

наименование блюда	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорийн.,	наименование блн	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорийн.,
Меню для учащихся категории ОБЗ и детей мобилизованных 2024г.													
1 День													

	Выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Масло сливочное	5	14/2011	0,04	3,62	0,065	33	5,82	Рассольник Ленингр с фрикадельками со сметаной	255	96/2011	1,66	6,43	12,2	114,1	18,5
Каша пшенная Молочная с маслом	205	173/11	9,4	9,2	33	279	26,04	Бигус с рубленными мясом птицы	250	48 кшп	16,2	20	9,08	230	55,72
чай с сахаром	200	376/2011	0,2		15	58	2,97	Компот из с/ф.Витамин С	200	349/2в/20	0,46	0,1	28,13	116,05	7,54
Сыр	10	15/2011	1,74	1,2		27	10,5	Хлеб белый и ржаной	30	пр	2,2	1	43	70	2,85
Сок в инд. Упак.1/200	200	пр	1		18,2	76	21,13								
Хлеб пшеничный	30	пр	1,95	1,3	7,5	70	2,85								
ИТОГО			14,33	15,32	73,765	543	69,31	ИТОГО			20,52	27,53	92,41	530,15	84,61
			Итого за День 153,92 34,85 42,85 166,175 1073												

2 ДЕНЬ															
завтрак	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Каша манная Молочная с маслом	205	181/11	8	7	28	211	24,45	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	255	88/2011	1,91	6,45	8,54	106,08	21,39
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Плов из мяса курицы	250	291/11	18,31	10,06	41,01	340,5	57,82
Масло сливочное	5	14/2011	0,04	3,62	0,065	33	5,82	Компот фруктовый	200	389/2011	1,26	0,18	23,76	108	16,23
Сыр	20	15/2011	3,48	2,4		54	17,64	Хлеб белый и ржаной	40	пр	2,83	1	11,34	100	3,8
хлеб пшеничный	40	пр	2,83	1	11,34	100	3,8								
ИТОГО			14,35	14,02	49,39	437,90	54,68	ИТОГО			24,31	17,69	84,65	654,58	99,24
			Итого за День 153,92 38,66 31,71 134,035 1092												

3 ДЕНЬ

Завтрак	Выход	Номер сб	белки ,	жиры,г	Углев, г	калорий	стоимо	Обед	Выход	Номер сб	белки ,	жиры,г	Углев, г	калорий	стоимо
Каша рисовая Молочная с маслом 200/10	210	174/11	5,94	7,75	42,87	261	37,32	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	103/2004	2,45	2,81	18,05	107,01	18,53
Чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Голубцы ленивые 50\50	100	61/05	3,2	3,4	2,85	101	35,34
Батон	40	пр	2	1	38	61	6,4	Пюре картофельно	150	128/11	3,09	9,16	21,58	207,4	24,88
Сыр	10	15/2011	1,74	1,2		27	10,5	Компот из кураги	200	348/11	0,6	-	15,8	63	9,31
Масло сливочное	5	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	5,82	Хлеб белый и ржаной	30	пр	2,2	1	43	70	2,85
ИТОГО			9,76	17,2	90,98	454,9	63,01	ИТОГО			11,54	16,37	101,28	548,44	90,91
			Итого за День 153,92 21,3 33,57 192,26 1003												

4 ДЕНЬ

Завтрак	Выход	Номер сб	белки ,	жиры,г	Углев, г	калорий	стоимо	Обед	Выход	Номер сб	белки ,	жиры,г	Углев, г	калорий	стоимо
Каша овсяная Молочная жидкая с маслом	210	173/11	5,15	6,43	35,04	221,34	25	Суп гороховый	250	102/2011	4,85	4,37	17,77	130,73	15,99
Хлеб пшеничный	30	пр	2,2	1	43	70	2,85	Фрикаделька из мяса кур 50/50 2вар	100	297/11	42	14,49	7	251,5	57,56
Чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	каша гречневая вязкая	150	171/2011	8,54	3,55	37,06	219,68	9,87
Сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	Компот из сухофруктов Вит.С	200	349/2011	0,46	0,1	28,13	116,1	7,54
Масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65	Хлеб пшеничный и	30	пр	2,2	1	43	70	2,85
ИТОГО			12,07	19,24	88,15	469,24	52,97	ИТОГО			58,05	23,51	132,96	787,94	93,81

