Утверждаю

Директор ЧОУ «Ор Авнер»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Лисицкая

Меню приготавливаемых блюд

1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **1 неделя** | | | | | | | |
| **Понедельник** | |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша гречневая | 200 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325 | 22 |
| Печень по-строгановски | 40/40 | 10,6 | 8,98 | 2,81 | 148 | 65 |
| Чай | 200 | 0,2 | 0 | 14,00 | 56,80 | 59 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Сыр (Российский) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 52 |
| Итого за завтрак | | 535 | 27,86 | 30,05 | 80,03 | 717,7 |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 3 |
| Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 17 |
| Биточки (птица) «Лакомка» | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 213,56 | 47 |
| Овощное рагу | 150 | 4,8 | 7,8 | 34,32 | 227,04 | 26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 810 | 26,94 | 30,19 | 107,28 | 834,34 |  |
| Итого за день | | 1345 | 54,8 | 60,24 | 187,31 | 1552,04 |  |
| **Вторник** | |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет натуральный | 200 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | 29 |
| Зеленый горошек отварной консервированный | 30 | 0,89 | 0,06 | 1,64 | 11 | 60 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 48 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Итого за завтрак | | 470 | 25,48 | 40,62 | 42,34 | 635,4 |  |
| Обед | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 7 (10) |
| Суп картофельный с клецками | 250/2 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 18 |
| Рыба припущенная | 100 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 95,50 | 36 |
| Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,04 | 2,08 | 146,00 | 24 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 790 | 32,15 | 12,93 | 71,47 | 622,53 |  |
| Итого за день | | 1260 | 57,63 | 53,55 | 113,81 | 1257,93 |  |
| **Среда** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Рыба отварная | 75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 34 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,8 | 7,8 | 34,32 | 227,04 | 25 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 49 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Итого за завтрак | | 472 | 25,26 | 25,31 | 60,26 | 567,67 |  |
| Обед | Салат витаминный (с зеленым горошком) | 60 | 4,97 | 4,08 | 14,84 | 112,34 | 8 |
| Суп рисовый с картофелем | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 12 |
| Гуляш из куриного филе | 50 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 44 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,90 | 504,76 | 21 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 760 | 36,08 | 34,25 | 170,12 | 1101,63 |  |
| Итого за день | | 1232 | 61,34 | 59,56 | 230,38 | 1669,3 |  |
| **Четверг** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макаронные изделия с тертым сыром | 125 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 | 57 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,8 | 58 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Итого за завтрак | | 365 | 14,69 | 17,02 | 78,74 | 516,79 |  |
| Обед | Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | 0,6 | 0,24 | 1,38 | 12,6 | 7 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 14 |
| Жаркое по-домашнему | 35/100 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 39 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 695 | 22,98 | 10,21 | 73,38 | 474,51 |  |
| Итого за день | | 1060 | 37,67 | 27,23 | 152,12 | 991,3 |  |
| **Пятница** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлеты рыбные | 100 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 37 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,8 | 7,8 | 34,32 | 227,04 | 25 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Итого за завтрак | | 480 | 24,95 | 18,33 | 79,17 | 574,54 |  |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,0 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 6 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 13 |
| Зразы рубленные с яйцом | 80 | 10,04 | 10,39 | 3,2 | 102,6 | 46 |
| Каша гречневая | 150 | 8,63 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 22 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 790 | 25,78 | 22,24 | 113,68 | 708,89 |  |
| Итого за день | | 1250 | 50,7 | 40,57 | 192,85 | 1283,43 |  |
| Итого за неделю | | 6227 | 262,14 | 241,15 | 876,47 | 6754 |  |
| **2 неделя** | | | | | | | |
| **Понедельник** | |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша рисовая молочная | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 | 19 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 49 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Сыр (Российский или др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 52 |
| Итого за завтрак | | 472 | 13,16 | 18,16 | 56,39 | 442,23 |  |
| Обед | Овощи свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0,6 | 0,24 | 1,38 | 12,6 | 7 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,80 | 15 |
| Тефтели (мясные) с рисом | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 43 |
| Каша рассыпчатая (рис) | 150 | 3,6 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 22 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
|  | Хлеб | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 760 | 25,23 | 22,44 | 117,19 | 769,48 |  |
| Итого за день | | 1232 | 38,39 | 40,6 | 173,58 | 1211,71 |  |
| **Вторник** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные, запеченные с яйцами | 200 | 17,54 | 18,70 | 115,86 | 673,02 | 20 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 48 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Итого за завтрак | | 440 | 23,14 | 30,94 | 153,05 | 951,5 |  |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 2 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,7 | 7,2 | 13,35 | 123,9 | 16 |
| Плов из птицы | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 41 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 770 | 26,88 | 28,26 | 100,26 | 752,81 |  |
| Итого за день | | 1210 | 50,02 | 59,2 | 253,31 | 1704,31 |  |
| **Среда** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Оладьи | 150/10 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 33 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 9,02 | 2,24 | 15,42 | 114,66 | 49 |
| Яйца варенные | 1 шт. (40 гр) | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 28 |
| Итого за завтрак | | 390/17 | 42,56 | 26,35 | 32,82 | 534,82 |  |
| Обед | Салат витаминный | 60 | 4,97 | 4,08 | 14,83 | 112,34 | 8 |
|  | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 12 |
| Котлеты (рыба) | 75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 37 |
| Макаронные изделия | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,90 | 504,76 | 21 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 785 | 37,4 | 29,11 | 172,63 | 1069,38 |  |
| Итого за день | | 1192 | 79,96 | 55,46 | 205,45 | 1604,2 |  |
| **Четверг** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,05 | 56,34 | 5 |
| Каша рисовая | 100 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 22 |
| Биточки рыбные | 75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 37 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 5,8 | 58 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Итого за завтрак | | 465 | 19,41 | 14,7 | 62,2 | 457,14 |  |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 9 |
| Суп рыбный | 250 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 167,41 |  |
| Жаркое по-домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 39 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 800 | 40,37 | 20 | 91,13 | 700,8 |  |
| Итого за день | | 1265 | 59,78 | 34,7 | 153,33 | 1157,96 |  |
| **Пятница** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный | 200/5 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | 29 |
| Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 63 |
| Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 49 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Итого за завтрак | | 535 | 26,66 | 29,96 | 31,44 | 501,93 |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 14 |
| Котлеты или биточки рыбные | 100 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 37 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,63 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 22 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 810 | 32,68 | 24,65 | 110,82 | 787,47 |  |
| Итого за день | | 1345 | 59,34 | 54,61 | 142,26 | 1289,4 |  |
| Итого за неделю | | 6244 | 287,49 | 229,87 | 927,93 | 6967,58 |  |
| Итого за 2 недели | | 12391 | 549,63 | 471,02 | 1804,4 | 13721,58 |  |

