

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

ИИ Хе А.

Хе. А.



14- ти дневное (весенний период) перспективное меню с учетом СанПин 2.3/2.4.3590-20 для учащихся 7-10 лет в МБОУ СОШ №1 г. Долинска, МБОУ СОШ с. Стародубское, МБОУ СОШ с. Покровка, МБОУ СОШ с. Быков

| Прием пищи/наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценн ость | № рецепт |
|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| День 1 завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная, пшениная с маслом | 250/10 | 8,64 | 11,06 | 54,3 | 352 | 173 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 14 |
| Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 15 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 385 |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,7 | 70,5 | 338 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Яйцо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 209 |
| Итого за завтрак | | 29,12 | 34,96 | 108,65 | 850,78 | |
| Молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| День 1 обед | | | | | | |
| Овощи свежие натуральные | 80 | 0,87 | 0,1 | 1,4 | 11,62 | 71 |
| Борщ со свежей капустой с мясом говядины и сметаной | 250/12,5/ 10 | 8,41 | 5,59 | 12,42 | 224,3 | 82 |
| Компот из с/ф | 1/200 | 1,16 | 0,3 | 47,2 | 196 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Жаркое по-домашнему | 50/200 | 22,1 | 25,8 | 0,85 | 379,8 | 259 |
| Итого за обед | | 36,8 | 32,39 | 88,51 | 932,62 | |
| Всего за 1 день | | 65,92 | 67,35 | 197,16 | 1783,4 | |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| День 2 завтрак | | | | | | |
| Овощи соленые натуральные | 80 | 0,87 | 0,1 | 1,4 | 11,62 | 71 |
| Курица запеченная | 100 | 8,50 | 13,60 | 7,10 | 182,00 | 293 |
| Соус сметанный с томатом | 25 | 0,87 | 2,07 | 4,53 | 40,46 | 331 |
| Каша гречневая, рассыпчатая | 1/180 | 9,1 | 4,9 | 40,50 | 238,90 | 171 |
| Сок в т/н | 1/200 | 1 | 0 | 13,6 | 50 | 383 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за завтрак | | 24,6 | 21,27 | 93,77 | 643,88 | |
| Молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| День 2 обед | | | | | | |
| Суп картофельный с боб(горох) и курица | 250/12,5 | 7,8 | 7,4 | 27,47 | 176,07 | 102 |
| Печень говяжья по-строгановски | 100/100 | 5,91 | 8,97 | 19,9 | 184,01 | 255 |
| Рис отварной | 180 | 4,2 | 7,9 | 39,3 | 201 | 171 |
| Напиток из св/м ягод | 200 | 0,18 | 0,13 | 17,03 | 71,39 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за обед | | 22,35 | 25,00 | 130,34 | 753,37 | |
| Всего за 2 день | | 46,95 | 46,27 | 224,11 | 1397,25 | |

| Прием пищи/наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецепта |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 Среда | | | | | | |
| День 3 завтрак | | | | | | |
| Овощи соленые натуральные | 1/80 | 0,01 | 0 | 0,02 | 60 | 20 |
| Масло сливочное (порционно) | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 47,77 | 14 |
| Макароны отварные с сыром | 200/30 | 13,6 | 14,95 | 34,3 | 320,7 | 204 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 0,14 | 0 | 15,34 | 63,17 | 377 |
| Фрукты | 200 | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 103,2 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за завтрак | | 20,22 | 21,28 | 95,82 | 715,74 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 3 обед | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с мясом говядины и сметаной | 250/12,5/10 | 5,98 | 4,81 | 9,36 | 96,62 | 88 |
| Сложный гарнир(картофель,капуста) | 90/90 | 5,24 | 10,02 | 28,56 | 126,00 | 321 |
| Соус томатный | 30 | 74 | 1,36 | 4,81 | 34,16 | 331 |
| Компот из кураги | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,60 | 114,80 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Котлета мясная(свинина, говядина) | 100 | 11,5 | 19,6 | 22 | 311 | 269 |
| Итого за обед | | 99,80 | 36,08 | 107,09 | 744,08 | ПР |
| Итого за 3 день | | 120,02 | 57,36 | 202,91 | 1459,82 | |
| Неделя 1 Четверг | | | | | | |
| День 4 завтрак | | | | | | |
| Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 15 |
| Запеканка творожная со сгущенкой | 180/20 | 32,1 | 25,2 | 60,1 | 451 | 223 |
| Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,42 | 2,5 | 12,46 | 85,98 | 379 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за завтрак | | 42,44 | 33,84 | 87,32 | 670,14 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 4 обед | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 1/80 | 0,87 | 0,1 | 1,4 | 11,62 | 71 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 84 |
| Рагу из курицы с овощами | 220 | 12,9 | 21,25 | 64,52 | 410,1 | 292 |
| Компот из с/ф | 1/200 | 1,16 | 0,3 | 47,2 | 196 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за обед | | 21,02 | 27,15 | 151,51 | 837,02 | |
| Итого за 4 день | | 63,46 | 60,99 | 238,83 | 1507,2 | |