Итого за день

146,78

70,12

42,75

221,11

1257

5 ДЕНЬ

завтрак	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Каша манная								Суп из овощей со сметаной							
Молочная с маслом	205	181/2011	4,59	6,25	28,58	189,03	24,45		255	99/11	1,62	4,91	7,82	87,22	16
Омлет натуральный	100	210/2011	10,6	19,2	2,04	224	54,95	Биточки куриные с соусом 40/40	80	147	9,33	12,67	8,93	190	25,92
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Макаронные изд.отварные	150	203/11	6,2	6,3	36	230	9,61
хлеб пшеничный	20	пр	2	1	38	61	1,9	Компот фруктовый	200	пр	1,4	0,2	26,4	120	16,22
								Хлеб белый и ржаной	20	пр	2	1	38	61	1,9
ИТОГО			17,19	26,45	78,6	513,93	84,27	ИТОГО			20,55	25,08	117,15	688,22	69,65
			Итого за день			153,92	37,74	51,53	195,75	1202					

6 ДЕНЬ

завтрак	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Каша рисовая молочная с маслом с сахаром	210	174/11	5,94	7,75	42,87	261	37,32	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	88/2011	2,1	6,6	9,02	122	17,46
хлеб пшеничный	25	пр	2	1	38	61	2,38	Котлета домашняя с соусом 40/30	70	271/11	7,52	6,17	14,92	139,02	28,42
чай с сахаром и лимоном	207	377/11	0,3	-	15,2	60	5,3	Макаронные изд.отварные компот из	150	203/11	5,72	3,36	28,5	192,28	9,6
масло сливочное	5	14/2011	0,04	3,62	0,065	33	5,82	с/ф.Витамин	200	349/2в/20	0,23	0,05	16,56	68	7,54
Йогурт 1/120	120	пр	5	3,2	8,5	87	37,23	Хлеб белый и ржаной	30	пр	3,3	1,3	56	70	2,85
ИТОГО			13,28	15,57	104,64	502	88,05	ИТОГО			18,87	17,48	125	591,3	65,87
			Итого за день			153,92	32,15	33,05	229,635	1093					

7 день

завтрак	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Каша пшенная молочная с маслом	210	173/11	8,18	10,48	40,3	289,29	31,86	Рассольник Домашний со сметаной	255	95/11	1,32	6,39	9,65	102,5	20,3
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Гуляш из курицы 40/50	90	53	15,66	7,32	4,5	148,5	50,03
хлеб пшеничный	20	пр	2	1	38	61	1,9	Гречка отварная	200	171/2011	13,82	11,91	38,58	350	13,5
Масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65	Компот из кураги	200	348/11	0,6	-	15,8	63	9,31
Сыр	10		1,78	1,2	0	27	10,5	Хлеб белый и ржаной	20	пр	2	1	38	61	1,9
ИТОГО			10,26	18,73	88,41	456,19	58,88	ИТОГО			33,4	26,62	106,53	725	95,04
			Итого за день 153,92 43,66 45,35 194,94 1181												

8 день

завтрак	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Каша овсяная молочная с маслом 200/5	205	173/11/3в	8,15	8,2	48,6	280	21,84	Суп гороховый с курицей	250	102/2011	4,85	4,37	17,77	130,73	16,98
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Тефтели мясные в пюре 50/50	100	278/2011	12,83	14,8	112,34	237	40,87
хлеб пшеничный	30	пр	2	1	38	61	2,85	картофельно	180	128/11	3,09	9,16	21,58	207,4	28,00
Масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,64	Напиток из шиповника	200	388/11	0,46	0,19	13,84	59	8,28
сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	Хлеб белый и ржаной	30	пр	2,5	1	43	70	2,85
ИТОГО			14,87	21,01	96,71	518,9	49,8	ИТОГО			23,73	29,52	208,53	704,16	96,98
			Итого за день 153,92 38,6 50,53 305,24 1223												

9 День

Завтрак	Выход	Номер сб	Белки,	Жиры,г	Углев, г	Калорий	Стоимо	Обед	Выход	Номер сб	Белки,	Жиры,г	Углев, г	Калорий	Стоимо
Масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65	Суп карт. С Макар. Изд с курицей	10/250	103/2004	2,45	2,81	18,05	107,01	22,65
Каша манная Молочная с маслом	205	181/11	4,59	6,25	28,58	189,03	24,45	Рыба тушеная с овощами 50/40	90	229/2011	12,9	6,2	4,75	132	37,37
Чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Каша рисовая вязкая	150	171/11	3	1,4	36,3	172	14,58
Хлеб пшеничный	20	пр	2	1	38	61	1,82	Компот из с/ф. Витамин С	200	349/2в/20	0,46	0,1	28,13	116,1	7,54
Сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	Хлеб белый и ржаной	30	пр	4,6	1,8	70	120	2,85
								Кондитерски е изд.	50						10,4
ИТОГО			11,31	19,06	76,69	427,93	51,39	ИТОГО			23,41	12,31	157,23	647,06	95,39
			Итого за День 153,92 34,72 31,37 233,92 1075												

