



Согласовано

Т.А. Кузина

МУУ № 83
Директор Филиала

Утверждаю:



М Е Т О Д
для питания детей за счет родителей
с 11 лет и старше (14 дней) 2020 - 2021 год

Сборник рецептов блюд 2004 год

Дата	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. С
I	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	4,4	1,2	37,4	182	
	Булочка с колбасой вареной	100/100	22,8	51,6	56,5	775	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	
	Итого за день:		27,4	52,8	108,9	1015,0	
II	Салат из огурцов соленых	1/100	0,12	12,9	2,4	104	7,0
	Котлета «Домашняя»	180	12,8	23,9	11,1	310	
	Пюре картофельное	100	3,8	8,1	26,3	196	
	Компот из клюквы свежемороженой	200	0,1	-	24,9	97	
	Хлеб пшеничный	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:		20,82	52,9	82,7	883,0	7,0
III	Макаронные изделия с сыром тертым, маслом слив.	180/20/10	8,3	9,25	32,4	270	
	Булочка с колбасой п/копченой	100/100	20,4	44,4	72,2	775	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	
	Итого за день:		28,9	53,65	119,6	1103,0	
IV	Котлета «Московская»	1/100	13,1	22,7	11,5	305	
	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196	
	Компот из клюквы свежемороженой	200	0,1	-	24,9	97	
	Хлеб ржаной	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:		21,0	38,8	80,7	774,0	
V	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,3	7,4	8,5	106	7,0
	Печень по-строгановски	100/50	13,6	13,6	3,9	195	
	Рис отварной	180	3,6	6,0	36,0	180	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	
	Хлеб пшеничный	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:		22,7	35,0	81,4	715,0	7,0
VI	Винегрет овощной	180	9,2	17,5	9,4	232	12,4
	Биточки по-хлыновски	1/100	20,0	28,5	8,1	373	
	Кисель плод/ягодный	200	-	15,3	-	59	
	Хлеб ржаной	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Яблоко	100	0,3	-	8,6	40	
	Итого за день:		33,5	69,3	44,1	880,0	12,4
VII	Салат из капусты св. с морковью, маслом раст.	100	1,4	5,1	8,9	88	35,0
	Плов из птицы	100/200	14,6	13,0	36,2	330	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	
	Хлеб пшеничный	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:		20,2	26,1	78,1	652,0	35,0
III	Макаронные изделия с сыром тертым, маслом сливочным	150/30/10	8,3	9,25	32,4	250	
	Хачапури с сыром	1/75	8,8	2,3	40,6	219	
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	24,1	60	
	Итого за день:		17,4	11,55	97,1	529,0	
X	Котлета «Московская»	1/100	13,1	22,7	11,5	305	
	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	
	Хлеб ржаной	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Банан	1/170	1,1	-	14,7	62	

	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,3	7,4	85,5	797,0	-
	Биточки по-хлыновски	1/100	20,0	28,5	8,1	106	7,0
	Рис отварной с соусом	180/50	3,6	6,0	36,0	180	
	Сок натуральный	200	0,7	-	12,8	54	
	Хлеб пшеничный	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:		29,6	49,9	83,4	889,0	7,0
XI	Салат из капусты св. с маслом растительным	100	1,4	5,1	8,9	88	35,0
	Тефтели «Ежики» с соусом	120/100	16,6	20,0	15,7	308	
	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196	
	Компот из фруктов свежих	200	0,2	-	36,8	142	
	Хлеб ржаной	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:		26,0	41,2	105,7	910,0	35,0
XII	Колбаса отварная	100	11,5	18,3	1,5	216	
	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180/50	10,4	9,2	51,1	323	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	
	Хлеб пшеничный	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Яблоко	100	0,3	-	8,6	40	
	Итого за день:		26,4	35,5	94,2	813,0	
XIII	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	4,4	1,2	37,4	182	
	Сырники с молоком сгущенным	150/20	22,4	18,2	28,3	376	
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	
	Итого за день:		31,7	24,4	98,2	748,0	
XIV	Помидор свежий крупным куском	100	0,9	7,1	3,9	85	21,3
	Сосиска отварная	2/50	11,1	23,9	1,6	266	
	Макаронные изделия с соусом	180	8,3	9,2	32,4	250	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	
	Хлеб ржаной	40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:		45,0	48,2	70,9	835,0	21,3
	Итого за 14 дней:		372,82	578,1	1230,5	11543,0	124,7

Директор:

Калькулятор:

Зав. Производством:

Медработник:

Семасова
А.И. Кузина



моч соев №83
Директор Чилипов



Университет
Фаритов Н.И.

