусом томатные с с с с с с с с с с с с с с с с с с с			Итого		32,20	25,83	83,14	14
Сосиска в тесте 70,13 Пряник «Детский» Шоколад Чай с сахаром Яблоко Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Пди из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			5.10.2021 Вторник				1	
70,13 Пряник «Детский» Шоколад Чай с сахаром Яблоко Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Пци из свежей капусты с картофелем (бульон на на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Сосиска в тесте	75				
НІоколад Чай с сахаром Яблоко Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Сул картофельный с бобовыми (бульон на кости) Итого 7.10.2021 Четверг Пди из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным	7	0,13	Пряник «Детский»	70				
Чай с сахаром Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Илов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Шоколад	25				
Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Пци из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Чай с сахаром	200				
Итого 6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Яблоко	100				
6.10.2021 Среда Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Итого					
Салат «Витаминный» Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			6.10.2021 Среда					
Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости) Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Пци из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	0
Плов из кур Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	42
Хлеб пшеничный Чай с сахаром Итого 7.10.2021 Четверг ПЦи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным	_		Плов из кур	80/150	20,52	17,55	48,87	7
Итого 7.10.2021 Четверг ПЦи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	-
Итого 7.10.2021 Четверг Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным	685	9	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	
7.10.2021 Четверг Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Итого		32	26,35	103,37	,37
Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости) Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			7.10.2021 Четверг					
Котлеты из говядины Спагетти отварные с соусом томатным			Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	~	
Спагетти отварные с соусом томатным	451		Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	0
	332		Спагетти отварные с соусом томатным	190	5,1	9,15	34,2	2

	685		302 19	461					693		302			9,			7		332	437				
			195,3						1=				132	96,18			192,5							
Итого	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Каша пшеничная	Тефтели из говядины с томатным соусом	Суп рисовый (бульон на кости)	16.10.2021 Суббота	Итого	Яблоко	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	Сосиска «Джуниор»	Рассольник ленинградский (бульон на кости)	Винегрет	15.10.2021 Пятница	Итого	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	Хлеб пшеничный	Спагетти отварные	Гуляш говяжий	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	14.10.2021 Четверг	Итого	
	200	40	195	115 (85/30)	200			100	200	40	180	50	200	96		/	190	40	150	100	200			
21 79	0,2	4.3	7,23	8,62	1,44		23,22		4,9	4.3	5,28	5	2,40	1,34		23,89	0,38	4.3	5,1	12,51	1,6		32	
416	0,0	1.8	11,79	10,25	4,16		38,49		5,0	1.8	8,49	9	4,50	9,70		20,24	0,0	1.8	9,15	5,85	3,44		26,35	
93 51	15,0	17.4	39,72	8,19	13,20		95,98		32,5	17.4	25,77	0,15	16,08	4,08		83,32	28,12	17.4	34,2	3,6	8		103,37	
777 00	58	109.6	300,9	210,99	97,6		747,04		124	109.6	206,4	80	108	119,04		615,24	110,2	109.6	206,24	118,8	70,4		558,64	
61_61	1-52	0-59	6-51	46-70	6-29	1	61-61	6-00	10-59	0-59	8-19	20-51	8-42	7-31		61-61	6-48	0-59	5-76	41-65	7-13		61-61	

Г				T	T	T		T			T			1 ,,,,,,		T	-											1
												202	200	110							202	300						
					-			70.13							8										68,25			
Хлеб пшеничный	тыов из кур	на кости)	Суп картофельный с бобовыми (бульон	Салат «Витаминный»	20.10.2021 Среда	M1010	Трани	Праник	Напиток	Кисель	Хлеб пшеничный	Каша пшеничная с соусом томатным	Сосиски «Домашние»	Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	Огурцы маринованные	19.10.2021 Вторник	ALL OLO	Итого	Яблочный нектар	Хлеб пшеничный	каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	ведро куриное	(бульон на кости)	Суп картофеньный с верхинисть	Кукуруза сахарная	18.10.2021 Понедельник		такименование олюда
40	80/150	200	200	60			70	0 00	200	200	40	180	50	200	60			100	150	40	180	90	200	300	27		гр., мл	Масса порции
4.3	20,52	0,2	63	0,78		19,13			0,0	0.0	4.3	7,23	5	2	0.6		32,20	1	4.5		4,5	15,3	6,2	1.9	10		5	
1 &	17,55	4,48	4 40	2.52		22,59			0,0	000	~	11,79	9	6,08	0.1		25,83	1	1.8		7,05	11,7	4,48	0.8			¥	Пищевые вещества
171	48,87	17,84	1,100	4 26		87.87			30,60	20.70	174	39.77	0.15	13,36	2.1		83,14	14,25	17.4		23,25	0	17,84	10.4		٥	V	sa .
100 6	255.4	91,84	+3,0	43.8	2.1047	548 0	7		80,90	109.0	100 6	300 0	57.5	116	7.2		696	57	109.6		180	162	133,6	53.8		rxa.i		Энерг. ценность (Калл)
10-27	46-77	6-66	0-5/		10-10	(1 (1	10-03	13-00	4-38	0-59	0-/3	773	11 50	8-31	6-99	10.10	61-61	9-42	0-59	8 8 8	8-19	26-10	6-47	10-84				Цена порции