10 День

Завтрак	Выход	Номер сб	Белки,	Жиры,г	Углев, г	Калорий	Стоимо	Обед	Выход	Номер сб	Белки,	Жиры,г	Углев, г	Калорий	Стоимо
Каша пшенная Молочная с маслом	205	173/11	8,18	10,48	40,3	289,29	22,76	Ворщ со сметаной, на курином бульоне	255	82/2011	2,46	5,03	8,48	104,21	20,88
Чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Котлета куриная с соусом 40/40	80	147	9,33	12,67	8,93	190	45,21
Хлеб пшеничный	30	пр	2	1	38	70	2,85	Макаронные изд. отварные	200	203/11	7,2	7,7	40,6	260,9	10,89
Сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	Сок	200	342/11	0,2	-	35,8	142	16,22
Масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65	Хлеб пшеничный	30	пр	3,6	1,3	56	70	2,85
ИТОГО			14,9	23,29	88,41	537,19	50,73	ИТОГО			22,79	26,7	149,81	767,09	96,05
			Итого за День 153,92 37,69 49,99 238,22 1304												

11 ДЕНЬ

Завтрак	Выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Запеканка из творога со сгущ	110	223/11	20,46	15,48	39,2	378	49,38	Рассольник по-дом. Со см. 250/10	260	95/11	1,32	6,39	9,65	102,5	18,58
Каша Манная Молочная с маслом	155	173/11	4,79	6,92	26,24	201,59	18	Котлета домашняя с соусом 40/30	70	271/11	7,52	6,17	14,92	139,02	28,94
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Макаронные изд.отварные	150	203/11	5,72	3,36	28,5	192,28	8,5
хлеб пшеничный	30	пр	2	1	38	70	2,85	Компот из с/ф.Витамин С	200	349/2в/20	0,23	0,05	16,56	68	7,54
Фрукт	110		0,4	0,4	10,8	51,7	14,31	Хлеб белый и ржаной	30	пр	6	3	98	70	2,85
ИТОГО			27,65	23,8	124,22	741,19	87,51	ИТОГО			20,79	18,97	167,63	571,8	66,41
			Итого за День 153,92 48,44 42,77 291,85 1313												

12 ДЕНЬ

Завтрак	Выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Каша рисовая Молочная с маслом с сахаром	210	174/11	5,94	7,75	42,87	261	27,51	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	99/11	1,62	4,91	7,82	87,22	14,75
хлеб пшеничный	20	пр	2	1	38	61	1,9	Фрикадельки мясная с соусом 50/50	100	280/2011	8,2	10,2	12	167,3	34,59
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Каша пшеничная с маслом	180	171/11	6,45	10,2	36	270	10,57
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65								
сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	Компот из кураги	200	348/11	0,4	-	13,2	56	9,31
Сок в индивидуальной упак.1/200	200	пр	1		18,2	76	21,13	Хлеб белый и ржаной	20	пр	2,5	1	43	61	1,9
ИТОГО			13,66	20,56	109,18	575,9	75,66	ИТОГО			19,17	26,31	112,02	641,52	71,12
			Итого за День 153,92 32,83 46,87 221,2 1217												

13 ДЕНЬ

Завтрак	Выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Каша овсяная								Суп карт. С							
Молочная с	205	173/11/Зв	8,15	8,2	48,6	280	21,84	макар. Изд	250	103/2004	2,45	2,81	18,05	107,01	23,45
Маслом 200/5								Жаркое							
Хлеб пшеничный	30	пр	2	1	38	70	2,85	Петушок	200	394/11	8,22	6,23	14,53	230	48,2
Чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Напиток из	200	388/11	0,46	0,19	13,84	59	8,28
Масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65	Шиповника							
Сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	Огурец соленый	60	71/11	0,2	0,04	0,58	3,36	14,19
								хлеб							
								пшеничный и	30	пр	3,7	1,3	56	70	2,85
								ржаной							
ИТОГО			14,87	21,01	96,71	527,9	49,81	ИТОГО			15,03	10,57	103	469,37	96,97
Итого за День			153,92 29,9 31,58 199,71 997,3												