для питания детей (смет розничной
сложные завтраки для 11 лет (всего)
2020 2021 год
Сборник рецептов блюд 2004 год.

Дата	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	К/ка/ло р/н	Вит.
П.н.	Каша рисовая молочная с маслом слив.	220/10	14.00	2.42	9.02	23.1	189	
	Рогалик с повидлом	80	8.00	5.8	7.04	46.3	272	
	Чай с сахаром	200/15	1.50	0.2	0	15.0	58	
	Мандарин	1/110	11.30	0.5	0	27.6	110	
Итого за день:			34.80	8.92	16.06	112	629	
В.г.	Тефтели с соусом	80/50	23.00	13.8	16.4	13.1	257	
	Пюре картофельное	150	9.00	3.1	6.8	21.9	163	
	Салат из кв. капусты с маслом растит.	60	4.20	0.72	3.0	4.8	50.4	14
	Компот из сухофруктов	200	4.00	0.6	0	31.4	124	
	Хлеб	30	1.50	3.1	6.1	15.1	132	
Итого за день:			41.70	21.32	32.3	86.3	726.4	14
С.р.	Макароны с тертым сыром, маслом сл.	150/20/10	21.00	8.3	9.25	32.4	250	
	Яйцо вареное	20	2.00	2.6	2.3	0.15	31.5	
	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	10.00	0.9	7.2	5.4	92	
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	2.00	0.3	0	24.1	60	
Итого за день:			35.00	12.1	18.75	62.05	433.5	
Ч.г.	Котлета рыбная	75/5	21.00	9.8	6.6	11.4	113	
	Пюре картофельное	150	9.00	3.1	6.8	21.9	163	
	Сок натуральный	200	10.00	0.7	0	12.8	54	
	Хлеб	30	1.50	3.1	6.1	15.1	132	
	Банан	1/170	12.50	1.1	0	14.7	62	
Итого за день:			54.00	17.8	19.5	75.9	524	
П.г.	Колбаса «Молочная со сливками» отв.	80	22.00	9.2	14.6	1.2	173	
	Рис отварной с соусом	150/50	6.00	3.6	6.0	36.8	219	
	Салат из свеклы с маслом растительн.	60	3.00	1.3	7.4	8.5	106	
	Компот из свежих фруктов	200	6.00	0.2	0	36.8	142	7
	Хлеб	30	1.50	3.1	6.1	15.1	132	
Итого за день:			38.50	17.4	34.1	98.4	772	7
С.б.	Чахохбили	80/25	22.00	7.8	7.6	6.4	127	
	Пюре картофельное	150	9.00	3.1	6.8	21.9	163	
	Огурец консервированный	60	6.00	0.07	7.7	1.44	62.4	4
	Компот из сухофруктов	200	4.00	0.6	0	31.4	124	
	Хлеб	30	1.50	3.1	6.1	15.1	132	
Итого за день:			42.50	14.67	28.2	76.24	608.4	4.7
Итого за неделю:			246.50	92.21	148.91	510.89	3693.3	26.8

Директор: *[Signature]*
Калькулятор: *[Signature]*

Зав. производством: *[Signature]*
Медработник:

№ 23

Смасова

Директор Филиппова Е.С.

Универсиада

Handwritten signature



М Е Н Ю
для детей за счет родителей
(Сложные завтраки с 7 до 11 лет 2 недели)

2020 - 2021 год

Сборник рецептур блюд 2004 год.



Вартач И.И.