	000	685	302 193,3						693		302	300	1.52	132	07.10		7	100 5	222	337			
MTOFO	чай с сахаром	Алео пшеничный	Каша пшеничная	Тефтели из говядины с томатным соусом	Суп рисовый (бульон на кости)	23.10.2021 Суббота	Итого	Яблоко	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	Сосиска «Джуниор»	кости)	-		Итого		-	Спатетти отварные	1 уляш говяжий	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	21.10.2021 Четверг	
	200	40	195	115 (85/30)	200			100	200	40	180	50	200	96			190	40	150	100	200		
21,79	0,2	4.3	7,23	8,62	1,44		23,22		4,9	4.3	5,28	5	2,40	1,34		23,89	0,38	4.3	5,1	12,51	1,6		32
4,16	0,0	1.8	11,79	10,25	4,16		38,49		5,0	1.8	8,49	9	4,50	9,70		20,24	0,0	1.8	9,15	5,85	3,44		26,35
93.51	15,0	17.4	39,72	8,19	13,20		95,98		32,5	17.4	25,77	0,15	16,08	4,08		83,32	28,12	17.4	34,2	3,6	∞		103,37
777.09	58	109.6	300,9	210,99	97,6		747.04		124	109.6	206,4	80	108	119,04		615,24	110,2	109.6	206,24	118,8	70,4		558,64
61-61	1-52	0-59	6-51	46-70	6-29	0.01	61-61	6-00	10-59	0-59	8-19	20-51	8-42	7-31		61-61	6-48	0-59	5-76	41-65	7-13		61-61

рец. Б		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г)	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность (калл)	Цона порили
			гр., мл	Б	X	y	ккал	
		25.10.2021 Понедельник	v					100
68	68,25	Кукуруза сахарная	56	1.9	0.8	10.4	53.8	10-84
		Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	6-4/
		(OyJIBOH Ha KOCIN)	00	15.3	11.7	0	162	26-10
		ведро куринос	180	4.5	7.05	23,25	180	8-19
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	,	1,00	10,10		
No.		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-39
		Яблочный нектар	150	1	1	14,25	57	9-42
		Итого		32,20	25,83	83,14	696	61-61
		26.10.2021 Вторник						000
8 10	105,8	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	0-99
110	12	Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	0-01
		Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	0C-11
302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-13
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
7	70,13	Пряник	70					10-03
		Итого		19,13	22,59	87,87	548,9	10-10
		27.10.2021 Среда						
		Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0-0/
		Суп картофельный с бобовыми (бульон	200	6,2	4,48	17,84	91,84	6-66
		Плов из кур	80/150	20,52	17,55	48,87	255,4	46-27
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-29

		Итого	200	0,2	0,0	55	
		28.10.2021 Четверг		32		26,35	26,35 103,37
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6		3,44	3,44 8
437		Гуляш говяжий	100	12,51		5,85	5,85 3,6
332		Спагетти отварные	150	5,1		9,15	
		Хлеб пшеничный	40	4.3		1.8	
	7	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	190	0,38		0,0	
		Итого		23,89	-	20,24	20,24 83,32
		29.10.2021 Пятница					
	96,18		96	1,34		9,70	9.70 4.08
	132	Рассольник ленинградский (бульон на кости)	200	2,40		4,50	
			50	5	1	9	9 0,15
202		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28		8,49	8,49 25,77
		Хлеб пшеничный	40	4.3	_	1.8	.8 17.4
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	0	
		0	100				
		10 10 2021 C-555		23,22	38	38,49	,49 95,98
			200				
			200	1,44	4,16	16	13,20
461		(ины с томатным соусом	115 (85/30)	8,62	10,25	25	25 8,19
302	195,3	Каша пшеничная	195	7,23	=	11,79	,79 39,72
	-	Хлеб пшеничный	40	4.3	-	1.8	
685		ахаром	200	0,2	0	0,0	
		Итого		21,79	4	4,16	,16 93,51