| Прием пищи/наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергическая ценность | № рецепта |
|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 Пятница | | | | | | |
| День 5 завтрак | | | | | | |
| Горошек консервированный | 1/80 | 0,87 | 0,1 | 1,4 | 11,62 | ПР |
| Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 15 |
| Омлет натуральный | 135/5 | 11,7 | 16,8 | 2,3 | 296,1 | 215 |
| Какао с молоком свежим | 200 | 5,2 | 4,28 | 12,53 | 109,36 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Фрукты | | 0,6 | 0,6 | 17,7 | 70,5 | 338 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 27,27 | 28,28 | 60,57 | 680,14 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 5 обед | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 250/30 | 11,24 | 9,36 | 25,35 | 180,49 | 97 |
| Гуляш из говядины | 75/75 | 9,3 | 9,5 | 2,9 | 130,9 | 260 |
| Капуста б/к тушеная | 180 | 4,35 | 12 | 33,2 | 258,24 | 321 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Компот консервированный | 200 | 4,4 | 0 | 31,3 | 129 | 347 |
| | | | | | | |
| Итого за обед | | 33,55 | 31,46 | 119,39 | 819,53 | |
| Итого за 5 день | | 60,82 | 59,74 | 179,96 | 1499,7 | |
| Неделя 1 Суббота | | | | | | |
| День 6 завтрак | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 1/80 | 0,87 | 0,1 | 1,4 | 11,62 | 71 |
| Котлета мясная(говядина+свинина) | 80 | 9,19 | 15,76 | 27,69 | 196 | 269 |
| Макароны отварные | 180 | 3,55 | 7,3 | 18,34 | 180,25 | 202 |
| Соус красный основной | 25 | 0,56 | 1,2 | 0,01 | 31,6 | 360 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 0,14 | 0 | 15,34 | 63,17 | 377 |
| Фрукты | 200 | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 103,2 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за завтрак | | 19,86 | 25,34 | 107,46 | 695,12 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 6 обед | | | | | | |
| Суп лапша домашняя | 250/25 | 8,57 | 8,5 | 14,19 | 167,45 | 113 |
| Филе куриное в соусе с томатом | 80/50 | 20,78 | 31,82 | 35,8 | 384 | 290 |
| Каша гречневая , рассыпчатая | 180 | 4,9 | 5,56 | 20,05 | 150 | 171 |
| Компот из кураги | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,60 | 114,80 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за обед | | 39,31 | 46,53 | 124,28 | 937,15 | |
| Итого за 6 день | | 59,17 | 71,87 | 231,74 | 1632,3 | |

