

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГУО

"Средняя школа №___"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного
предприятия "Школьное питание"
А.В.Самбук

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-11 классов
на летне-осенний период 2026-2027 г.

№ п/п	Наименование блюд	1-5 классы					6-8 классы					9-11 классы				
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.
		ПОНЕДЕЛЬНИК завтрак(одноразовое питание), 1-2 вариант														
1.99	Огурцы свежие						25	0,18	0,02	0,47	2,75	50	0,35	0,05	0,95	5,5
8.3	Сосиски отварные	50	4,75	13,9	0,82	144,91	50	4,75	13,9	0,82	144,91	100	9,49	27,81	1,64	289,8
10.2	Каша вязкая гречневая	100	2,91	2,94	13,77	94,09	150	4,37	4,41	20,66	141,14	150	4,37	4,41	20,66	141,14
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	200	1	0,2	20,2	92	200	1	0,2	20,2	92
	Фрукты (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	58,5	130	0,52	0,52	12,74	58,5	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	Хлеб пшеничный	20	1,24	0,92	9,2	50,4	20	1,24	0,92	9,2	50,4	20	1,24	0,92	9,2	50,4
	ИТОГО:		10,42	18,48	56,73	439,90		12,06	19,97	64,09	489,70		16,97	33,91	65,39	637,34
ОБЕД																
1.48	С-т из свеж. капусты с огурцом	50	0,7	2,5	4,4	42,5	50	0,7	2,5	4,4	42,5	75	1,05	3,83	6,6	63,75
2.3	Борщ с картофелем со сметан.	250/10	2,18	5,35	14,62	116,10	250/10	2,18	5,35	14,62	116,10	250/10	2,18	5,35	14,62	116,10
с/р	Зразы из свинины с сыром	70	7,7	15,4	10,3	238	70	7,7	15,4	10,3	238	70	7,7	15,4	10,3	238
с/р	Картофель по-деревенски	100	2,76	7,08	21,6	165,19	150	4,14	10,62	32,4	247,80	150	4,14	10,62	32,4	247,80
12.6	Компот из свежих яблок С-вит	200	0,15	0,14	21,73	84,42	200	1	0,2	20,2	92	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшен/ржаной	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64	140
	ИТОГО:		16,76	31,97	100,29	786,21	470	18,99	35,57	109,56	876,4	495	19,34	36,9	111,76	897,65
ПОЛДНИК																
4.2	Каша мол.вяз. "Артековская"	150	6,19	6,40	30,13	202,34	150	6,19	6,40	30,13	202,34	150	6,19	6,40	30,13	202,34
13.2	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	34,11	200	0,19	0,04	9,12	34,11	200	0,19	0,04	9,12	34,11
	Хлеб пшен с маслом	20/5	1,28	4,54	9,26	83,45	20/5	1,28	4,54	9,26	83,45	20/5	1,28	4,54	9,26	83,45
			7,66	10,98	48,51	319,9		7,66	10,98	48,51	319,9		7,66	10,98	48,51	319,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,84	61,43	205,53	1546		38,71	66,52	222,16	1984,5		43,97	81,8	225,66	2106,10
ВТОРНИК завтрак(одноразовое питание)-1-2 вариант																
1.102	Помидор свежий	25	0,27	0,05	0,8	5,75	50	0,55	0,1	1,9	11,5	50	0,55	0,1	1,9	11,5
с/р/8.19	Колбаски п/ф запеченные/котлета "Нежная"	55/75	7,58	19,38	0,2	210,05	55/75	15,16	38,79	0,4	210,05	55/75	15,16	38,79	0,4	210,05
10.2	Каша вязкая рисовая	100	1,44	2,42	14,01	84,68	150	2,16	3,63	21,02	127,02	150	2,16	3,63	21,02	127,02
о/с	Напиток "Фантастик" С-вит	200	0,13	0,06	15,47	59,82	200	0,13	0,06	15,47	59,82	200	0,13	0,06	15,47	59,82
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,07	21,41	57,57	470,7		20,45	42,09	61,84	518,30		20,45	43,08	61,84	518,39