Горячие завтраки октябрь 2021 г

рец. 1	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищеві (г)	ые вещест	ъва	Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	Б	Ж	У	ккал	
		11.10.2021 Понедельник						
7	72,15	Кукуруза сахарная	59	2	0.9	11.1	57.6	11-46
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Яблоки	100					6-00
		Итого		25,00	21,05	61,70	538,80	61-61
		12.10.2021 Вторник						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
97	16	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-33
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	14-45
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
4	53,26	Рулет с повидлом	53					14-06
		Итого		14,25	20,05	74,99	458,75	61-61
		13.10.2021 Среда						
8	87,49	Салат «Витаминный»	87	1,13	3,65	6,17	63,51	9-58
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	50-07
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		25,05	22,60	83,14	489,21	61-61
		14.10.2021						
	106.52	Четверг	(0)	0.6	0.1	2.1	7.2	7.02
	106,52	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	7-03

437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
		Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-76
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,4	0,0	29,6	116	6-73
		Итого		21,81	16,5	82,6	527	61-61
		15.102021 Пятница						
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
366		Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	15.1	4.6	20.1	183.6	44-73
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Итого		23,21	19,30	65,76	466,80	61-61
		16.10.2021 Суббота						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	115	10,35	12,3	9,83	192,75	46-70
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-00
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		25,30	28,65	75,43	579,85	61-61
рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищеві (г)	ые вещест	ъа	Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	Б	Ж	y	ккал	
		18.10.2021 Понедельник						
	72,15	Кукуруза сахарная	59	2	0.9	11.1	57.6	11-46
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Яблоки	100					6-00
		Итого		25,00	21,05	61,70	538,80	61-61
		19.10.2021 Вторник						

		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
97	16	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-33
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	14-45
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	53,26	Рулет с повидлом	53					14-06
		Итого		14,25	20,05	74,99	458,75	61-61
		20.10.2021 Среда						
	87,49	Салат «Витаминный»	87	1,13	3,65	6,17	63,51	9-58
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	50-07
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		25,05	22,60	83,14	489,21	61-61
		21.10.2021 Четверг						
	106,52	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	7-03
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
		Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-76
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,4	0,0	29,6	116	6-73
		Итого		21,81	16,5	82,6	527	61-61
		22.102021 Пятница						
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
366		Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	15.1	4.6	20.1	183.6	44-73
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Итого		23,21	19,30	65,76	466,80	61-61
		23.10.2021 Суббота						

		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	115	10,35	12,3	9,83	192,75	46-70
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-00
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		25,30	28,65	75,43	579,85	61-61
рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищеві (г)	ые вещест		Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	Б	Ж	y	ккал	
		25.10.2021 Понедельник						
	72,15	Кукуруза сахарная	59	2	0.9	11.1	57.6	11-46
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Яблоки	100					6-00
		Итого		25,00	21,05	61,70	538,80	61-61
		26.10.2021 Вторник						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
97	16	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-33
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	14-45
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	53,26	Рулет с повидлом	53					14-06
		Итого		14,25	20,05	74,99	458,75	61-61
		27.10.2021 Среда						
	87,49	Салат «Витаминный»	87	1,13	3,65	6,17	63,51	9-58
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	50-07
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44

685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	Итого		25,05	22,60	83,14	489,21	61-61
	28.10.2021						
	Четверг						
106,5	2 Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	7-03
437	Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
	Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-76
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,4	0,0	29,6	116	6-73
	Итого		21,81	16,5	82,6	527	61-61
	29.102021 Пятница						
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	15.1	4.6	20.1	183.6	44-73
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
	Итого		23,21	19,30	65,76	466,80	61-61
	30.10.2021 Суббота						
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461	Тефтели из говядины с томатным соусом	115	10,35	12,3	9,83	192,75	46-70
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-00
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	Итого		25,30	28,65	75,43	579,85	61-61