

	Голубцы ленивые	150	13,59	19,91	10,08	274,7	121
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,48	32,70	85,55	750,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	41,91	47,02	157,92	1217,59	

День 3 (среда)

ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	150	8,86	7,65	51,41	308,12	188
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	40	3,49	1,73	32,60	155,64	452
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	18,32	13,60	123,90	676,04	

ОБЕД	Овощи консервированные промышленного производства	60	0,88	3,05	1,46	38,15	47
	Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей	250	4,58	3,03	11,90	93,42	112
	Рагу из свинины	150	6,66	45,15	14,07	489,95	263
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		740	19,68	52,53	100,11	953,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	38,00	66,13	224,01	1629,58	

День 4 (четверг)

ЗАВТРАК	Котлеты, биточки (особые) (с маслом)	90	14,79	15,04	12,82	241,77	269
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	30,33	30,87	88,27	746,41	

ОБЕД	Овощи консервированные промышленного производства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	124
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	4,95	12,27	12,12	187,6	82
	Курица жареная	90	24,90	22,88	0,32	306,87	293
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		820	44,38	44,00	104,52	1003,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	74,71	74,87	192,79	1749,49	

День 5 (пятница)

ЗАВТРАК	Плов из свинины или говядины	150	13,42	27,10	26,13	433,44	265
	Овощи консервированные промышленного производства	60	0,88	3,05	1,46	38,15	47
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16,77	30,45	56,04	589,47	
ОБЕД	Овощи консервированные промышленного производства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,35	6,30	15,90	157,92	104
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	90	11,73	17,58	13,84	256,01	234
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,17	29,67	124,98	891,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	48,94	60,12	181,02	1481,28	

День 6 (суббота)

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)	90	13,45	21,80	23,66	345,09	294
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	21,76	26,39	87,65	666,85	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом и сметаной	250	5,10	12,30	9,15	177,43	88
	Гуляш	90	10,10	24,11	1,98	293,58	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,77	45,42	106,19	991,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	51,53	71,81	193,84	1658,77	

День 7 (понедельник)

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,67	16,18	1,90	192,12	210
	Сосиски, сардельки отварные	75	8,54	17,42	0,11	197,45	243
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	20,68	33,90	30,46	507,45	
ОБЕД	Овощи консервированные промышленного производства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	124

	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой или курицей	250	7,98	8,92	19,30	189,62	102
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Котлеты, биточки (особые) (с маслом)	90	14,79	15,04	12,82	241,77	269
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	34,89	29,37	122,72	893,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	55,57	63,27	153,18	1400,98	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша Дружба (рис и пшено)	200	5,90	9,64	32,26	239,04	175
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка, бифидок, йогуртовый продукт, снежок и т.д.)	90	3,69	1,35	5,31	51,3	Н
	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,29	22,53	77,48	591,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом и сметаной	250	5,10	12,30	9,15	177,43	88
	Рыба, припущенная в молоке	90	12,83	7,43	2,89	129,85	228
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64	348
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,30	25,43	103,07	771,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	48,59	47,96	180,55	1362,78	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Печень говяжья по-строгановски	90	12,66	9,50	6,83	164,6	255
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,36	302
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	23,40	17,53	83,24	576,49	
ОБЕД	Солянка домашняя со сметаной	250	6,63	8,03	9,47	139,05	157/1
	Курица жареная	90	24,90	22,88	0,32	306,87	293
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	43,69	36,48	103,37	920,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	67,09	54,01	186,61	1496,85	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)	90	13,45	21,80	23,66	345,09	294

	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	22,71	30,48	85,60	699,33	
ОБЕД	Овощи консервированные промышленного производства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	47
	Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей	250	4,58	3,03	11,90	93,42	112
	Плов из свинины или говядины	150	13,42	27,10	26,13	433,44	265
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,16	34,30	94,55	823,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	47,87	64,78	180,15	1522,6	

День 11 (пятница)

ЗАВТРАК	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы)	90	13,42	26,97	11,89	349,67	496
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	19,76	31,97	80,42	685,58	
ОБЕД	Овощи консервированные промышленного производства	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	4,95	12,27	12,12	187,6	82
	Жаркое по-домашнему	200	13,94	34,32	19,56	444,46	259
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,45	47,90	90,23	906,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	45,21	79,87	170,65	1592,1	

День 12 (суббота)

ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	75	8,54	17,42	0,11	197,45	243
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	19,30	25,45	65,32	566,12	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с мясом	250	5,33	11,48	16,92	201,83	96
	Курица жареная	90	24,90	22,88	0,32	306,87	293
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389

Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	44,23	39,97	88,74	909,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1225	63,53	65,42	154,06	1475,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14740	728,63	737,04	2915,52	17973,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		62,39	61,42	249,68	1497,8	

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" В.А.Тутельян, М.П.Могильный.
Москва, 2011год.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли. Проводиться витаминизация третьих блюд.