ОБЕД

1.31	С-т "Школьные годы"	25	0,86	3,85	2,44	47,96	50	0,57	2,57	1,63	32	100	1,15	5,13	3,25	64
2.18	Рассольник "леинградский" со сме	250/10	1,87	4,65	11,82	98,84	250/10	1,87	4,65	11,82	98,84	250/10	1,87	4,65	11,82	98,84
с/р	Рыба жареная с сыром/рыба жареная	60	11,94	8,42	0,06	124,25	60	11,94	8,42	0,06	124,25	75	14,94	10,53	0,08	155,31
10.9	Пюре картофельное	100	2,06	2,97	13,41	90,66	150	3,07	4,47	20,1	135,98	150	3,07	4,47	20,1	135,98
12.11	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,04	22,72	88,78	200	0,38	0,04	22,72	88,78	200	0,38	0,04	22,72	88,78
	Хлеб пшен/ржаной	25/35	3,27	1,5	27,64	140	50/50	10,45	2,7	65,1	344	50/50	10,45	2,7	65,1	344
	ИТОГО:		20,38	21,43	78,09	590,49		28,28	22,85	121,43	823,85		31,86	27,52	123,07	886,91

ПОЛДНИК

5.4	Омлет натуральный	105	10,00	13,20	1,8	167	105	10,00	13,20	1,8	167	105	10,00	13,20	1,8	167
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	9,22	40	30	1,47	0,30	13,83	66	30	1,47	0,30	13,83	66
	ИТОГО:		11,18	13,44	21,02	248		11,67	13,54	25,63	274		11,67	13,54	25,63	274
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															

СРЕДА завтрак(одноразовое питание) 1 вариант

с/р	Блинчики "Бабушка Аня" с творог. с яблоком/с вишней со сметаной	2/58/20	7,26	17,63	32,33	319,63	2/58/20	7,26	17,63	32,33	319,63	2/58/20	7,26	17,63	32,33	319,63
13.8	Какао с молоком	200	3,54	3,44	18,92	117,04	200	3,54	3,44	18,92	117,04	200	3,54	3,44	18,92	117,04
	Хлеб пш с маслом и сыром						25/5/20	6,52	10,14	12,74	171,05	25/5/20	6,52	10,14	12,74	171,05
	ИТОГО:		10,8	21,07	51,25	436,67		17,32	31,21	63,99	607,72		17,32	31,21	63,99	607,72

завтрак(одноразовое питание) 2 вариант

1.99	Огурец свежий						25	0,18	0,02	0,47	2,75	50	0,35	0,05	0,95	5,5
с/р	Филе птицы жареное с сыром						75	23,50	14,06	3,71	235,44	75	23,50	14,06	3,71	235,44
10.7	Макаронные изделия отварные						150	5,03	3,84	32,42	186	150	5,03	3,84	32,42	186
	Сок яблочно-вишневый						200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный						25/25	1,22	0,25	11,55	55	25/25	2,45	0,5	23,05	110
	ИТОГО:							30,13	18,17	80,15	593,19		31,53	18,45	92,13	650,94

ОБЕД

1.99	Огурец натуральный	25	0,18	0,02	0,47	2,75	50	0,35	0,05	0,95	5,5	50	0,35	0,05	0,95	5,5
2.25	Суп картоф. с бобов. С-вит	250	5,32	4,38	19,80	141,25	250	5,32	4,38	19,80	141,25	250	5,32	4,38	19,80	141,25
9.19	Жаркое по-домашнему из птицы	50/125	14,11	13,17	16,44	219,57	50/125	14,11	13,17	16,44	219,57	50/125	14,11	13,17	16,44	219,57
	Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/35	3,27	1,5	27,64	140	50/50	10,45	2,7	65,1	344	50/50	10,45	2,7	65,1	344
	Фрукты (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	58,5	130	0,52	0,52	12,74	58,5	130	0,52	0,52	12,74	58,5
	ИТОГО:		23,08	19,07	96,35	676,07		90,69	56,64	294,59	882,82		93,49	57,2	318,55	882,82

ПОЛДНИК

	Творог 10%	100	10,81	13,2	11,83	207	100	10,81	13,2	11,83	207	100	10,81	13,2	11,83	207
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,7	10	0,75	1,18	7,49	41,7	10	0,75	1,18	7,49	41,7

