

ВАРИАНТЫ
единого типового меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для
организации питания учащихся, получающих начальное общее образование
на 2023-2024 учебный год
ВАРИАНТ 1
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>День 1</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша рисовая молочная жидкая	200	5,49	7,38	33,40	222,00	268/13	
какао с молоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	496/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	615,00	17,30	15,37	95,32	588,77		91,76
<i>Обед № 1</i>							
салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,97	50/13	
суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	5,26	11,09	99,14	114/13	
котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13	
картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	820,00	14,06	16,52	96,13	589,43		91,76
<u>день 2</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
макаронные изделия отварные с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13	
йогурт порц.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	540,00	18,10	20,00	76,14	556,94		91,76
<i>Обед № 1</i>							
овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13	
свекольник	250	2,36	4,77	17,51	122,38	131/13	
печень говяжья по-	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	398/13	



строгановски							
каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	26,14	108,28	510/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	830,00	35,74	30,22	116,96	882,71		91,76
<u>день 3</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
омлет натуральный с маслом 180	180	15,15	19,03	3,88	247,34	301/13	
кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	595,00	26,23	26,57	55,51	566,00		91,76
<i>Обед № 1</i>							
салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13	
суп картофельный с бобовыми	250	2,68	5,23	13,05	109,99	145/13	
курица в соусе с томатом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13	
рис отварной	150	3,81	6,15	40,01	230,66	414/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	840,00	15,27	26,49	108,74	734,50		91,76
<u>день 4</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,34	8,51	28,92	329,62	313/13	
чай с молоком	200	1,40	1,25	17,33	86,19	495/13	
"гребешок" из дрожжевого теста	50	4,92	1,86	41,85	203,81	573/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	620,00	45,10	12,74	125,02	795,14		91,76
<i>Обед № 1</i>							
салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13	
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	134/13	
рулет из говядины паровой	90	15,77	10,12	6,29	179,28	342/18	
капуста тушеная 75	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13	
картофельное пюре 75	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13	
напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	519/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	820,00	27,59	30,26	97,40	772,13		91,76

<u>день 5</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,50	4/13	
котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	550,00	17,05	15,30	86,77	552,91		91,76
<i>Обед № 1</i>							
салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93	7/13	
щи из свежей капусты с картофелем	250	2,40	6,55	11,74	115,49	142/13	
суфле рыбное	90	17,24	9,86	7,08	186,02	335/13	
макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	810,00	30,59	29,39	109,22	823,73		91,76
<u>день 6</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,96	2/13	
макаронник с мясом и томатным соусом	200/50	34,18	26,02	38,96	526,72	293/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	560,00	38,76	32,63	77,74	759,68		91,76
<i>Обед № 1</i>							
овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	106/13	
суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,78	13,19	114,88	116/18	
бигус 240	240	28,93	29,51	11,71	360,68	328/18	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	810,00	36,99	36,21	68,15	678,92		91,76
<u>день 7</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша "дружба"	200	5,22	11,31	28,31	235,94	260/13	
какао с молоком (1-й вариант)	200	3,53	2,95	15,02	100,73	496/13	
сыр порцион.	10	2,56	2,61	0,00	33,73	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
коржик молочный	60	4,24	7,53	40,96	248,61	579/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	670,00	19,99	25,52	121,21	794,53		91,76
<i>Обед № 1</i>							

овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	128/13	
жаркое по-домашнему 240	240	27,34	18,73	23,12	370,43	369/13	
компот из свежемороженых ягод	200	0,30	0,12	12,17	50,96	520/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	815,00	36,06	32,24	77,38	743,94		91,76
<u>день 8</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
котлеты или биточки рыбные	90	13,80	3,21	9,06	120,28	345/13	
картофельное пюре	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	500,00	20,92	18,69	63,07	504,13		91,76
<i>Обед № 1</i>							
салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13	
суп картофельный с клецками	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	146/13	
котлеты, биточки из кур припущенные	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13	
капуста тушеная	150	3,27	5,81	14,36	122,84	423/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	840,00	14,97	24,00	93,19	648,69		91,76
<u>день 9</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150/50	31,24	10,33	62,37	467,41	319/13	
кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
пирожок из сдобного теста с повидлом	60	3,86	4,26	38,37	207,27	542/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	675,00	46,18	22,13	152,37	993,34		91,76
<i>Обед № 1</i>							
салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13	
суп-пюре из картофеля	250	5,08	6,78	24,32	178,64	159/13	
курица в соусе с томатом	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13	
макаронные изделия отварные	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13	
компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	