Утверждаю

Директор ЧОУ «Ор Авнер»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Лисицкая

Меню приготавливаемых блюд

5-11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **1 неделя** | | | | | | | |
| **Понедельник** | |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша гречневая | 220 | 12,65 | 8,93 | 56,67 | 357,5 | 22 |
| Чай | 200 | 0,2 | 0 | 14,00 | 56,80 | 59 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Сыр (Российский) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 52 |
| Итого за завтрак | | 475 | 18,41 | 21,88 | 81,70 | 602,20 |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 3 |
| Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 17 |
| Биточки (птица) «Лакомка» | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 213,56 | 47 |
| Овощное рагу | 180 | 5,76 | 9,36 | 41,18 | 272,45 | 26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 840 | 27,90 | 31,75 | 114,14 | 879,75 |  |
| Итого за день | | 1315 | 46,31 | 53,63 | 195,84 | 1481,95 |  |
| **Вторник** | |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет натуральный | 200 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | 29 |
| Зеленый горошек отварной консервированный | 30 | 0,89 | 0,06 | 1,64 | 11 | 60 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 48 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Итого за завтрак | | 470 | 25,48 | 40,62 | 42,34 | 635,4 |  |
| Обед | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 7 (10) |
| Суп картофельный с клецками | 250/2 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 18 |
| Рыба припущенная (хек) | 160 | 28,06 | 3,81 | 0,5 | 148,00 | 36 |
| Картофель отварной | 180 | 3,48 | 5,88 | 28,56 | 180,48 | 24 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 900 | 43,25 | 16,20 | 98,14 | 709,51 |  |
| Итого за день | | 1370 | 68,73 | 56,82 | 140,48 | 1344,91 |  |
| **Среда** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Рыба отварная | 100 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 34 |
| Картофельное пюре | 180 | 5,76 | 9,36 | 41,18 | 272,45 | 25 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 49 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Итого за завтрак | | 520/ 7 | 26,22 | 26,87 | 67,12 | 612,98 |  |
| Обед | Салат витаминный (с зеленым горошком) | 60 | 4,97 | 4,08 | 14,84 | 112,34 | 8 |
| Суп рисовый с картофелем | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 12 |
| Гуляш из куриного филе | 70 | 8,79 | 9,09 | 2,81 | 127,58 | 44 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 15,78 | 16,83 | 104,27 | 605,72 | 21 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 810 | 34,97 | 33,15 | 186,29 | 1147,92 |  |
| Итого за день | | 1337 | 61,16 | 60,02 | 253,41 | 1760,9 |  |
| **Четверг** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 9,56 | 8,58 | 39,24 | 272 | 57 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,8 | 58 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Итого за завтрак | | 440 | 11,84 | 17,1 | 64,94 | 462,1 |  |
| Обед | Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | 0,6 | 0,24 | 1,38 | 12,6 | 7 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 14 |
| Жаркое по-домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 39 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 800 | 33,3 | 13,01 | 81,61 | 573,88 |  |
| Итого за день | | 1240 | 45,14 | 31,11 | 146,55 | 1035,98 |  |
| **Пятница** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлеты рыбные | 100 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 37 |
| Картофельное пюре | 180 | 4,8 | 7,8 | 34,32 | 227,04 | 25 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Итого за завтрак | | 510 | 24,95 | 18,33 | 79,17 | 574,54 |  |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,0 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 6 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 13 |
| Зразы рубленные с яйцом | 100 | 10,04 | 10,39 | 3,2 | 102,6 | 46 |
| Каша гречневая | 180 | 10,35 | 7,31 | 48,12 | 292,5 | 22 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 840 | 27,5 | 23,46 | 123,16 | 757,64 |  |
| Итого за день | | 1350 | 52,45 | 41,79 | 202,33 | 1332,18 |  |
| Итого за неделю | | 6612 | 273,79 | 243,37 | 938,61 | 6055,32 |  |
| **2 неделя** | | | | | | | |
