

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № 26

\_\_\_\_\_ Корнилова В.А.

«01 » сентября 2024г.

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_ Мурзин Д.Т.



«01» сентября 2024г

**Примерное десятидневное меню для  
бесплатного питания детей  
1-4 классов (7-11) в осенне-зимний период  
2024 года**

Меню разработал технолог ИП Мурзина Д.Т. Сикетина Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Неделя  
первая  
День:  
понедельник

| №<br>рецепт<br>а | Наименование блюда                                                   | Масса,<br>г | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                  |                                                                      |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                            |
|                  | <b>Завтрак</b>                                                       |             |              |                      |              |               |                            |
| 15               | Сыр российский порционно                                             | 20          | 2,00         | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                      |
| 173              | Каша вязкая молочная из пшена с сахаром и маслом сливочным 200/10/10 | 220         | 3,70         | 8,6                  | 12,4         | 56            | 370                        |
| 1091             | Хлеб пшеничный                                                       | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                      |
| 1091             | Хлеб ржаной                                                          | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                      |
| 389              | Сок фруктовый                                                        | 200         | 1,60         | 1                    | 0            | 24,4          | 101,6                      |
|                  | <b>Итого завтрак:</b>                                                | <b>500</b>  | <b>7,50</b>  | <b>18,5</b>          | <b>18,9</b>  | <b>105,18</b> | <b>664,82</b>              |
|                  | <b>Обед</b>                                                          |             |              |                      |              |               |                            |
| 70               | Огурец соленый                                                       | 60          | 0,80         | 0,48                 | 0,12         | 1,92          | 10,8                       |
| 102              | Суп гороховый                                                        | 200         | 1,20         | 4,12                 | 4            | 14,5          | 110,23                     |
| 294/331          | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40                  | 100         | 4,09         | 10,04                | 11,82        | 10,5          | 188,03                     |
| 309              | Макаронные изделия отварные                                          | 150         | 0,80         | 5,28                 | 3,88         | 32,74         | 187,2                      |
| 1091             | Хлеб пшеничный                                                       | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                      |
| 1091             | Хлеб ржаной                                                          | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                      |
| 344              | Компот из яблок                                                      | 200         | 0,41         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                      |
|                  | <b>Итого обед:</b>                                                   | <b>770</b>  | <b>7,50</b>  | <b>24,48</b>         | <b>20,42</b> | <b>111,74</b> | <b>729,92</b>              |
|                  | <b>Всего:</b>                                                        | <b>1270</b> |              | <b>42,98</b>         | <b>39,32</b> | <b>216,92</b> | <b>1394,7</b>              |

Неделя  
первая  
День:  
вторник

| №<br>рецепт<br>а | Наименование блюда                            | Масса,<br>г | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|
|                  |                                               |             |              | белки                | жиры  | углеводы |                            |
|                  | <b>Завтрак</b>                                |             |              |                      |       |          |                            |
| 223              | Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20 | 170         | 3,95         | 26,23                | 13,72 | 28,7     | 368,1                      |
| 1091             | Хлеб пшеничный                                | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24  | 14,76    | 70,32                      |
| 1091             | Хлеб ржаной                                   | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36  | 10,02    | 51,24                      |

|         |                                          |             |             |              |              |               |               |
|---------|------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 386     | Йогурт в инд. упаковке                   | 125         | 3,00        | 4,25         | 3,13         | 6,88          | 72,63         |
| 378     | Чай с молоком 150/50/15                  | 215         | 0,35        | 1,4          | 1,6          | 17,7          | 91            |
|         | <b>Итого завтрак:</b>                    | <b>570</b>  | <b>7,50</b> | <b>36,14</b> | <b>19,05</b> | <b>78,06</b>  | <b>653,29</b> |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |              |              |               |               |
| 70      | Помидор соленый                          | 60          | 0,80        | 0,72         | 0,12         | 3,48          | 18            |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 1,20        | 2,16         | 2,56         | 15,12         | 91,87         |
| 279/331 | Тефтели из говядины 60/40                | 100         | 3,25        | 8,2          | 9,92         | 10,35         | 159,85        |
| 302     | Гречка отварная                          | 150         | 1,70        | 8,42         | 5,22         | 36,42         | 226,08        |
| 1091    | Хлеб пшеничный                           | 30          | 0,10        | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32         |
| 1091    | Хлеб ржаной                              | 30          | 0,10        | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24         |
| 349     | Компот из сухофруктов                    | 200         | 0,35        | 0,38         | 0            | 30,74         | 124,46        |
|         | <b>Итого обед:</b>                       | <b>770</b>  | <b>7,50</b> | <b>24,14</b> | <b>18,42</b> | <b>120,89</b> | <b>741,82</b> |
|         | <b>Всего:</b>                            | <b>1340</b> |             | <b>60,28</b> | <b>37,47</b> | <b>198,95</b> | <b>1395,1</b> |