	ИТОГО:		11,56	14,38	19,32	248,7		11,56	14,38	19,32	248,7	11,56	14,38	19,32	248,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,44	54,52	166,92	1361,4		119,57	102,23	377,90	1739,24	122,4	102,79	401,86	1739,24
ЧЕТВЕРГ завтрак(одноразовое питание)-1 вариант															
6.7	Запеканка из творога со сметаной	150/15	29,12	13,13	27,25	343,64	200/15	34,40	27,8	41	551	200/15	29,12	13,13	27,25
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10
	Бутерброд с маслом	20/5	1,24	5,04	9,24	87,8									
	ИТОГО:		30,56	18,21	46,49	472,44		34,6	27,84	51	592		29,32	13,17	37,25
завтрак(одноразовое питание) 2 вариант															
о/с	Яйцо перепелиное						10	2,07	11,29	2,81	122,16	20	2,07	11,29	2,81
8.21	Котлеты, биточки, шницели (свинина)						75	9,52	18,90	11,09	256,22	75	9,52	18,90	11,09
10.9	Пюре картофельное						150	3,07	4,47	20,1	135,98	150	3,07	4,47	20,1
13.4	Чай с лимоном С-вит						200/7	0,23	0,05	13,84	53,24	200/7	0,23	0,05	13,84
	Хлеб пшен/ржаной						25	1,24	0,92	9,2	50,4	25	1,24	0,92	9,2
	ИТОГО:							14,06	35,63	57,04	618		14,06	35,63	57,04
ОБЕД															
о/с	Яйцо перепелиное	10	1,13	1,14	0,05	15,03	10	1,13	1,14	0,05	15,03	10	1,13	1,14	0,05
2.36	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,44	8,12	22,96	193,42	250	7,44	8,12	22,96	193,42	250	7,44	8,12	22,96
8.28	Тефтели из свинины	60/50	6,86	16,14	10,86	218,86	80/40	9,52	23,98	14,12	311,87	80/40	9,52	23,98	14,12
10.9	Пюре картофельное	100	2,06	2,97	13,41	90,66	150	3,07	4,47	20,1	135,98	150	3,07	4,47	20,1
13.13	Компот из свежих яблок С-вит	200	0,15	0,14	21,73	84,42	200	0,15	0,14	21,73	84,42	200	0,15	0,14	21,73
	Хлеб пшен/ржаной	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64
	ИТОГО:		20,91	30,01	96,65	742,39		52,70	110,61	220,68	880,72		52,7	110,61	220,68
ПОЛДНИК															
4.17	Манник с повидлом	100/15	5,6	4,7	35,2	206	150/15	8,35	7,35	53,53	290	150/15	8,35	7,35	53,53
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4
	ИТОГО:		11,2	11,1	9,4	322		13,95	13,75	62,93	406		13,95	13,75	62,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,67	59,32	152,54	1536,8		101,25	152,2	334,61	1878,72		95,97	137,53	320,86
ПЯТНИЦА завтрак(одноразовое питание)-1-2 вариант															
1.102	Помидор свежий	25	0,27	0,05	0,8	5,75	50	0,55	0,1	1,9	11,5	50	0,55	0,1	1,9
с/р	Филе "Ароматное"/ Биточек "Смак"	75	17,88	9,05	2,72	162,75	100	23,84	12,07	3,63	217	100	23,84	12,07	3,63
10.2	Каша вязкая гречневая	100	2,91	2,94	13,77	94,09	150	4,37	4,41	20,66	141,14	150	4,37	4,41	20,66
о/с	Напиток "Фантастик" С-вит	200	0,13	0,06	15,47	59,82	200	0,13	0,06	15,47	59,82	200	0,13	0,06	15,47
	Хлеб пшеничный/хлеб ржан	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64
	ИТОГО:		24,46	13,6	60,4	322,41		32,16	18,14	69,30	569,46		28,89	18,14	41,66
завтрак(одноразовое питание)-2 вариант															
14.2	Помидор свежий											50	0,55	0,1	1,9
о/с	Пельмени с маслом						150/5	14,7	24	32,4	240	150/5	14,7	24	32,4
о/с	Напиток "Фантастик" С-вит						200	0,13	0,06	15,47	59,82	200	0,13	0,06	15,47
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный						30/30	8,76	10,08	13,8	183,6	30/30	8,76	10,08	13,8

