

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора
по Московской области

Ю.Л. Бойкова

« 31 » 08 2020

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «*СШ № 14*»
И.В. Горюшова

« 31 » 08 2020

ТВЕРЖДЕНО

директор филиала И.Н. Рыжухин С.А.
С.А. Рыжухин

2020

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов (I смена)
в общеобразовательных учреждениях
Сергиево-Посадского городского округа Московской области



МЕНЮ

День: 1 на " " 2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТ Б, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Колбасные изделия для дет.питания отварные №243	49	80	5,40	7,98	5,36	8,75	2,94	4,80	127,74	185,26	67,00	75,00
Макароны отварные №309	160	180	6,20	6,54	4,70	5,08	39,50	40,00	225,06	235,51		
Кофейный напиток №379	200	200	3,79	3,79	3,40	3,40	19,47	19,47	123,66	123,60		
Сыр (порциями) №15	10	15	2,30	3,45	3,00	4,50	0,00	0,00	35,83	53,70		
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,50	3,95	0,60	1,50	10,30	24,15	52,34	130,75		
Итого за прием			19,19	25,71	17,06	23,23	72,21	88,42	564,64	728,82		
Обед											77,80	90,70
Икра кабачковая №73	45	45	0,71	0,71	2,41	2,41	3,77	3,77	39,38	39,38		
Суп из овощей №99	200	250	1,43	1,79	3,09	3,86	8,12	10,16	66,65	83,31		
Гёфтели из говядины №278	80	100	6,50	8,13	7,21	9,01	8,58	10,72	125,60	157,00		
Каша рисовая рассыпчатая №171	150	180	3,78	4,54	7,78	9,34	39,29	47,15	242,00	290,40		
Компот из апельсинов №346	200	200	0,45	0,45	0,10	0,10	33,99	33,99	141,20	141,20		
Хлеб ржаной	40	50	2,75	3,43	0,49	0,62	13,89	17,37	69,39	86,73		
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,00	1,00	1,20	14,49	20,56	71,67	104,68		
Итого за прием			17,99	22,05	22,08	26,54	122,13	143,72	755,89	902,70		
Полдник											37,91	40,63
Ватрушка №410	80	80	9,22	9,22	5,48	5,48	29,18	29,18	202,00	202,00		
Фрукты свежие груши	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	47,00	47,00		
Сок абрикосовый №389	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68		
Итого за прием			10,62	10,62	5,98	5,98	59,68	59,68	334,68	334,68		
Итого за день			47,80	58,38	45,12	55,75	254,02	291,82	1655,21	1966,20		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____



МЕНЮ

День 2 на " " 2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											67,00	75,00
Каша пшеничная с курагой №177	180	200	5,88	6,56	11,05	12,22	29,76	33,11	241,98	141,93		
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0,72	0,70	0,18	0,20	6,75	6,80	31,50	31,50		
Ветчина (порциями) №16	10	20	2,26	4,60	2,09	4,20	0,00	0,00	27,85	55,80		
Какао-напиток на молоке №382	200	200	3,55	3,55	3,35	3,35	12,44	19,42	94,14	94,10		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			15,41	19,36	17,83	21,47	69,52	83,48	500,15	442,78		
Обед											77,80	90,70
Салат из квашеной капусты №47	60	100	1,56	2,60	4,98	8,30	7,59	12,65	82,61	137,68		
Суп картофельный рыбный №97	200	250	1,76	2,20	2,78	4,40	12,31	15,39	84,80	106,00		
Печень по-строгановски №255	50/30	50/40	10,61	13,26	8,98	11,23	2,82	3,52	148,00	185,00		
Каша гречневая рассыпчатая №302	150	180	7,11	8,53	1,86	2,23	28,61	34,33	162,30	194,76		
Хлеб ржаной	50	50	3,43	3,43	0,62	0,62	17,37	17,37	86,73	86,73		
Напиток из плодов шиповника №388	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	20,76	20,76	88,20	88,20		
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,00	1,00	1,20	14,49	20,56	71,67	104,68		
Итого за прием			27,52	33,70	20,50	28,26	103,95	124,58	724,31	903,05		
Полдник											37,91	40,63
Вафли	10	20	0,26	0,52	0,31	0,62	7,21	14,42	47,35	94,70		
Фрукты свежие бананы	100	100	1,85	1,85	0,62	0,62	25,90	25,90	113,50	113,50		
Кисломолочный напиток №386	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102		
Итого за прием			7,91	8,17	4,13	4,44	41,51	48,72	262,85	310,20		
Итого за день			50,84	61,23	42,46	54,17	214,98	256,78	1487,31	1656,03		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____



СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

МЕНЮ

День 3

на " " "

2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											67,00	75,00
Запеканка из творога №223	150	250	26,94	44,83	17,14	28,50	29,46	49,17	379,88	631,67		
Соус абрикосовый №335	15	20	0,12	0,13	0,01	0,00	10,14	13,47	41,08	54,80		
Чай с сахаром №376	200	200	0,00	0,09	0,00	0,02	9,99	9,10	39,96	35,10		
Масло сливочное №14	10	20	0,08	0,16	8,25	14,50	0,08	0,26	74,89	132,00		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			30,14	49,16	26,56	44,52	70,23	96,15	640,49	973,02		
Обед											77,80	90,70
Огурцы свежие №71	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,51	0,51	2,66	2,66		
Суп с клецками на курином бульоне №109	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,96	17,45	94,60	118,25		
Куры отварные №288	80	100	18,78	23,48	20,64	25,80	0,38	0,48	262,40	328,00		
Картофельное пюре №128	200	200	4,34	4,34	12,82	12,82	25,18	25,18	240,00	240,00		
Компот из свежих яблок №34	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,60	114,60		
Хлеб ржаной	50	50	3,43	3,43	0,62	0,62	17,37	17,37	86,73	86,73		
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,00	1,00	1,20	14,49	20,56	71,67	104,68		
Итого за прием			31,39	37,26	37,53	43,46	99,77	109,43	872,66	994,92		
Полдник											37,91	40,63
Сок яблочный №389	200	200	0,94	0,94	0,18	0,18	18,38	18,38	78,30	78,30		
Булочка домашняя №424	50	50	3,78	3,78	5,39	5,39	23,61	23,61	159,86	159,86		
Итого за прием			4,72	4,72	5,57	5,57	41,99	41,99	238,16	238,16		
Итого за день			36,11	91,14	69,66	93,55	211,99	247,57	1751,31	2206,10		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____



МЕНЮ

на " " 2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											67,00	75,00
Каша "Дружба" №175	180	200	6,9948	7,78	7,0668	7,89	41,2884	45,89	256,73	285,22		
Кофейный напиток злаковый на молоке №379	200	200	3,79	3,79	3,40	3,40	19,47	19,47	123,66	123,60		
Сыр (порциями) №15	10	15	2,32	3,45	2,95	4,50	0,00	0,00	35,83	53,70		
Масло сливочное №14	15	20	0,08	0,16	8,25	14,50	0,08	0,26	74,89	132,00		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			16,19	19,13	22,83	31,79	81,40	89,77	595,80	713,97		
Обед											77,80	90,70
Кукуруза консервир	30	30	0,62	0,62	0,87	0,87	2,94	2,94	22,08	22,08		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	250	1,41	1,77	3,96	4,95	6,32	7,90	71,80	89,75		
Рыба, тушенная в томате с овощами № 229	60/20	90/30	12,01	18,01	5,87	8,80	1,06	1,59	105,00	157,50		
Картофель отварной №310	200	200	3,81	3,81	5,76	5,76	30,68	30,68	189,80	189,80		
Компот из апельсинов №3	200	200	0,45	0,45	0,10	0,10	33,99	33,99	141,20	141,20		
Фрукты свежие яблоки	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	67,62	67,62		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			24,70	34,36	18,08	22,52	121,55	142,00	755,90	911,15		
Полдник											37,91	40,63
Винегрет с сельдью №69	60/30	100/60	2,57	4,36	6,06	3,82	4,71	7,61	83,33	144,44		
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,67	71,67		
Сок абрикосовый №389	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68		
Итого за прием			5,94	7,73	6,56	4,32	39,40	42,30	240,68	301,79		
Итого за день			46,83	61,22	47,47	58,63	242,35	274,07	1592,38	1926,91		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____