итого:	840,00	19,98	28,36	109,17	771,92		91,76
<u>день 10</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша пуховая гречневая на молоке с яйцами	200	11,67	12,04	41,57	321,30	249/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	610,00	16,22	21,42	88,76	612,67		91,76
<i>Обед № 1</i>							
салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,50	4/13	
суп картофельный с горохом	250	11,62	9,80	22,20	223,42	144/13	
котлеты, биточки из говядины	90	18,14	13,52	14,31	251,47	381/13	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	810,00	44,10	37,92	130,69	1040,32		91,76
<u>день 11</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
макаронные изделия отварные с сыром	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13	
йогурт порц.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	680,00	18,59	12,34	90,55	547,61		91,76
<i>Обед № 1</i>							
салат из моркови	60	0,69	6,05	5,44	78,93	7/13	
суп картоф.с макаронными изделиями	250	8,10	8,19	14,13	162,67	147/13	
суфле из печени	100	16,52	7,29	15,91	195,36	35/08	
капуста тушеная 75	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13	
картофельное пюре 75	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	108/13	
итого:	620,00	33,19	28,46	79,48	706,72		91,76
<u>день 12</u>							
<i>Завтрак № 1</i>							
каша манная молочная жидкая	200	6,17	7,08	31,79	215,56	262/13	
сыр твердый порционный	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
фрукты свежие порционные 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	



хлеб ржаной (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
итого:	615,00	14,51	12,13	78,90	482,76		91,76
<i>Обед № 1</i>							
салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,96	2/13	
солянка из птицы	250	6,74	10,59	4,77	141,38	108/18	
картофельная запеканка с мясом и томатным соусом ²⁵	250	25,49	21,22	30,85	416,34	377/13	
компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	15,09	63,28	509/13	
хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
хлеб ржаной (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
итого:	820,00	37,79	38,76	83,03	832,18		91,76

ВАРИАНТ 2
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8

День 1

Завтрак «Переменка»							
фрукт свежий 1шт.	1шт.	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
омлет натуральный	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/естн2018	
чай с витаминами "валетек классные витаминки"	200			9,3	37,2	№616/п2013/5	
хлеб пшеничный 50г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/п2013/5	
пряники	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
итого по подменю:	600,0	21,8	22,7	89,6	649,7		91,76
Обед «Обжорка»							
салат из капусты белокочанной.	60	1,1	6,1	5,9	82,4	№1/естн2018	
суп "борщ с капустой и картофелем" со	200/5	1,6	0,9	10,3	55,9	№92/естн2018	
котлеты "школьные"	90	17,0	8,6	13,9	201,2	№347/естн2018/ 3	
пюре картофельное на молоке с маслом	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/естн2018/ 5	
сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	



хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
итого по подменю:	765,0	28,6	22,5	99,6	715,4		91,76
<u>день 2</u>							
Завтрак «Переменка»							
масло сливочное (шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/естн2018	
каша ячневая вязкая	150	5,8	7,9	29,4	211,8	№220/естн2018	
чай с сахаром	200			10,1	40,2	№458/естн2018	
хлеб пшеничный 50г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/п2013/5	
кисломолочный напиток (йогурт).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/естн2018	
итого по подменю:	510,0	14,9	18,9	67,3	498,4		91,76
Обед «Обжорка»							
салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/естн2018	
суп "щи из свежей капусты с картофелем".	200/5	1,6	4,9	7,6	80,9	№101/естн2018	
плов из отварной говядины 240г	240	19,7	20,2	50,3	462,2	№329/естн2018	
напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
итого по подменю:	765,0	27,3	31,0	110,3	830,0		91,76
<u>день 3</u>							
Завтрак «Переменка»							
салат витаминный.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/естн2018	
жаркое по-домашнему 240г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/естн2018/ 5	
чай с лимоном	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/естн2018	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд .5	
итого по подменю:	567,0	31,3	32,4	62,3	666,2		91,76
Обед «Обжорка»							