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Наименование блюд		1-5 классы				6-8 классы				9-11 классы						
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.
№ рец.	ПОНЕДЕЛЬНИК завтрак(одноразовое питание)-I вариант															
1.99	Огурец свежий						25	0,18	0,02	0,47	2,75	30	0,35	0,05	0,95	5,5
8.3	Сосиски отварные	50	4,75	13,9	0,82	144,9	2/50	4,75	13,9	0,82	144,9	2/50	9,5	27,8	1,64	289,8
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,35	2,56	21,61	123,95	150	5,03	3,84	32,42	186	150	5,03	3,84	32,42	186
	Сок яблочно-вишневый	200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114
	Хлеб пшеничный	20	1,24	0,92	9,2	50,4	30	1,86	1,38	13,8	75,6	30	1,86	1,38	13,8	75,6
	Фрукты (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	58,5										
		10,06	17,90	76,37	491,75		12,02	19,14	79,51	523,25		16,94	33,07	80,81	670,9	
завтрак(одноразовое питание) 2 вариант																
1.99	Огурец свежий											25	0,18	0,02	0,47	2,75
с/р	Филе птицы "Тропиканка"/ "Фантазия"						75	17,01	1,12	2,69	153,98	75	17,01	1,12	2,69	153,98
10.7	Макароны изд.отварные						150	5,03	3,84	32,41	185,91	150	5,03	3,84	32,41	185,91
	Сок яблочно-вишневый						200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114
	Хлеб пшеничный						30	1,86	1,38	13,8	75,6	50	1,86	1,38	13,8	75,6
	ИТОГО:							7,09	6,34	80,9	529,49		7,27	6,36	81,37	532,24
ОБЕД																
1.102	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	50	0,55	0,1	1,9	11,5	50	0,55	0,1	1,9	11,5
2.2.5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,32	4,38	19,8	141,25	250	5,32	4,38	19,8	141,25	250	5,32	4,38	19,8	141,25
8.8	Мясо тушеное	50/50	10,75	21,82	2,98	255,07	50/50	10,75	21,82	2,98	255,07	50/50	10,75	21,82	2,98	255,07
10.2	Каша вязкая рисовая	100	1,44	2,42	14,01	84,68	150	2,16	3,63	21,02	127,02	150	2,16	3,63	21,02	127,02
12.6	Компот из сежих яблок С-вит	200	0,38	0,04	22,72	88,78	200	0,38	0,04	22,72	88,78	200	0,38	0,04	22,72	88,78
	Хлеб пшен/ржаной	25/35	3,27	1,5	11,85	140	25/35	3,27	1,5	11,85	140	25/35	3,27	1,5	11,85	140
	ИТОГО:		21,71	28,76	73,26	721,28		21,88	29,97	80,27	763,62		21,88	31,47	80,27	763,62
ПОЛДНИК																
с/р	Блинчики "Бабушка Аня" с твор. с яблоком/с вишней	58/10	3,62	8,82	16,16	159,81	58/10	3,62	8,82	16,16	159,81	58/10	3,62	8,82	16,16	159,81
13.4	Чай с лимоном	200/7	0,23	0,05	13,84	53,24	200/7	0,23	0,05	13,84	53,24	200/7	0,23	0,05	13,84	53,24
	ИТОГО:		3,85	8,87	30	213,05		3,85	8,87	30	213,05		3,85	8,87	30	213,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,62	55,53	179,63	1426,1		37,75	57,98	189,78	1499,92		42,67	73,41	191,08	1647,57
ВТОРНИК завтрак(одноразовое питание)- I вариант																
5.2	Омлет натуральный	160	15,5	20,79	2,68	261,01	160	15,5	20,79	2,68	261,01	160	15,5	20,79	2,68	261,01
13.8	Какао с молоком	200	3,54	3,44	18,92	117,04	200	3,54	3,44	18,92	117,04	200	3,54	3,44	18,92	117,04
	Бутерброд с маслом	20/5	1,24	5,04	9,24	87,8	30/10/20	6,54	14,43	13,93	213,7	30/10/20	6,54	14,43	13,93	213,7
	ИТОГО:		20,28	29,27	30,84	465,85		25,58	38,66	35,53	591,75		25,58	38,66	35,53	591,75
завтрак(одноразовое питание) 2 вариант																