Дата	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. С
П.п.	Сосиски «Докторские» отварные	100	28.00	11,5	18,3	1,5	216	
	Рис отварной с соусом	150/50	6.00	3,6	6,0	36,8	219	
	Помидор свежий	60	5.00	0,54	4,3	2,3	51	13,0
	Компот из свежих фруктов	200	6.00	0,2	0	36,8	142	
	Хлеб	30	1,50	3,1	6,1	15,1	132	
	Итого за день:		46,50	18,94	34,7	92,5	760	13,0
В.г.	Тефтели с соусом	80/50	23.00	13,8	16,4	13,1	257	
	Пюре картофельное	150	9.00	3,1	6,8	21,9	163	
	Огурец свежий	60	5.00	0,36	4,3	1,8	47	4,9
	Компот из свежих фруктов	200	6.00	0,2	0	36,8	142	
	Хлеб	30	1,50	3,1	6,1	15,1	132	
	Итого за день:		44,50	20,56	33,6	88,7	741	4,9
С.р.	Колбаса «Молочная со сливками» отв.	80	22.00	9,2	14,6	1,2	173	
	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150/50	6.00	8,7	7,7	42,6	269	
	Чай с сахаром	200/15	1.50	0,2	0	15,0	58	
	Хлеб	30	1,50	3,1	6,1	15,1	132	
	Груша	1/100	10.00	0,3	0	8,6	38	
	Итого за день:		41,00	21,5	28,4	82,5	670	-
Ч.г.	Поджарка из говядины	80/15	34.00	20,3	10,7	3,6	192	
	Пюре картофельное	150	9.00	3,1	6,8	21,9	163	
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3.00	1,3	7,4	8,5	106	7,7
	Сок натуральный	200	10.00	0,7	0	12,8	54	
	Хлеб	30	1,50	3,1	6,1	15,1	132	
	Итого за день:		57,50	28,5	31,0	61,9	647	7,7
Т.г.	Макароны отв. с тертым сыром, масл. сл.	150/30/10	22.00	8,3	9,25	32,4	250	
	Бутиерброд с маслом сливочным	20/30	10.00	0,9	7,2	5,4	92	
	Компот из свежих фруктов	200	6.00	0,2	0	36,8	142	
	Яблоко	1/100	11.00	0,3	0	8,6	40	
		Итого за день:		49,00	9,7	16,45	83,2	524
И.г.	Каша рисовая молочная с маслом слив.	220/10	14.00	2,4	9,0	23,1	189	
	Рогалик с орехами	80	15.00	6,3	8,2	46,5	286	
	Какао с молоком	200	6.00	4,9	5,0	32,5	190	
	Итого за день:		35,00	13,6	22,2	102,1	665	-
	Итого за неделю:		273,50	112,8	166,35	510,9	4007	25,6

Директор:
Калькулятор:

Зав. производством:
Медработник:

№ 83

Директор Шишкова Е.С.

Согласовано:



НИ Бартош.

Для питания детей из семей, признанных малоимущими.

(14 дней)

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.) 2020 – 2021 год.

Дата	Наименование блюд	Нерезе порции	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	к/калор ии	Вит. С
ПН	Помидор свежий крупным куском.	24	60	0,9	7,1	3,9	85	21,3
	Суп гороховый с гречками.	139	200/15	6,2	5,6	22,3	167	
	Котлета «Московская».	146	81	13,1	22,7	11,5	182	
	Картофель отварной.	767	150	22,8	51,6	56,5	775	
	Компот из сухофруктов.	685	200	0,6	-	31,4	124	
	Хлеб пшеничный.		40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:			47,6	95	143,6	1509	21,3
ВТ	Салат из свежлы с маслом растительным.	50	60	1,3	7,4	8,5	106	7,0
	Щи из свежей калуствы со сметаной.	124	200/10	2,0	4,30	10,0	88	
	Печень по-строгановски.	431	80/50	13,6	13,6	3,9	195	
	Каша гречневая рассыпчатая.	511	150	3,6	6,0	36,6	180	
	Чай с сахаром.	685	200/15	0,2	-	15,0	58	
	Хлеб пшеничный.		40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:			24,7	39,3	91,4	803,0	7,0
СР	Отузел свежий крупным куском.	24	60	0,9	7,1	3,9	85	7,0
	Суп рыбный с минтаем.	138	200/15	1,8	5,2	16,5	110	
	Плов из птицы.	333	50/150	7,6	6,5	18,1	165	
	Кисель плод/ягодный.	767	200	-	-	15,3	-	
	Хлеб.		40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:			14,3	26,8	71,8	536	7,0