овощи свежие порциями (помидоры свежие)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/естн2018/5	
суп "солянка из птицы".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/естн2018	
фрикадельки рыбные с соусом 90/50	90/50	14,0	3,7	9,4	126,7	№347/п2013/5	
макаронные изделия отварные	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/естн2018	
компот из кураги (с витамином с)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
итого по подмену:	815,0	35,6	22,7	102,2	755,3		91,76
<u>день 4</u>							
Завтрак «Переменка»							
бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/естн2018	
каша "дружба"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/естн2018	
чай с джемом	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/диет.сб./м2	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
фрукт свежий 1шт.	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
итого по подмену:	595,0	13,9	17,7	73,3	508,4		91,76
Обед «Обжорка»							
салат из капусты белокочанной с яблоками.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/естн2018	
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/естн2018	
запеканка картофельная с печенью 240г	240/5	17,4	12,8	41,5	351,3	№352/естн2018/5	
компот из смеси сухофруктов /с витамином с/	200	0,6		29,7	121,3	№492/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
итого по подмену:	765,0	25,7	22,0	117,7	772,7		91,76
<u>день 5</u>							
Завтрак «Переменка»							

салат из свежих огурцов с зеленым луком.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/естн2018	
шницели из птицы 90г	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/естн2018/5	
пюре картофельное на молоке с маслом	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/естн2018/5	
чай с сахаром	200			10,1	40,2	№458/естн2018	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд.5	
итого по подменю:	560,0	25,7	18,3	68,0	539,2		91,76
Обед «Обжорка»							
овощи свежие порциями (огурцы свежие)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/естн2018	
суп "рассольник ленинградский" со сметаной.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/естн2018	
биточки паровые 90г	90	14,4	14,1	8,7	219,4	№405/диет.сб.201	
макароны отварные с томатом	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№257/естн2018	
компот из яблок с лимоном /с витамином с/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
итого по подменю:	765,0	27,1	22,2	103,2	722,1		91,76
<u>день 6</u>							
Завтрак «Переменка»							
пудинг творожный запеченный, со сгущенным	150/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/естн2018	
чай с лимоном	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/естн2018	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
фрукт свежий 1шт.	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
итого по подменю:	567,0	33,3	7,5	91,0	564,7		91,76
Обед «Обжорка»							
винегрет овощной.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/естн2018	
суп с рыбными консервами.	200	7,5	9,9	13,5	173,3	№120/естн2018	
птица отварная 90г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/диет.сб.м2	

рис отварной	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/естн2018	
компот из ягод замороженных	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
итого по подменю:	760,0	41,1	43,0	101,9	960,1		91,76
<u>день 7</u>							
Завтрак «Переменка»							
овощи свежие порциями (помидоры свежие)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/естн2018/5	
котлеты "школьные".	90	17,0	8,6	13,9	201,2	№347/естн2018/3	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/естн2018	
чай каркаде	200			15,0	60,3	№461/естн/2018/	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд.5	
итого по подменю:	560,0	31,1	16,6	96,0	658,1		91,76
Обед «Обжорка»							
овощи свежие порциями (помидоры свежие)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/естн2018/5	
суп картофельный с бобовыми (1-й вариант).	200	4,6	3,5	17,5	119,1	№144/п2013/5	
курица в соусе с томатом	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/естн2018	
картофель отварной	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/естн2018	
сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1/40г	1кус./40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/п2013/5	
итого по подменю:	807,5	32,4	19,4	101,7	709,6		91,76
<u>день 8</u>							
Завтрак «Переменка»							
рыбные хлебцы паровые из минтая 90г	90	14,2	6,2	6,7	139,7	№303/естн2018/5	
рис отварной 100г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/естн2018/5	