Неделя

первая

День:

среда

| №<br>рецепт<br>а | Наименование блюда                          | Масса,<br>г | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|---------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                  |                                             |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                            |
|                  | <b>Завтрак</b>                              |             |              |                      |              |               |                            |
| 291              | Плов с курицей 80/180                       | 260         | 6,15         | 24,28                | 24,42        | 38,02         | 520,8                      |
| 70               | Огурец соленый                              | 60          | 0,80         | 0,48                 | 0,12         | 1,92          | 10,8                       |
| 1091             | Хлеб пшеничный                              | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                      |
| 1091             | Хлеб ржаной                                 | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                      |
| 378              | Чай с сахаром 200/15                        | 215         | 0,35         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                         |
|                  | <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>595</b>  | <b>7,50</b>  | <b>29,12</b>         | <b>25,14</b> | <b>79,72</b>  | <b>713,16</b>              |
|                  | <b>Обед</b>                                 |             |              |                      |              |               |                            |
| 324              | Свекла тушеная                              | 60          | 0,60         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                      |
| 82               | Борщ с капустой и картофелем                | 200         | 1,20         | 1,59                 | 3,67         | 9,9           | 79,96                      |
| 268/331          | Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40 | 100         | 3,59         | 9,95                 | 12,45        | 17,32         | 186,95                     |
| 302              | Пшеничная каша рассыпчатая                  | 150         | 1,50         | 7,72                 | 3,96         | 43,28         | 239,59                     |
| 344              | Компот из яблок                             | 200         | 0,41         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                      |
| 1091             | Хлеб пшеничный                              | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                      |
| 1091             | Хлеб ржаной                                 | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                      |
|                  | <b>Итого обед:</b>                          | <b>770</b>  | <b>7,50</b>  | <b>24,83</b>         | <b>21,41</b> | <b>128,88</b> | <b>775,97</b>              |
|                  | <b>Всего:</b>                               | <b>1365</b> |              | <b>53,95</b>         | <b>46,55</b> | <b>208,6</b>  | <b>1489,1</b>              |

Неделя

первая

День:

четверг

| № | Наименование блюда | Масса, | Цена, | Пищевые вещества (г) | Энергетическая |
|---|--------------------|--------|-------|----------------------|----------------|
|---|--------------------|--------|-------|----------------------|----------------|

| рецепт<br>а |                                            | г           | руб         |               |              |               | тическ<br>ая<br>ценнос |
|-------------|--------------------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|------------------------|
|             |                                            |             |             | белки         | жиры         | углево-<br>ды |                        |
|             | <b>Завтрак</b>                             |             |             |               |              |               |                        |
| 14          | Масло сливочное<br>«крестьянское» порциями | 10          | 1,20        | 0,08          | 7,25         | 0,13          | 66,1                   |
| 210         | Омлет натуральный                          | 159         | 3,75        | 15,55         | 16,94        | 2,78          | 240                    |
| 338         | Яблоки свежие сезонные 1шт                 | 100         | 2,00        | 0,4           | 0            | 12,6          | 52                     |
| 1091        | Хлеб пшеничный                             | 30          | 0,10        | 2,28          | 0,24         | 14,76         | 70,32                  |
| 1091        | Хлеб ржаной                                | 30          | 0,10        | 1,98          | 0,36         | 10,02         | 51,24                  |
| 377         | Чай с лимоном 200/15/7                     | 222         | 0,35        | 0,2           | 0            | 16            | 65                     |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                      | <b>551</b>  | <b>7,50</b> | <b>20,49</b>  | <b>24,79</b> | <b>56,29</b>  | <b>544,66</b>          |
|             | <b>Обед</b>                                |             |             |               |              |               |                        |
| 73          | Кабачковая икра                            | 60          | 1,00        | 0,00          | 4,2          | 4,2           | 54                     |
| 101         | Суп картофельный с<br>пшеном               | 200         | 1,20        | 1,78          | 3,28         | 12,4          | 93,2                   |
| 229         | Рыба, припущенная с<br>овощами 60/50       | 110         | 2,95        | 232,63        | 21,70        | 10,70         | 11,03                  |
| 312         | Пюре картофельное                          | 150         | 1,80        | 3,26          | 4,24         | 20,17         | 130,97                 |
| 1091        | Хлеб пшеничный                             | 30          | 0,10        | 2,28          | 0,24         | 14,76         | 70,32                  |
| 1091        | Хлеб ржаной                                | 30          | 0,10        | 1,98          | 0,36         | 10,02         | 51,24                  |
| 378         | Чай с сахаром 200/15                       | 215         | 0,35        | 0,1           | 0            | 15            | 60                     |
|             | <b>Итого обед:</b>                         | <b>795</b>  | <b>7,50</b> | <b>242,03</b> | <b>34,02</b> | <b>87,25</b>  | <b>470,76</b>          |
|             | <b>Всего:</b>                              | <b>1346</b> |             | <b>262,52</b> | <b>58,81</b> | <b>143,54</b> | <b>1015,4</b>          |