14 ДЕНЬ

Завтрак	Выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Каша пшениная								Борщ со							
Молочная с	210	173/11	8,18	10,48	40,3	289,29	28,59	сметаной на	255	82/2011	2,46	5,03	8,48	104,21	21,03
Маслом								курином							
Чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	бульоне							
								Котлета мясная	100	269/11	8,22	10,99	7,92	189	44,66
Хлеб пшеничный	30	пр	2	1	38	61	2,85	"Особая" с							
Масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65	соусом 50/50гр	180	171/2011	12,44	10,75	34,72	315	12,37
Сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	Каша гречневая	200	349/2в/20	0,23	0,05	16,56	68	9,31
								Компот из							
ИТОГО			14,9	23,29	88,41	528,19	56,56	с/ф.Витамин	30	пр	2,7	1	43	70	2,85
								Хлеб пшеничный			26,05	27,82	110,68	746,21	90,22
Итого за День			153,92 40,95 51,11 199,09 1274												

15 День																
завтрак	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65	Рассольник Ленингр со сметаной	255	96/2011	1,66	6,43	12,2	114,1	17,74	
Каша манная молочная с маслом	205	181/11	4,59	6,25	28,58	189,03	20,77	Тефтели 40/60	100	278/2011	10,26	11,84	89,87	189	39	
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Макаронные изд.отварные	200	203/11	7,2	7,7	40,6	260,9	10,89	
хлеб пшеничный	20	пр	2	1	38	61	1,9	Компот из кураги	200	348/11	0,4	-	13,2	56	9,31	
Яйцо отварное	40	209/11	5,10	4,60	0,30	63,00	19,20	Хлеб белый и ржаной	30	пр	2,7	1	43	70	2,85	
сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5									
ИТОГО			16,41	23,66	76,99	490,93	66,99	ИТОГО			22,22	26,97	198,87	689,98	79,79	
Итого за День											153,92	38,63	50,63	275,86	1181	

16 День																
завтрак	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	
Каша Дружба Молочная с маслом 150/5	155	175/11	4,2	6,8	31,02	210	18,9	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курицей 10/250/5	265	88/2011	2,1	6,6	9,02	122	28,67	
Батон	60	пр	7	4	95	186	9,6	Котлета курдюная с соусом 40/40	80	147	9,33	12,67	8,93	190	41,85	
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	каша гречневая вязкая	150	171/2011	8,54	3,55	37,06	219,68	11,3	
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65	Компот из сухофруктов вл.с	200	349/2011	0,46	0,1	28,13	116,1	7,54	
сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	Хлеб белый и ржаной	40	пр	2,6	1	43	70	3,8	
ИТОГО			15,92	22,61	136,13	573,9	53,62	ИТОГО			23,03	23,92	126,14	717,73	93,16	
Итого за День											153,92	38,95	46,53	262,27	1292	

ИТОГО		13,66	20,56	109,18	575,9	74,62	ИТОГО		19,65	15,87	97,37	485,73	72,16	
Итого за День							153,92	Итого за День						
							33,31	36,43 206,55 1062						

19 День

завтрак	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	
Каша пшенная молочная с маслом 200/10	210	173/11	8,18	10,48	40,3	289,29	26	Суп из овощей со сметаной 250/5 на курином бульоне	255	99/11	1,62	4,91	7,82	87,22	16,39	
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Суфле из мяса кур 50/50	100	299/2011	12,8	14,85	3,55	189	41,25	
хлеб пшеничный	20	пр	2	1	38	61	1,9	Каша гречневая Компот из сухофруктов вит.С	180	71/2011/2	12,44	10,75	34,72	315	12,37	
Масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65		200	349/2011	0,46	0,1	28,13	116,1	7,54	
Сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	хлеб пшеничный	20	пр	4,8	1,8	70	120	1,9	
Фрукт	110		0,4	0,4	10,8	51,7	14,31				32,12	32,41	144,22	827,27	79,45	
ИТОГО			15,3	23,69	99,21	579,89	67,33	ИТОГО			47,42	56,1	243,43	1407		
Итого за День							153,92	Итого за День								

20 День

завтрак	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо	Обед	выход	номер сб	белки ,	жиры,г	углев, г	калорий	стоимо
Масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65	Суп гороховый	250	102/2011	4,85	4,37	17,77	130,73	9,56
Сыр	10	15/2011	4,64	4,56		72	10,5	Рыба в омлете	100	21КШП	42	14,49	7	251,5	45,27
Каша манная молочная с маслом	205	181/11	4,59	6,25	28,58	189,03	19	Рис припущенны й	200	171/2011	4	6,66	41,17	244,4	16,72
чай с сахаром	200	376/2011			9,98	39,9	2,97	Компот из кураги	200	348/11	0,6	-	15,8	63	9,31
Хлеб пшеничный	20	пр	2	1	38	61	1,9	Хлеб белый и ржаной	20	пр	3,5	1,3	56	100	1,9
								Булочка	60	пр	2,22	15	18,5	120	18