	Хлеб пшеничный.					40	4,0	8,0	18,0	176	
	Итого за день:						22,2	38,8	85,5	797,0	21,3
ЧТ	Салат из свежих с маслом растительным.	50	60	1,3	7,4	8,5				106	
	Суп гороховый с гречками	139	200/15	6,2	5,6	22,3				167	7,0
	Биточки по-хлыновски.	454	75	20,0	28,5	8,1				373	
	Рис отварной с соусом.	511	150/50	3,6	6,0	36,0				180	
	Сок натуральный.	562	200	0,7	-	12,8				54	
	Хлеб ржаной.		40	4,0	8,0	18,0				40	
	Итого за день:						35,80	55,50	105,70	920	7,0
ПТ	Салат из капусты св. с маслом растительным	43	60	1,4	5,1	8,9				88	
	Борщ из капусты свежей со сметаной.	110	200/10	2,0	5,2	13,1				85	35,0
	Фрикадельки из говядины с соусом.	464	2/55/50	16,6	20,0	15,7				308	
	Пюре картофельное	520	150	3,8	8,1	26,3				196	
	Компот из фруктов свежих.	631	200	0,2	-	36,8				142	
	Хлеб пшеничный.		40	4,0	8,0	18,0				176	
	Итого за день:						28,0	46,40	118,80	995	35,0
СБ	Помидор свежим крупным куском.	522	60	0,9	7,1	3,9				85	21,3
	Суп рыбный.	138	200/25	1,8	5,2	16,5				110	
	Котлета «Домашняя».	534	1/75	11,1	23,9	1,6				266	
	Макаронны отварные с соусом.	517	150	8,3	9,2	32,4				250	
	Чай с сахаром.	685	200/15	0,2	-	15,0				58	
	Хлеб ржаной.		40	4,0	8,0	18,0				176	
	Итого за день:						26,30	53,40	87,40	945	21,3
СН	Суп с макаронными изделиями.	138	200	2,9	2,5	21,0				77	
	Капуста тушеная с курицей.	146	75/150	4,4	1,2	37,4				182	
	Сырники с молоком стуженым.	358	2/50/20	22,4	18,2	28,3				376	
	Чай с сахаром, лимоном.	692	200/15/7	0,3	-	24,1				60	
	Хлеб пшеничный.		40	4,0	8,0	18,0				176	
ВТ	Салат из свежих огурцов с маслом растительным.	522	60	0,6	7,1	3,0				79	8,1
	Щи из свежей капусты со сметаной.	124	200/10	2,0	4,3	10,0				88	
	Туляш из говядины с соусом.	457	75/50	13,1	22,7	11,5				305	
	Капша гречневая расщипчатая.	520	150	3,8	8,1	26,3				196	
	Компот из яблок свежемороженой.	639	200	0,1	-	24,9				97	
	Хлеб пшеничный.		40	4,0	8,0	18,0				176	
	Итого за 14 дней:			23,6	50,20	93,7	391,3	653,05	1414,7	12546	8,1

Директор
 п. 
 Зав. 
 Произошло
 действие:
 Калькул
 втор.
 Медраб
 Отник:

№ 23

Согласовано:

Директор С.И. Бартош

Утверждено:

Н.И. Бартош



Для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет
(Завтраки)
2020 – 2021 год.

(Сборник рецептов блюд, и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года)

Дата	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	К/кало рии	Вит С
ПН	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным Сырники творожные с молоком сухим Напиток кофейный с молоком натуральным. Хлеб пшеничный. Банан.	311	200/10	2,0	8,2	21,0	172	-
		358	75/10	11,3	10,1	11,0	154	15,0
		692	200	4,0	2,0	22,15	135,5	
			30	1,4	0,2	14,9	64	
		562	1/100	1,1	-	14,7	62	
	Итого за день:			29,9	20,5	83,75	585,5	
ВТ.	Салат из капусты св. с морковью, маслом растительным. Гуляш из говядины. Рис отварной. Кисель плод/ягодный. Хлеб пшеничный. Груша.	43	60	1,4	7,1	10,8	66	-
		437	80/25	13,3	8,55	4,0	132,0	15,0
		511	150	3,6	9,0	19,8	125,5	
		645	200	-	-	25,65	162	
		562	1/100	0,3	0,2	14,9	64	
	Итого за день:			20,0	24,85	83,75	587,5	
СР.	Салат «Полевой» из овощей с маслом растительным. Курица тушеная. Макаронь отварные. Компот из фруктов свежих. Хлеб пшеничный. Яблоко.	25	60	2,1	6,4	2,9	78	-
		490	80	9,65	7,05	3,9	141,5	15,0
		517	150	5,2	6,1	22,05	140	
		639	200	0,6	-	31,4	124	
		562	1/100	0,3	0,2	14,9	64	
	Итого за день:			19,25	19,75	83,75	587,5	15,0