Неделя

первая

День:

пятниц

а

| №<br>рецепта | Наименование блюда                              | Масса,г    | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос |
|--------------|-------------------------------------------------|------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|              |                                                 |            |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                                  |
|              | <b>Завтрак</b>                                  |            |              |                      |              |               |                                  |
| 338          | Фрукты свежие сезонные<br>(апельсин) 1шт        | 100        | 2,00         | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 35                               |
| 204          | Макаронные изделия отварные<br>с сыром 150/20/5 | 175        | 4,35         | 9,96                 | 12,97        | 32,8          | 287,96                           |
| 328          | Какао с молоком                                 | 200        | 0,95         | 3,76                 | 3,2          | 26,74         | 150,8                            |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                     | 30         | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                           | <b>535</b> | <b>7,50</b>  | <b>18,78</b>         | <b>16,97</b> | <b>91,82</b>  | <b>595,32</b>                    |
|              | <b>Обед</b>                                     |            |              |                      |              |               |                                  |
| 324          | Свекла тушеная                                  | 60         | 0,60         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                            |
| 102          | Суп гороховый                                   | 200        | 1,20         | 4,12                 | 4            | 14,49         | 110,23                           |
| 291          | Плов с курицей 90/150                           | 240        | 5,15         | 26,37                | 29,08        | 45,72         | 547,24                           |
| 378          | Чай с сахаром 200/15                            | 215        | 0,35         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                               |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                  | 30         | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                     | 30         | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |

|  |             |      |      |       |       |        |         |
|--|-------------|------|------|-------|-------|--------|---------|
|  | Итого обед: | 775  | 7,50 | 35,86 | 34,41 | 106,29 | 874,84  |
|  | Всего:      | 1310 |      | 54,64 | 51,38 | 198,11 | 1470,16 |

Неделя  
вторая  
День:  
понедельник

| №<br>рецепта | Наименование блюда                                       | Масса,<br>г | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|              |                                                          |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                            |
|              | <b>Завтрак</b>                                           |             |              |                      |              |               |                            |
|              | Кондитерское изделие 1 шт                                | 55          | 1,60         | 3                    | 17,5         | 26,5          | 275                        |
| 224          | Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20 | 170         | 5,35         | 12,3                 | 9,2          | 42,6          | 396,6                      |
| 377          | Чай с сахаром 200/15                                     | 215         | 0,35         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                         |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                           | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                      |
| 1091         | Хлеб ржаной                                              | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                      |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                                    | <b>500</b>  | <b>7,50</b>  | <b>19,66</b>         | <b>27,3</b>  | <b>108,88</b> | <b>853,16</b>              |
|              | <b>Обед</b>                                              |             |              |                      |              |               |                            |
| 70           | Помидор соленый                                          | 60          | 0,80         | 0,72                 | 0,12         | 3,48          | 18                         |
| 82           | Борщ с капустой и картофелем                             | 200         | 1,20         | 1,59                 | 3,67         | 9,9           | 79,96                      |
| 294/331      | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40      | 100         | 4,09         | 10,04                | 11,82        | 10,5          | 188,03                     |
| 309          | Макаронные изделия отварные                              | 150         | 0,80         | 5,28                 | 3,88         | 32,74         | 187,2                      |
| 349          | Компот из сухофруктов                                    | 200         | 0,41         | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                     |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                           | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                      |
| 1091         | Хлеб ржаной                                              | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                      |
|              | <b>Итого обед</b>                                        | <b>770</b>  | <b>7,50</b>  | <b>22,27</b>         | <b>20,09</b> | <b>112,14</b> | <b>719,21</b>              |
|              | <b>Всего:</b>                                            | <b>1270</b> |              | <b>41,93</b>         | <b>47,39</b> | <b>221,02</b> | <b>1572,4</b>              |