МЕНЮ

День _____ на " " _____ 2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											67,00	75,00
Омлет №210	150	200	15,66	18,59	16,85	33,11	2,93	3,52	226,02	386,21		
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,30	3,70	1,10	1,24	46,20	51,80	207,90	207,00		
Горошек зеленый консервированный №306	60	60	1,86	1,81	0,12	2,24	3,90	3,86	24,12	43,04		
Какао-напиток на молоке №382	200	200	3,55	3,55	3,35	3,35	12,44	19,42	94,14	94,10		
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1,50	3,95	0,58	1,50	10,28	24,15	52,34	130,75		
Итого за прием			25,87	31,60	22,00	41,44	75,75	102,75	604,53	861,10		
Обед											77,80	90,70
Помидоры свежие №71	20	20	0,25	0,25	0,04	0,04	0,88	0,88	5,37	5,37		
Суп картофельный №97	200	250	1,87	2,34	2,26	2,83	13,50	16,87	91,20	114,00		
Котлеты мясные №268	80	100	11,61	14,51	9,56	11,95	10,24	12,80	174,77	218,46		
Рагу из овощей №143	200	200	3,54	3,54	22,00	22,00	17,20	17,20	311,00	311,00		
Компот из смеси сухофруктов №349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			23,73	30,40	34,87	38,35	105,69	129,96	873,54	1024,83		
Полдник											37,91	40,63
Пряники	35	50	2,26	3,23	2,87	4,10	23,90	34,14	102,32	146,17		
Фрукты свежие яблоки	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	67,62	67,62		
Сок персиковый №389	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	85,68	85,68		
Итого за прием			3,86	4,83	3,67	4,90	58,80	69,04	255,62	299,47		
Итого за день			53,46	66,83	60,54	84,69	240,24	301,75	1733,69	2185,40		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____



МЕНЮ

День 6

на " " 2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											67,00	75,00
Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	180	200	7,20	8,00	4,97	5,56	36,65	40,67	220,10	244,44		
Сыр (порциями) №15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,60		
Масло сливочное №14	15	20	0,08	0,16	8,25	14,50	0,08	0,26	74,89	132,00		
Чай с молоком и сахаром №378	200	200	1,20	1,52	1,28	1,35	17,86	15,90	87,78	81,00		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			16,12	18,27	21,56	28,81	75,15	80,98	559,11	648,49		
Обед											77,80	90,70
Огурцы свежие №71	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,51	0,51	2,66	2,66		
Рассольник ленинградский №96	200	250	1,85	2,28	4,35	5,19	12,49	15,57	97,99	119,95		
Мясо тушеное № 256	50/50	70/50	15,20	18,24	17,38	20,86	2,56	3,07	225,00	270,00		
Макароны отварные №309	150	180	5,45	6,54	4,23	5,08	33,34	40,00	196,26	235,51		
Кисель №350	200	200	0,31	0,31	0,00	0,00	39,40	39,40	116,00	116,00		
Хлеб ржаной	30	50	2,06	3,43	0,37	0,62	10,42	17,37	52,04	86,73		
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,67	71,67		
Итого за прием			27,40	33,33	26,65	32,07	113,21	130,41	761,62	902,52		
Полдник											37,91	40,63
Печенье	15	20	1,01	1,35	1,13	1,51	9,37	12,49	75,00	96,61		
Кисломолочный напиток №386	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102		
Фрукты свежие апельсины	160	160	1,44	1,44	0,32	0,32	12,96	12,96	64,13	64,13		
Итого за прием			8,25	8,59	4,65	5,03	30,73	33,85	241,13	262,74		
Итого за день			51,07	57,65	62,22	67,53	221,03	263,72	1561,86	1756,00		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____