1Т	Огурец консервированный крупным куском на лим. кислоте.	16	60	0,12	12,9	2,4	104	7,0
	Борщ из капусты свежей со сметаной.	110	200/10	2,0	5,2	13,1	85	
	Котлета «Домашняя».	451	80	12,8	23,9	11,1	310	
	Пюре картофельное.	520	150	3,8	8,1	26,3	196	
	Компот из яблокы свежемороженой.	639	200	0,1	-	24,9	97	
Хлеб пшеничный.	40	40	4,0	8,0	18,0	176		
Итого за день:				40,80	58,10	95,80	968,0	7,0
1Т	Суп картофельный с вермишелью.	138	200	2,9	2,5	21,0	77	
	Винегрет овощной.	19	150	1,4	10,1	6,8	124	
	Виточки по - Хлыновеки.	454	80	2,0	28,5	8,1	373	16,2
	Сок натуральный в ассортименте.	645	200	0,7	-	12,8	54	
	Хлеб ржаной.	40	40	4,0	8,0	18,0	176	
Итого за день:				11,0	49,1	66,7	804,0	16,2
СБ	Салат из свежей капусты с маслом растительным..	24	60	1,4	5,1	8,9	88	35
	Рассольник со сметаной.	132	200/10	3,0	4,5	20,1	135	
	Макаронны с сыром тертым, маслом сливочным.	333	150/30/10	8,3	9,25	32,4	250	
	Колбаса «Классическая» отварная.	797	100	8,8	2,3	40,6	219	
	Чай с сахаром, лимоном	685	200/15/7	0,3	-	24,1	60	
Хлеб пшеничный.	40	40	4,0	8,0	18,0	176		
Итого за день:				25,8	29,15	144,10	928,0	35
ПН	Салат из моркови свежей с маслом растительным.	24	60	1,5	4,0	11,0	86	6,1
	Суп «Крестьянский».	123	200	2,6	5,3	14,3	116	
	Жаркое по - Домашнему.	492	75/150	14,6	13,0	36,2	330	
	Чай с сахаром.	685	200/15	0,2	-	15,0	58	
	Хлеб пшеничный.	40	40	4,0	8,0	18,0	176	
Итого за день:				22,90	30,30	94,50	766,0	6,1
ВТ	Салат из огурцов кон-сых на лим. кислоте маслом растительным.		60	0,6	7,1	3,0	79	7,9
	Свекольник со сметаной.	115	200/10	2,0	5,2	13,1	85	
	Котлета «Московская».	45	81	13,1	22,7	11,5	305	
	Пюре картофельное.	520	150	3,8	8,1	26,3	196	
	Компот из сухофруктов.	685	200	-	-	15,3	-	
Хлеб ржаной.	40	40	4,0	8,0	18,0	176		
Итого за день:				23,70	51,10	86,90	763,0	21,3
СР	Помидор свежий крупным куском.	24	60	0,9	7,1	3,9	85	
	Щи из свежей капусты со сметаной.	124	200/10	2,0	4,30	10,0	88	
	Тфтели из говядины с соусом.	428	80/50	13,8	16,4	13,1	257	
	Каша гречневая рассыпчатая.	510	150	10,4	9,2	51,1	323	
	Кисель плод/ягодный.	685	200	-	-	15,0	-	

	Хлеб пшеничный. Апельсин.	562	30 1/100	1,4 0,8	0,2 -	14,9 7,7	64 72	15,0 15,0
ПТ.	Итого за день: Салат из огурцов свежих с маслом растительным. Рыба «Треска» тушеная с овощами. Картофель отварной с маслом сливочным. Компот из яблок свежих, брусники свежемороженой. Хлеб пшеничный. Виноград.	17 374 518 638 562	60 80 150 200 30 1/100	0,9 13,25 3,0 0,6 1,4 0,5	9,7 4,0 6,1 - 0,2 -	1,8 4,5 12,65 31,4 14,9 13,1	78 92 156,5 85,5 64 55	-
Сб.	Итого за день: Салат из капусты св. с морковь, маслом растительным. Пшеница натуральн. Каша гречневая рассыпчатая. Чай с сахаром, лимоном. Хлеб пшеничный. Мандарин.	43 451 510 686 562	60 80 150 200/15/7 30 1/100	1,4 9,2 6,2 0,3 1,4 0,7	2,0 8,15 4,0 - 0,2 -	10,08 8,1 29,35 15,2 14,9 7,6	66 132,5 153 60 64 34	15,0
Пн	Итого за день: Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным Сырники творожные с молоком стученным. Напиток кофейный с молоком натуральным. Хлеб пшеничный. Банан.	311 358 692 562	200/10 75/10 200 30 1/100	2,0 11,3 4,0 1,4 1,1	8,2 10,1 2,0 0,2 -	21,0 11,0 22,15 14,9 14,7	172 154 135,5 64 62	-
Вт.	Итого за день: Салат из огурцов, помидоров св. с маслом растительным Тфтели с соусом. Щоре картофельное. Сок натуральн. Хлеб пшеничный Мандарин.	20 464 520 542 562	60 80/50 150 200 30 1/100	1,0 11,6 3,1 1,4 1,4 0,7	3,1 9,6 6,8 - 0,2 -	2,5 13,1 21,25 24,4 14,9 7,6	43 175,5 163 108 64 34	-
	Итого за 14 дней:			232,8	233,07	1005,25	6944,5	120,0