| Прием пищи/наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецепта |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 Понедельник | | | | | | |
| День 7 завтрак | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 1/80 | 0,87 | 0,1 | 1,4 | 11,62 | 71 |
| Рыба тушеная в сметанном соусе | 100/50 | 10,85 | 10,54 | 12,09 | 259,59 | 232 |
| Рис отварной | 180 | 4,2 | 7,9 | 39,3 | 201 | 171 |
| Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | - | 13,6 | 56 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Фрукты | 200 | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 103,2 | ПР |
| Итого за завтрак | | 22,54 | 19,62 | 112,47 | 752,31 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | |
| День 7 Обед | | | | | | |
| Рассольник "Ленинградский" | 250/12,5/10 | 2,01 | 5 | 11,98 | 107,25 | 96 |
| Печень говяжья по-строгановски | 80/50 | 5,91 | 8,97 | 19,9 | 184,01 | 255 |
| Картофельное пюре | 1/180 | 3,1 | 2,4 | 20,1 | 111,8 | 128 |
| Напиток из св/м ягод | 200 | 0,18 | 0,13 | 17,03 | 71,39 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за обед | | 15,46 | 17,1 | 95,65 | 595,35 | |
| Итого за 7 день | | 38 | 36,72 | 208,12 | 1347,7 | |
| Неделя 2 Вторник | | | | | | |
| День 8 завтрак | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 1/80 | 0,87 | 0,1 | 1,4 | 11,62 | 71 |
| Курица запеченная | 100 | 8,50 | 13,60 | 7,10 | 182,00 | 293 |
| Соус сметанный с томатом | 25 | 0,87 | 2,07 | 4,53 | 40,46 | 331 |
| Макароны отварные | 180 | 3,55 | 7,3 | 18,34 | 180,25 | 202 |
| Какао с молоком свежим | 200 | 5,2 | 4,28 | 12,53 | 109,36 | 382 |
| Фрукты | 200 | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 103,2 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за завтрак | | 25,41 | 28,43 | 89,98 | 747,79 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | |
| День 8 Обед | | | | | | |
| Суп с крупой (рис) | 250 | 3,98 | 5,23 | 16,31 | 128,23 | 98 |
| Гуляш из говядины | 75/75 | 9,3 | 9,5 | 2,9 | 130,9 | 260 |
| Каша гречневая, рассыпчатая | 180 | 5,73 | 6,04 | 33,61 | 338,45 | 171 |
| Компот с/ф | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,2 | 196 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за обед | | 24,43 | 21,67 | 126,66 | 914,48 | |
| Итого за 8 день | | 49,84 | 50,10 | 216,64 | 1662,27 | |

| Прием пищи/наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецепта |
|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 Среда | | | | | | |
| День 9 завтрак | | | | | | |
| Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 15 |
| Запеканка творожная со сгущенкой | 200/10 | 7,5 | 11,58 | 19,87 | 213,69 | 223 |
| Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,42 | 2,5 | 12,46 | 85,98 | 379 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 19,82 | 20,58 | 58,97 | 492,23 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | |
| День 9 Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 4,8 | 9,64 | 18,59 | 180,32 | 104 |
| Плов с курицей | 250 | 2,2 | 25,1 | 39,03 | 408,00 | 265 |
| Компот из кураги | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,60 | 114,80 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| | | | | | | |
| Итого за обед | | 12,06 | 35,39 | 111,86 | 824,02 | |
| Итого за 9 день | | 31,88 | 55,97 | 170,83 | 1316,3 | |
| Неделя 2 Четверг | | | | | | |
| День 10 завтрак | | | | | | |
| Масло сливочное (порционно) | 10 | 0,05 | 5,25 | 0,08 | 47,77 | 14 |
| Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 250/10 | 9,1 | 10,1 | 51,3 | 352 | 174 |
| Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | - | 13,6 | 56 | 376 |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0 | 14,7 | 70,5 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Яйцо | 40 | 5,08 | 4,06 | 0,28 | 63 | 209 |
| Итого за завтрак | | 19,29 | 20,01 | 106,6 | 710,17 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 2 Четверг | | | | | | |
| День 10 Обед | | | | | | |
| Овощи соленые натуральные | 1/80 | 0,01 | 0 | 0,02 | 60 | 20 |
| Щи д/восточные | 250 | 4,89 | 7,88 | 14,9 | 150,6 | сб2008 |
| Жаркое по-домашнему из курицы | 50/200 | 14 | 18,03 | 52,3 | 469 | 292 |
| Компот из с/ф | 1/200 | 1,16 | 0,3 | 47,2 | 196 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| | | | | | | |
| Итого за обед | | 24,32 | 26,81 | 141,06 | 996,5 | |
| Итого за 10 день | | 43,61 | 46,82 | 247,66 | 1706,7 | |