с/р	Салат из св. пом. и огур. с м.р.									45	0,45	5,6	1,4	58				45	0,45	5,6	1,4	58
с/р	Птица по-столичному(из филе)									75	15,27	11,12	9,07	197,46				75	15,27	11,12	9,07	197,46
10.9	Пюре картофельное									150	3,07	4,47	20,1	135,98				150	3,07	4,47	20,1	135,98
12.10	Компот из изюма С-вит									200	0,34	0	23,68	90,78				200	0,34	0	23,68	90,78
	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной									25/35	3,27	1,5	11,85	140				25/35	3,27	1,5	11,85	140
	ИТОГО:										22,4	22,69	66,1	622,22					22,4	22,69	66,1	622,22
ОБЕД																						
1.102	Помидор свежий	25	0,27	0,05	0,8	5,75				50	0,55	0,1	1,9	11,5				50	0,55	0,1	1,9	11,5
2.25	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,41	5,45	15,8	124,74				250/10	2,41	5,45	15,8	124,74				250/10	2,41	5,45	15,8	124,74
7.5	Рыба жареная(диета рыба припущенная)	75	17,6	6,2	4	142,2				75	17,6	6,2	4	142,2				75	17,6	6,2	4	142,2
10.9	Пюре картофельное	100	2,06	2,97	13,41	90,66				150	3,07	4,47	20,1	135,98				150	3,07	4,47	20,1	135,98
13.12	Напиток "Лимонный" С-вит	200	0,14	0,01	18,6	73,0				200	0,14	0,01	18,6	73,0				200	0,14	0,01	18,6	73,0
	Хлеб пшен/ржаной	25/35	3,27	1,5	27,64	140				25/35	3,27	1,5	27,64	140				25/35	3,27	1,5	27,64	140
	ИТОГО:		25,75	16,18	80,25	576,32					26,49	17,63	86,14	615,92					26,49	17,63	86,14	615,92
ПОЛДНИК																						
	Оладьи с повидлом	100/10	7,6	7,2	46,6	281				100/10	7,6	7,2	46,6	281				100/10	7,6	7,2	46,6	281
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116				200	5,6	6,4	9,4	116				200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО:		13,2	13,6	56	397					13,2	13,6	56	397					13,2	13,6	56	397
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,23	59,05	167,09	1439,2					65,27	69,89	177,67	1604,67					65,27	69,89	177,67	1604,67
СРЕДА завтрак(одноразовое питание)-1вариант																						
1.99	Огурец свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5				50	0,55	0,1	1,9	11,5				50	0,55	0,1	1,9	11,5
с/р	Шницель "Полесский"/биточек с сыром	75/75	11,6	10,88	9,53	183,08				75/75	11,6	10,88	9,53	183,08				75/75	11,6	10,88	9,53	183,08
с/р/10.2	Булгур /каша рисовая вязкая	100/100	3,41	2,63	15,87	112,62				150	5,1	3,95	23,81	169				150	5,1	3,95	23,81	169
	Сок	200	0,2	0	32	114				200	0,2	0	32	114				200	0,2	0	32	114
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,83	66				30	1,47	0,3	13,83	66				30	1,47	0,3	13,83	66
	ИТОГО:		17,23	13,91	73,13	487,2					18,92	15,23	81,07	543,58					18,92	15,23	81,07	543,58
завтрак(одноразовое питание)) 2 вариант																						
с/р	Блинчики "Бабушка Аня" с творог с яблоком/с вишней									174/3 шт	9,57	16,48	50,29	389				174/3 шт	9,57	16,48	50,29	389
	Сметана									20	0,52	3,8	0,58	38,6				20	0,52	3,8	0,58	38,6
13.2	чай с сахаром									200	0,2	0,04	10	41				200	0,2	0,04	10	41
	Хлеб пшен. с маслом									20/5	1,28	4,54	9,26	83,4								
	Хлеб пшеничный с сыром																	30/10	4,16	3,89	13,8	107,6
	ИТОГО:										11,57	24,86	70,13	552					14,45	24,21	74,67	576,2
ОБЕД																						
2.36	Суп молочный с овсяной крупой	250	6,83	8,36	17,7	171,96				250	6,83	8,36	17,7	171,96				250	6,83	8,36	17,7	171,96
с/р	Филе "Ароматис "	75	17,88	2,05	2,72	162,75				100	23,84	12,07	3,63	217				100	23,84	12,07	3,63	217
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,35	2,56	21,61	123,95				150	5,07	3,84	32,42	185,93				150	5,07	3,84	32,42	185,93