МЕНЮ

День 7

на " " "

2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											67,00	75,00
Каша овсяная №182	180	200	4,94	5,44	5,12	5,67	23,98	26,67	161,84	179,78		
Творог для детского питания	100	100	18,00	18,00	9,00	9,00	3,00	3,00	169,00	169,00		
Кофейный напиток злаковый на молоке №379	200	200	3,79	3,79	3,40	3,40	19,47	19,47	123,66	123,60		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			29,74	31,18	18,68	19,57	67,02	73,29	559,18	591,83		
Обед											77,80	90,70
Огурец соленый	20	20	0,16	0,16	0,02	0,02	0,34	0,34	2,00	2,00		
Борщ с капустой и картофелем №82	200	250	1,54	1,89	4,29	5,11	10,12	12,60	84,64	103,21		
Жаркое по-домашнему №259	200	250	13,90	17,38	15,85	19,81	21,07	26,34	284,63	355,79		
Компот из апельсинов №346	200	200	0,45	0,45	0,10	0,10	33,99	33,99	141,20	141,20		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			21,85	28,98	21,18	26,48	97,38	123,47	670,87	845,40		
Полдник											37,91	40,63
Колбасные изделия для дет.питания отварные №243	49	80	5,40	7,98	5,36	8,75	2,94	4,80	127,30	185,26		
Горошек зеленый №306	60	60	1,84	1,81	2,24	2,24	3,86	3,86	43,04	43,04		
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0,70	0,70	0,20	0,20	6,80	6,80	31,50	31,50		
Хлеб ржаной	40	50	2,75	3,43	0,49	0,62	13,89	17,37	69,39	86,73		
Чай с сахаром №376	200	200	0,09	0,09	0,02	0,02	0,02	9,10	35,10	35,10		
Итого за прием			10,78	14,01	8,31	11,83	27,51	41,93	306,33	381,63		
Итого за день			62,37	74,17	48,17	57,88	191,91	238,69	1536,38	1818,86		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____



МЕНЮ

на " " 2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											67,00	75,00
Каша рисовая №174	180	200	5,50	6,11	6,20	6,89	40,80	45,33	241,60	268,44		
Молоко	200	200	6,00	6,00	6,40	6,40	9,40	9,40	119,20	119,20		
Сыр (порциями) №15	10	15	2,30	3,45	3,00	4,50	0,00	0,00	35,80	53,70		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	119,45		
Итого за прием			16,80	19,51	16,76	19,29	70,76	78,88	501,28	560,79		
Обед											77,80	90,70
Помидоры свежие №71	20	20	0,25	0,25	0,04	0,04	0,88	0,88	5,37	5,37		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,96	17,45	94,60	118,25		
Птица тушеная в соусе с овощами №292	200	250	15,10	20,14	18,18	24,24	26,96	35,94	334,15	445,53		
Компот из смеси сухофруктов №349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			23,96	32,84	21,50	28,65	105,67	136,48	725,32	945,15		
Полдник											37,91	40,63
Фрукты свежие апельсины	160	160	1,44	1,44	0,32	0,32	12,96	12,96	64,13	64,13		
Булочка домашняя №424	50	50	3,78	3,78	5,39	5,39	23,61	23,61	159,86	159,86		
Кисломолочный напиток №386	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102		
Итого за прием			11,02	11,02	8,91	8,91	44,97	44,97	325,99	325,99		
Итого за день			51,78	63,37	47,17	56,85	221,40	260,33	1552,59	1831,93		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____