Неделя  
вторая  
День:  
вторник

| №<br>рецепта | Наименование блюда | Масса,<br>г | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|--------------------|-------------|--------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|
|              |                    |             |              | белки                | жиры  | углеводы |                            |
|              | <b>Завтрак</b>     |             |              |                      |       |          |                            |
| 73           | Кабачковая икра    | 60          | 1,00         | 0,00                 | 4,2   | 4,2      | 54                         |
| 210          | Омлет натуральный  | 159         | 3,95         | 15,55                | 16,94 | 2,78     | 240                        |
| 1091         | Хлеб пшеничный     | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24  | 14,76    | 70,32                      |

|         |                                           |             |             |              |              |               |               |
|---------|-------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1091    | Хлеб ржаной                               | 30          | 0,10        | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24         |
| 338     | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт  | 100         | 2,00        | 0,4          | 0            | 12,6          | 52            |
| 378     | Чай с сахаром 200/15                      | 215         | 0,35        | 0,1          | 0            | 15            | 60            |
|         | <b>Итого завтрак:</b>                     | <b>594</b>  | <b>7,50</b> | <b>20,31</b> | <b>21,74</b> | <b>59,36</b>  | <b>527,56</b> |
|         | <b>Обед</b>                               |             |             |              |              |               |               |
| 70      | Огурец соленый                            | 60          | 0,80        | 0,48         | 0,12         | 1,92          | 10,8          |
| 101     | Суп картофельный с пшеном                 | 200         | 1,20        | 1,78         | 3,28         | 12,4          | 93,2          |
| 234/331 | Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40 | 100         | 3,69        | 9,48         | 8,28         | 9,24          | 225           |
| 312     | Пюре картофельное                         | 150         | 1,20        | 3,26         | 4,24         | 20,17         | 130,97        |
| 1091    | Хлеб пшеничный                            | 30          | 0,10        | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32         |
| 1091    | Хлеб ржаной                               | 30          | 0,10        | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24         |
| 344     | Компот из яблок                           | 200         | 0,41        | 0,3          | 0            | 27,3          | 112,1         |
|         | <b>Итого обед:</b>                        | <b>770</b>  | <b>7,50</b> | <b>19,56</b> | <b>16,52</b> | <b>95,81</b>  | <b>693,63</b> |
|         | <b>Всего:</b>                             | <b>1364</b> |             | <b>39,87</b> | <b>38,26</b> | <b>155,17</b> | <b>1221,2</b> |

Неделя  
вторая  
День:  
среда

| №<br>рецепт<br>а | Наименование блюда                                                           | Масса,<br>г | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                  |                                                                              |             |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                            |
|                  | <b>Завтрак</b>                                                               |             |              |                      |              |               |                            |
| 173              | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром маслом сливочным 200/10/10 | 220         | 3,70         | 5,72                 | 8,98         | 40,43         | 265,32                     |
| 15               | Сыр российский порционно                                                     | 20          | 2,00         | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                      |
| 389              | Сок фруктовый                                                                | 200         | 1,60         | 1                    | 0            | 24,4          | 101,6                      |
| 1091             | Хлеб пшеничный                                                               | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                      |
| 1091             | Хлеб ржано-пшеничный                                                         | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                      |
|                  | <b>Итого:</b>                                                                | <b>500</b>  | <b>7,50</b>  | <b>15,62</b>         | <b>15,48</b> | <b>89,61</b>  | <b>560,14</b>              |
|                  | <b>Обед</b>                                                                  |             |              |                      |              |               |                            |
| 324              | Свекла тушеная                                                               | 60          | 0,60         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                      |
| 103              | Суп картофельный с макаронными изделиями                                     | 200         | 1,20         | 2,16                 | 2,56         | 15,12         | 91,87                      |
| 268/331          | Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40                                  | 100         | 3,85         | 9,95                 | 12,45        | 17,32         | 186,95                     |
| 305              | Рис припущенный                                                              | 150         | 1,30         | 3,66                 | 3,63         | 35,72         | 190                        |
| 1091             | Хлеб пшеничный                                                               | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                      |
| 1091             | Хлеб ржано-пшеничный                                                         | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                      |
| 377              | Чай с сахаром 200/15                                                         | 215         | 0,35         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                         |
|                  | <b>Итого обед</b>                                                            | <b>785</b>  | <b>7,50</b>  | <b>21,14</b>         | <b>19,97</b> | <b>114,24</b> | <b>686,19</b>              |
|                  | <b>Всего:</b>                                                                | <b>1285</b> |              | <b>36,76</b>         | <b>35,45</b> | <b>203,85</b> | <b>1246,3</b>              |