		25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	0,15	0,14	21,73	84,42	200	0,15	0,14	21,73	84,42
		130	0,52	0,52	12,74	58,5	130	0,52	0,52	12,74	58,5	130	0,52	0,52	12,74	58,5
			31,48	21,61	91,4	683,08		62,3	75,63	243,38	857,81		39,68	26,43	115,86	857,81

ПОЛДНИК

4.1	Каша молочная вязкая манная	150	4,92	4,64	25,85	164,53	150	4,92	4,64	25,85	164,53	150	4,92	4,64	25,85	164,53
13.4	Чай с лимоном	200/7	0,23	0,05	13,84	53,24	200/7	0,23	0,05	13,84	53,24	200/7	0,23	0,05	13,84	53,24
	Хлеб пшен с маслом	20/5	1,28	4,54	9,26	83,4	25/5/15	5,37	8,69	12,74	153,04	25/5/15	5,37	8,69	12,74	153,04
	ИТОГО:		6,43	9,23	48,95	301,17		10,52	13,38	52,43	370,81		10,52	13,38	52,43	370,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,14	44,75	213,48	1471,5		91,74	134,81	376,88	1772,20		69,12	55,04	249,36	1772,2

ЦЕЛЕРБЕРГ завтрак (одноразовое питание) - 1 вариант

1.99	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	50	0,35	0,05	0,95	5,5	50	0,35	0,05	0,95	5,5
8.21	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	75	9,41	18,75	10,86	253,58	100	12,54	25,00	14,48	338,12	100	12,54	25,00	14,48	338,12
10.2	Каша вязкая гречневая	100	2,91	2,94	13,77	94,09	150	4,37	4,41	20,66	141,14	150	4,37	4,41	20,66	141,14
о/с	Напиток "Фантастик" С-вит	200	0,13	0,06	15,47	59,82	200	0,13	0,06	15,47	59,82	200	0,13	0,06	15,47	59,82
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,83	66	30	1,47	0,3	13,83	66	30	1,47	0,3	13,83	66
	ИТОГО:	150	14,27	21,8	54,88	478,99	150	18,86	29,82	65,39	610,58	150	18,86	29,82	65,39	610,58

завтрак (одноразовое питание) 2 вариант

1.99	Огурец свежий						50	0,35	0,05	0,95	5,5	50	0,35	0,05	0,95	5,5
с/р	Шлов из свинины						50/120	13,26	24,79	28,22	394,35	50/120	13,26	24,79	28,22	394,35
13.2	Чай с сахаром С-витамины						200	0,19	0,04	9,12	34,11	200	0,19	0,04	9,12	34,11
	Хлеб ржаной						50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	ИТОГО:							13,8	25,38	61,34	543,96		16,25	25,38	61,34	543,96

ОБЕД

1.102	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	50	0,55	0,1	1,9	11,5	50	0,55	0,1	1,9	11,5
2.3	Борщ картофелем со сметаной	250/10	2,32	6,06	16,06	129,1	250/10	2,32	6,06	16,06	129,1	250/10	2,32	6,06	16,06	129,1
8.11	Гуляш из свинины (диета мясо отв)	50/50	11,43	25,29	3,26	287,66	50/50	11,43	25,29	3,26	287,66	50/50	11,43	25,29	3,26	287,66
10.2	Каша вязкая рисовая	100	1,44	2,42	14,01	84,68	150	2,16	3,63	21,02	127,02	150	2,16	3,63	21,02	127,02
12.17	Кисель из концентрата	200	0	0	33,54	132,89	200	0	0	33,54	132,89	200	0	0	33,54	132,89
	Хлеб ржаной/пшен	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64	140
	ИТОГО:		19,01	33,87	96,41	645,83		19,73	36,58	103,42	828,17		19,73	36,58	103,42	828,17