| Прием пищи/наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценн ость | № рецепт |
|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 Пятница | | | | | | |
| День 11 завтрак | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 1/80 | 0,87 | 0,1 | 1,4 | 11,62 | 71 |
| Гуляш из говядины | 75/75 | 9,30 | 9,50 | 2,90 | 130,90 | 260 |
| Соус сметанный с томатом | 30 | 1,04 | 2,48 | 5,44 | 48,55 | 331 |
| Каша гречневая, рассыпчатая | 1/180 | 4,9 | 5,56 | 20,05 | 150,00 | 171 |
| Какао с молоком свежим | 1/200 | 5,2 | 4,28 | 12,53 | 109,39 | 383 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Фрукты | 200 | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 103,2 | ПР |
| Итого за завтрак | | 27,73 | 23,00 | 88,40 | 674,56 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогашенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | |
| День 11 Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками, курицей | 250/10 | 10,9 | 12,54 | 25,5 | 258,77 | 108 |
| Мясо тушеное | 100 | 5,36 | 12,75 | 42,8 | 282,3 | 256 |
| Рис отварной | 180 | 4,2 | 7,9 | 39,3 | 201 | 171 |
| Кисель п/я | 200 | 0,2 | 0 | 94 | 141 | 352 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за обед | | 24,92 | 33,79 | 228,24 | 1004 | |
| Итого за 11 день | | 52,65 | 56,79 | 316,64 | 1678,53 | |
| Неделя 2 Суббота | | | | | | |
| День 12 завтрак | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 1/80 | 0,87 | 0,1 | 1,4 | 11,62 | 71 |
| Котлета мясная(говядина+свинина) | 80 | 9,19 | 15,76 | 27,69 | 196 | 269 |
| Картофельное пюре | 1/180 | 3,1 | 2,4 | 20,1 | 111,8 | 128 |
| Соус красный основной | 25 | 0,56 | 1,2 | 0,01 | 31,6 | 360 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 0,14 | 0 | 15,34 | 63,17 | 377 |
| Фрукты | 200 | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 103,2 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за завтрак | | 20,28 | 20,54 | 110,62 | 638,29 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогашенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 2 Суббота | | | | | | |
| День 12 обед | | | | | | |
| Свекольник | 250/12,5 | 5,53 | 15,63 | 25,50 | 264,90 | 282 сб. 2011 |
| Рыба тушеная с овощами | 80/50 | 8,41 | 9,87 | 32,85 | 303 | 229 |
| Сложный гарнир(картофель,капуста) | 90/90 | 6,3 | 12,02 | 34,20 | 235,20 | 321 |
| Напиток из св/м ягод | 200 | 0,18 | 0,13 | 17,03 | 71,39 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за обед | | 24,68 | 38,25 | 136,22 | 995,39 | |
| Итого за 12 день | | 44,96 | 58,79 | 246,84 | 1633,7 | |

| Прием пищи/наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценн ость | № рецепт |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 3 Понедельник | | | | | | |
| День 13 завтрак | | | | | | |
| Салат д/восточный | 60 | 0,1 | 0,8 | 6,9 | 162 | ПР |
| Печень говяжья по-строгановски | 75/75 | 5,91 | 8,97 | 19,9 | 184,01 | 255 |
| Рис отварной | 150 | 3,72 | 7,4 | 34,08 | 193,8 | 171 |
| Напиток из св/м ягод | 200 | 0,18 | 0,13 | 17,03 | 71,39 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,7 | 70,5 | ПР |
| Итого за завтрак | | 14,77 | 18,5 | 122,3 | 802,6 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 3 | | | | | | |
| День 13 Обед | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой с мясом говядины и сметаной | 200/12,5/10 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 136,9 | 82 |
| Тефтели 2 вариант | 100 | 11,6 | 11,7 | 9,05 | 189,25 | 279 |
| Каша гречневая , рассыпчатая | 150 | 4,06 | 4,63 | 16,71 | 124 | 171 |
| Компот из с/ф | 1/200 | 1,16 | 0,3 | 47,2 | 196 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Итого за обед | | 22,91 | 22,13 | 111,4 | 767,05 | |
| Итого за 11 день | | 37,68 | 40,63 | 233,6 | 1569,7 | |
| Неделя 3 Вторник | | | | | | |
| День 14 Завтрак | | | | | | |
| Овощи соленые натуральные | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 11 | 20 |
| Плов со свиной | 50/100 | 12,5 | 28 | 25,1 | 380 | 265 |
| Компот консервированный | 200 | 44 | 0 | 31,3 | 129 | 331 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Фрукты | 100 | 1,3 | 0,24 | 9,72 | 51,6 | ПР |
| Итого за завтрак | | 62,41 | 28,89 | 93,71 | 692,5 | |
| молоко ультрапастеризованное, обогащенное в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | |
| Неделя 3 Вторник | | | | | | |
| День 14 Обед | | | | | | |
| Суп из овощей | 200/25 | 2,2 | 1,99 | 10,3 | 74,8 | 99 |
| Биточки рубленые из филе куриного | 80 | 9,56 | 11,52 | 9,9 | 246,8 | 295 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 312 |
| Компот из кураги | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,60 | 114,80 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,5 | ПР |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | ПР |
| Овощи соленые натуральные | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 11 | 20 |
| Итого за обед | | 20,25 | 16,54 | 94,52 | 678,03 | |
| Итого за 14 день | | 20,25 | 16,54 | 94,52 | 678,03 | |