овощи отварные (смесь овощная)	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№156естн/2018/3	
чай с сахаром	200			10,1	40,2	№457/естн2018/5	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд.5	
фрукт свежий 1шт.	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
итого по подменю:	650,0	23,4	12,4	85,9	549,1		91,76
Обед «Обжорка»							
салат из моркови и яблок.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/естн2018	
суп из овощей.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,6	№114/естн2018	
тефтели из говядины (паровые) 90/5	90/5	14,1	10,0	9,0	182,6	№346/естн2018	
каша гречневая вязкая	150	4,7	6,7	21,3	164,1	№213/естн2018	
напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
итого по подменю:	770,0	26,4	27,6	94,6	732,8		91,76
<u>день 9</u>							
Завтрак «Переменка»							
овощи свежие порциями (огурцы свежие)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/естн2018	
птица отварная 90г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/диет.сб.м.2	
макаронные изделия отварные	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/естн2018	
чай с лимоном	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/естн2018	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд.5	
итого по подменю:	567,0	35,0	27,1	73,6	678,5		91,76
Обед «Обжорка»							
салат картофельный с зеленым горошком.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/естн2018	
суп "борщ с капустой и картофелем" со	200/5	1,6	0,9	10,3	55,9	№92/естн2018	
котлеты домашние.	90	12,6	17,9	9,3	248,8	№168/м2003	

рис припущенный	150	3,6	5,4	38,0	215,2	№385/естн2018	
компот из свежих яблок /с витамином с/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
итого по подменю:	765,0	24,0	31,3	109,3	815,1		91,76
<u>день 10</u>							
Завтрак «Переменка»							
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/естн2018/5	
какао с молоком	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/естн2018/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
фрукт свежий 1шт.	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
итого по подменю:	560,0	42,7	11,0	92,2	638,5		91,76
Обед «Обжорка»							
салат из квашеной капусты с луком.	60	1,0	6,1	5,0	78,1	№9/естн2018	
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/естн2018	
жаркое по-домашнему 240г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/естн2018/5	
компот из смеси сухофруктов /с витамином с/	200	0,6		29,7	121,3	№492/естн2018	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
итого по подменю:	760,0	34,3	34,8	99,3	847,0		91,76
<u>день 11</u>							
Завтрак «Переменка»							
масло сливочное (порциями).	5		3,6	0,1	33,1	№76/естн2018	
каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	150	5,4	6,4	22,3	168,3	№231/естн2018	
кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/естн2018/5	
хлеб пшеничный 50г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/п2013/5	

творожники песочные	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/п2013/5	
кисломолочный напиток (йогурт).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/естн2018	
итого по подменю:	555,0	23,9	22,8	94,2	678,1		91,76
Обед «Обжорка»							
овощи свежие порциями (помидоры свежие)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/естн2018/5	
суп-пюре из разных овощей.	200	2,5	3,8	10,5	86,7	№132/естн2018	
котлеты рубленые из филе индейки.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/м2003/4	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/естн2018	
напиток "витошка" для детей школьного	200			18,6	74,4	№506/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
итого по подменю:	760,0	32,3	35,1	109,7	884,2		91,76
день 12							
Завтрак «Переменка»							
салат из свежих огурцов.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/естн2018	
гуляш из говядины.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/естн2018	
картофель отварной	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/естн2018	
чай с лимоном	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/естн2018	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд.5	
итого по подменю:	584,5	24,0	29,2	67,2	626,7		91,76
Обед «Обжорка»							
салат из моркови.	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/естн2018	
суп "щи по-уральски" (с крупой).	200/5	1,7	4,9	6,1	75,0	№105/естн2018	
рыба отварная (филе горбуши)	90	23,2	7,7	0,9	166,0	№294/естн2018/5	
рагу из овощей (1-й вариант)	150	4,1	9,1	19,6	177,2	№174/естн2018/5	
компот из кураги (с витамином с)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/естн2018	

хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
итого по подменю:		765,0	35,4	27,4	84,2	725,3	91,76