МЕНЮ

День 9 на " " 2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Омлет с колбасными изделиями №212	150	200	18,62	24,80	19,59	26,13	3,15	4,27	263,38	351,20	67,00	75,00
Чай с лимоном и сахаром №377	200	200	0,04	0,14	0,00	0,03	12,11	9,28	48,61	37,14		
Огурцы свежие №71	60	60	0,48	0,50	0,06	0,10	1,50	1,50	8,46	8,50		
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3,30	3,70	1,10	1,24	46,20	51,80	207,90	207,00		
Хлеб из муки пшеничной	20	60	1,50	3,95	0,58	1,50	10,28	24,15	52,34	130,75		
Итого за прием			23,93	33,09	21,33	29,00	73,24	91,00	580,69	734,59		
Обед											77,80	90,70
Икра кабачковая №73	45	45	0,71	0,71	2,41	2,41	3,77	3,77	39,38	39,38		
Свекольник №81	200	250	1,28	1,60	3,89	4,86	2,79	8,56	73,00	91,25		
Колеты рыбные №234	80	100	12,68	15,85	8,53	10,67	12,18	15,22	177,40	221,75		
Капуста тушеная №321	200	200	4,13	4,13	6,44	6,44	17,69	17,69	144,31	144,31		
Компот из свежих яблок №	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,60	114,60		
Хлеб ржаной	50	70	3,43	5,15	0,62	0,94	17,37	26,05	86,73	123,75		
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71,67	119,45		
Итого за прием			24,76	31,55	22,35	25,98	96,17	123,32	707,09	854,49		
Полдник											37,91	40,63
Ватрушка №410	80	80	9,22	9,22	5,48	5,48	29,18	29,18	202,00	202,00		
Салат из моркови с изюмом №66	100	100	1,89	1,89	0,12	0,12	18,53	18,53	80,85	80,85		
Сок яблочный №389	200	200	0,94	0,94	0,18	0,18	18,38	18,38	78,30	78,30		
Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	95,56	119,45		
Итого за прием			15,21	16,00	6,18	6,28	85,41	90,24	456,71	480,60		
Итого за день			63,90	80,64	49,86	61,26	254,82	304,56	1744,49	2069,68		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____



МЕНЮ

День 1С на " " 2020г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак												
Каша манная с изюмом №181	180	200	7,03	7,78	11,99	13,33	40,01	44,44	296,03	328,89		
Сыр (порциями) №15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66		
Какао-напиток на молоке №382	200	200	3,55	3,55	3,35	3,35	12,44	19,42	94,14	94,10		
Хлеб из муки пшеничной	20	50	3,00	3,95	1,16	1,50	20,56	24,15	104,68	130,75		
Итого за прием			18,23	19,92	22,40	24,08	73,01	88,01	566,52	625,40		
Обед												
Салат из свеклы сельдью №52	100	100	1,41	1,41	6,01	6,01	8,26	8,26	92,80	92,80	77,80	90,70
Суп картофельный с бобовыми и гренками №119	200	250	5,79	6,82	3,23	4,00	22,64	25,93	144,91	169,33		
Гуляш №246	50/50	80/30	18,17	18,17	19,57	19,57	3,99	3,99	265,05	265,05		
Каша гречневая рассыпчатая №302	150	180	7,11	8,53	1,86	2,23	28,61	34,33	162,30	194,76		
Кисель №350	200	200	0,31	0,31	0,00	0,00	39,40	39,40	116,00	116,00		
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,37	0,49	10,42	13,89	52,04	69,39		
Итого за прием			34,85	37,99	31,04	32,30	113,32	125,80	833,10	907,33		
Полдник												
Вафли	10	15	0,26	0,39	0,31	0,46	7,21	10,82	47,35	47,35	37,91	40,63
Салат из сырых овощей №29	100	100	1,09	1,09	6,04	6,04	3,77	3,77	73,90	73,90		
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,37	0,49	10,42	13,89	52,04	69,39		
Кисломолочный напиток №386	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102		
Итого за прием			9,21	10,03	9,92	10,19	29,80	36,88	275,29	292,64		
Итого за день			62,29	67,94	63,36	66,57	216,13	250,69	1674,91	1825,37		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____