Неделя  
вторая  
День:  
четверг

| №<br>рецепт<br>а | Наименование блюда                            | Масса,<br>г | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|----------------------------|
|                  |                                               |             |              | белки                | жиры        | углево-<br>ды |                            |
|                  | <b>Завтрак</b>                                |             |              |                      |             |               |                            |
| 181              | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 210         | 3,35         | 6,1                  | 11,3        | 33,5          | 260                        |
| 3                | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5  | 50          | 1,80         | 5,9                  | 8,5         | 14,2          | 157                        |
| 338              | Яблоки свежие сезонные 1шт                    | 100         | 2,00         | 0,4                  | 0           | 12,6          | 52                         |
| 377              | Чай с сахаром 200/15                          | 215         | 0,35         | 0,1                  | 0           | 15            | 60                         |
|                  | <b>Итого завтрак:</b>                         | <b>575</b>  | <b>7,50</b>  | <b>12,5</b>          | <b>19,8</b> | <b>75,3</b>   | <b>529</b>                 |
|                  | <b>Обед</b>                                   |             |              |                      |             |               |                            |
| 70               | Огурец соленый                                | 60          | 0,80         | 0,48                 | 0,12        | 1,92          | 10,8                       |
| 112              | Суп гороховый                                 | 200         | 1,20         | 4,12                 | 4           | 14,49         | 110,23                     |
| 290              | Курица, тушенная в соусе 50/50                | 100         | 4,09         | 13,5                 | 17,1        | 3,8           | 223                        |
| 309              | Макаронные изделия отварные                   | 150         | 0,80         | 5,28                 | 3,88        | 32,74         | 187,2                      |
| 344              | Компот из яблок                               | 200         | 0,41         | 0,3                  | 0           | 27,3          | 112,1                      |
| 1091             | Хлеб пшеничный                                | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24        | 14,76         | 70,32                      |
| 1091             | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36        | 10,02         | 51,24                      |
|                  | <b>Итого обед:</b>                            | <b>770</b>  | <b>7,50</b>  | <b>27,94</b>         | <b>25,7</b> | <b>105,03</b> | <b>764,89</b>              |
|                  | <b>Всего:</b>                                 | <b>1345</b> |              | <b>40,44</b>         | <b>45,5</b> | <b>180,33</b> | <b>1293,9</b>              |

Неделя  
вторая  
День:  
пятниц  
а

| №<br>рецепт<br>а | Наименование блюда                                  | Масса,<br>г | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|-----------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                  |                                                     |             |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                            |
|                  | <b>Завтрак</b>                                      |             |              |                      |              |               |                            |
| 294/331          | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40 | 100         | 5,35         | 10,04                | 11,82        | 10,5          | 188,03                     |
| 309              | Макаронные изделия отварные                         | 150         | 0,80         | 5,28                 | 3,88         | 32,74         | 187,2                      |
| 324              | Свекла тушеная                                      | 60          | 0,60         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                      |
| 1091             | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 0,10         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                      |
| 1091             | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30          | 0,10         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                      |
| 382              | Какао с молоком                                     | 200         | 0,55         | 3,76                 | 3,2          | 26,74         | 150,8                      |
|                  | <b>Итого завтрак:</b>                               | <b>570</b>  | <b>7,50</b>  | <b>24,35</b>         | <b>20,23</b> | <b>101,06</b> | <b>683,4</b>               |

|         |                               |             |             |              |              |               |               |
|---------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|         | <b>Обед</b>                   |             |             |              |              |               |               |
| 70      | Помидор соленый               | 60          | 0,80        | 0,72         | 0,12         | 3,48          | 18            |
| 88      | Щи из свежей капусты          | 200         | 1,20        | 1,45         | 3,39         | 6,82          | 66,08         |
| 279/331 | Тефтели из говядины 60/40     | 100         | 3,69        | 8,2          | 9,92         | 10,35         | 159,85        |
| 302     | Пшеничная каша<br>рассыпчатая | 150         | 1,20        | 7,72         | 3,96         | 43,28         | 239,59        |
| 349     | Компот из сухофруктов         | 200         | 0,41        | 0,38         | 0            | 30,74         | 124,46        |
| 1091    | Хлеб пшеничный                | 30          | 0,10        | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32         |
| 1091    | Хлеб ржано-пшеничный          | 30          | 0,10        | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 51,24         |
|         | <b>Итого обед</b>             | <b>770</b>  | <b>7,50</b> | <b>22,73</b> | <b>17,99</b> | <b>119,45</b> | <b>729,54</b> |
|         | <b>Всего:</b>                 | <b>1340</b> |             | <b>47,08</b> | <b>38,22</b> | <b>220,51</b> | <b>1412,9</b> |