ПОЛДНИК

3.23	Драники по-домашнему со сметаной	120/20	3,78	8,63	26,91	205,78	120/20	3,78	8,63	26,91	205,78	120/20	3,78	8,63	26,91	205,78
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116	200	5,6	6,4	9,4	116
	ИТОГО:		9,38	15,03	36,31	321,78		9,38	15,03	36,31	321,78		9,38	15,03	36,31	321,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,41	70,7	187,6	1446,6		61,77	106,81	266,46	1693,91		64,22	106,51	266,46	1693,91

ПЯТНИЦА завтрак (одноразовое питание) - 1 вариант

с/р	Пельмени с маслом	150/5	15,5	10,9	29,8	278	150/5	15,5	10,9	29,8	278	150/5	15,5	10,9	29,8	278
-----	-------------------	-------	------	------	------	-----	-------	------	------	------	-----	-------	------	------	------	-----

13.2	Чай с сахаром С-витамин	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,21	79,2	50	3,75	1,45	25,35	132	50	3,75	1,45	25,35	132
	ИТОГО:		17,95	11,82	55,03	395,1		19,45	12,4	65,17	447,9		19,45	12,4	65,17	447,9
завтрак(одноразовое питание) 2 вариант																
с/р	С-т из св.помидоров и огурцов со см.						90	0,75	10,12	2,41	104,33	90	0,75	10,12	2,41	104,33
о/с	Биточек "Кураж"/Филе "Аппетитное"						75	11,97	24,54	3,24	285,72	75	11,97	24,54	3,24	285,72
	Пюре картофельное						150	3,07	4,47	20,1	135,98	150	3,07	4,47	20,1	135,98
	Чай с сахаром С-витамин						200	0,19	0,04	9,12	34,11	200	0,19	0,04	9,12	34,11
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной						30/30	8,76	10,08	13,8	183,6	30/30	8,76	10,08	13,8	183,6
	ИТОГО:							24,74	49,25	48,67	743,74		24,74	49,25	48,67	743,74
ОБЕД																
1.27	Салат из свежих помид со сметаной	75	1,08	2,36	3,24	39,63	100	1,44	3,15	4,32	52,84	100	1,44	3,15	4,32	52,84
с/р	Щи из свеж.кап с картоф со смет.	250/10	2,33	5,3	9,7	96,97	250/10	2,33	5,3	9,7	96,97	250/10	2,33	5,3	9,7	96,97
с/р	Оладьи из печени	50	9,34	7,65	3,25	119,1	2/50	18,68	15,3	6,5	238,2	2/50	18,68	15,3	6,5	238,2
	Картофель тушеный	100	2,25	7,01	17,04	143,43	150	3,37	10,52	25,57	215,13	150	3,37	10,52	25,57	215,13
	Сок	200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114	200	0,2	0	32	114
	Хлеб ржаной/пшен	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64	140	25/35	3,27	1,5	27,64	140
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	130	0,52	0,52	12,74	58,5	180	0,72	0,72	17,64	81	180	0,72	0,72	17,64	81
	ИТОГО:		18,99	24,34	105,61	711,63		29,29	35,77	105,73	938,14		30,01	35,77	105,73	938,14
ПОЛДНИК																
	Прод.йогуртн."На Ура"	125	6,25	1,88	10,62	87,5	125	6,25	1,88	10,62	87,5	125	6,25	1,88	10,62	87,5
	Печенье "Капитошка"	10	0,75	1,18	7,49	41,7	10	0,75	1,18	7,49	41,7	10	0,75	1,18	7,49	41,7
	ИТОГО:		6,25	3,06	10,62	87,5		6,25	1,88	10,62	87,5		6,25	1,88	10,62	87,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,45			12										
Зам.директора по производству:																
Экономист по ценам																
													Возчикова И.И.			
													Хорошун А. И.			