| **Понедельник** | |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша рисовая молочная | 220 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 | 19 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 49 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Сыр (Российский или др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 52 |
| Итого за завтрак | | 482 | 13,16 | 18,16 | 56,39 | 442,23 |  |
| Обед | Овощи свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 0,6 | 0,24 | 1,38 | 12,6 | 7 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/30 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,80 | 15 |
| Тефтели (мясные) с рисом | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 43 |
| Каша рассыпчатая (рис) | 180 | 4,32 | 5,18 | 45,04 | 244,26 | 22 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
|  | Хлеб | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 870 | 25,95 | 23,3 | 124,7 | 810,19 |  |
| Итого за день | | 1352 | 39,11 | 41,46 | 181,09 | 1252,42 |  |
| **Вторник** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные, запеченные с яйцами | 220 | 19,29 | 20,57 | 127,45 | 740,32 | 20 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 48 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Масло сливочное | 10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1 |
| Итого за завтрак | | 440 | 24,89 | 32,81 | 164,64 | 1018,82 |  |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 2 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,7 | 7,2 | 13,35 | 123,9 | 16 |
| Плов из птицы | 100/160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 41 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 820 | 31,96 | 32,51 | 109,18 | 847,06 |  |
| Итого за день | | 1260 | 56,85 | 65,32 | 273,82 | 1865,88 |  |
| **Среда** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Оладьи | 160/40 | 33,64 | 22,81 | 20,52 | 421,20 | 33 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 9,02 | 2,24 | 15,42 | 114,66 | 49 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | | 407 | 42,66 | 25,05 | 35,94 | 535,86 |  |
| Обед | Салат витаминный | 60 | 4,97 | 4,08 | 14,83 | 112,34 | 8 |
|  | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 12 |
| Котлеты (рыба) | 100 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 37 |
| Макаронные изделия | 180 | 15,78 | 16,83 | 104,27 | 605,72 | 21 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 840 | 44,18 | 34,27 | 191,96 | 1215,34 |  |
| Итого за день | | 1247 | 86,84 | 59,32 | 227,9 | 1751,2 |  |
| **Четверг** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,05 | 56,34 | 5 |
| Каша рисовая | 100 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 22 |
| Биточки рыбные | 100 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 37 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,8 | 58 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Итого за завтрак | | 490 | 23,57 | 17,06 | 64,16 | 502,14 |  |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 9 |
| Суп рыбный | 250 | 10,32 | 10,09 | 17,2 | 200,89 | 62 |
| Жаркое по-домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 39 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 |  |
| Итого за обед | | 800 | 42,09 | 21,68 | 93,99 | 734,3 |  |
| Итого за день | | 1290 | 65,66 | 38,74 | 158,15 | 1236,44 |  |
| **Пятница** | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный | 200/5 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | 29 |
| Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 63 |
| Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57,33 | 49 |
| Хлеб | 30 | 2,08 | 0,32 | 11,6 | 58,3 | 61 |
| Итого за завтрак | | 535 | 26,66 | 29,96 | 31,44 | 501,93 |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 14 |
| Котлеты или биточки рыбные | 100 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 37 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,35 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 22 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 61 |
| Итого за обед | | 840 | 34,4 | 25,87 | 118,55 | 836,22 |  |
| Итого за день | | 1375 | 61,06 | 55,83 | 149,99 | 1338,15 |  |
| Итого за неделю | | 6524 | 309,52 | 260,67 | 990,95 | 7444,09 |  |
| Итого за две недели | | 13136 | 583,31 | 504,04 | 1929,56 | 13499,41 |  |