Директор:

Калькулятор:

Зав. производством:
Медработник:

ЧТ.	Салат из огурцов, помидоров св. с маслом растительным	20	60	1,0	3,1	2,5	43	
	Тертые с соусом.	464	80/50	11,6	9,6	13,1	175,5	
	Пюре картофельное.	520	150	3,1	6,8	21,25	163	
	Сок натуральный.	542	200	1,4	-	24,4	108	
	Хлеб пшеничный	30	30	1,4	0,2	14,9	64	
Итого за день:	562	1/100	0,7	-	7,6	34		
ПТ.	Салат овощной (капуст, перец св, гор.зел.) с маслом растительным.	43	60	19,2	19,7	83,75	587,5	-
	Печень по-строгановски.	431	50/75	2,8	8,6	3,8	105	15,0
	Каша пшениная рассыпчатая.	510	150	9,55	4,4	2,0	97,5	
	Компот из ягод свежемороженых «Ассорти».	638	200	4,2	6,8	24,0	111	
	Хлеб пшеничный	30	30	0,6	-	31,45	176	
Итого за день:	562	1/100	0,8	0,	14,9	64		
СБ.	Йогурт вареное.	337	1/40	19,35	20,0	83,85	625,5	15,0
	Запеканка творожная с джемом яблочным.	366	150/20	5,1	4,6	0,3	63	
	Компот из сухофруктов.	705	200	11,85	14,95	22,0	240,5	
	Хлеб пшеничный.	30	30	0,6	-	37,95	182	
	Итого за день:	562	1/100	1,4	0,2	14,9	64	
ПН.	Каша пшениная молочная с маслом сливочным.	311	200/10	19,25	19,75	83,75	687,5	-
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым.	1	30/20/30	8,45	7,57	36,35	241,5	
	Макао с молоком натуральным.	693	200	5,2	7,5	7,3	122	
	Мандарин.	562	1/100	4,9	5,0	32,5	190	
	Итого за день:	562	1/100	0,7	-	7,6	34	
ВТ.	Салат из помидоров свежих с маслом растительным.	19	60	19,25	20,07	83,75	587,5	-
	Плов из свинины н/ж.	492	80/100	0,7	5,3	2,9	64	15,0
	Кисель плод/ягодный.	645	200	16,75	14,2	21,4	248,5	
	Хлеб ржаной.	30	30	-	-	25,65	162	
	Итого за день:	562	1/100	1,4	0,2	14,9	64	
СР.	Салат из огурцов, консервированных на лимонной кислоте.	17	60	19,15	19,7	73,45	578,5	15,0
	Жаркое по – домашнему.	436	80/200	0,9	9,7	1,8	78	15,0
	Компот из фруктов свежих.	639	200	16,05	9,85	27,05	281,5	
	Хлеб пшеничный.	30	30	0,6	-	31,4	124	
	Итого за день:	562	1/100	1,4	0,2	14,9	64	
ЧТ.	Салат из свеклы с маслом растительным.	50	60	19,25	19,75	83,75	585,5	15,0
	Колбаса «Докторская» отварная.	428	80	1,0	5,6	6,4	80	
	Макаронны отварные.	517	150	11,85	4,95	1,2	173	
	Компот из фруктов свежих.	638	200	3,6	9,0	35,8	113	
	Итого за день:	638	200	0,6	-	31,4	85,5	