ВАРИАНТ 3
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8

<u>день 1</u>							
Завтрак							
бутерброды с сыром (1вар.)н/б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	90 СБ 2013г.	
каша рисовая вязкая (молочная)(сб2018)	200	6,17	7,72	37,15	243,58	217 СБ 2018Г	
чай с сахаром (сб2018)	200			10,05	40,17	457 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	
фрукты свежие 100 (сб2018)	ШТ.	0,40	0,40	9,80	44,40	82 СБ 2018Г	
пряник	ШТ.	1,17	9,18	18,75	162,30	589 СБ 2013	
итого по подменю:		16,13	27,12	95,79	689,50		91,76
Обед							
салат из белокочанной капусты	60	1,58	3,70	9,04	76,48	1 СБ 2018Г	
суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,77	6,62	13,54	157,10	130 СБ 2018Г	
котлеты "школьные"	90	15,30	15,21	13,73	253,97	347 СБ 2018Г	
рагу из овощей 1-ый вариант (сб2018)	150	3,73	8,47	20,13	172,41	176 СБ 2018Г	
напиток с витаминами "Витошка"	200	0,70	0,06	1,50	9,34	507 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
хлеб ржаной	20	1,58	0,12	8,92	44,24	109 СБ 2013	
итого по подменю:		36,82	34,58	85,90	807,94		91,76
<u>день 2</u>							
Завтрак							
овощи натуральные соленые (огурцы).	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107 СБ 2013г.	
суфле из отварной печени	90	21,85	15,15	8,07	256,18	346 СБ 2018Г	
макаронные изделия отварные	150	5,54	6,19	36,01	221,91	256 СБ 2018Г	
чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36	459 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
итого по подменю:		31,90	21,81	74,40	620,39		91,76
Обед							
салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	26 СБ 2018Г	



суп картофельный с бобовыми и гречками.	200/10	12,63	7,34	25,12	218,10	144 СБ 2013Г	
плов из отварной птицы	180	16,70	21,84	26,94	371,51	375 СБ 2018Г	
компот из плодов сушеных/кураги	200	1,05	0,06	20,21	86, 67	494 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
хлеб ржаной	20	1,58	0,12	8,92	44,24	109 СБ 2013	
итого по подменю:		34,64	39,27	87,44	845,87		91,76
<u>день 3</u>							
Завтрак							
бутерброды с сыром (2вар.)н/б	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	91 СБ 2013г.	
каша пшеничная вязкая, молочная(сб2018)	200	8,31	7,13	38, 95	253,83	221 СБ 2018Г	
чай каркаде	200			15,04	60,12	461 СБ 2018Г	
фрукты свежие г140 (сб2018)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	82 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	
итого по подменю:		15,56	16	85,83	490,96		91,76
Обед							
икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	50 СБ 2018Г	
борщ из свежей капусты со сметаной*	250/10	12,39	11,71	10,33	188,96	126 СБ 2013г	
рыба, запеченная в омлете/минтай	90	16,52	6,02	6,54	146,53	300 СБ 2018Г	
картофельное пюре	150	3,30	6, 69	22,41	163,48	377 СБ 2018Г	
компот из плодов сушеных/изюма	200	0,46	0,10	28,13	115,23	348 СБ 2017	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
хлеб ржаной	20	1,58	0,12	8, 92	44,24	109 СБ 2013	
итого по подменю:		38,55	30,38	99,99	824,24		91,76
<u>день 4</u>							
Завтрак							
овощи консервированные отварные/зеленый горошек	60	3,00	0,12	4,98	33,00	157 СБ 2018Г.	
котлеты из птицы припущенные	90	15,01	14,41	10,41	232,71	372 СБ 2018Г	
каша гречневая рассыпчатая	150	9,22	7,36	41,67	269,76	202 СБ 2018Г	
кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,51	14,78	94,04	501 СБ 2013г.	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	
итого по подменю:		31,71	24,60	81,36	676,71		91,76
Обед							
винегрет овощной	80	1,09	4,95	6,82	76,43	47 СБ 2018Г	
суп-лапша домашняя	250	15,15	11,84	13,92	223,10	129 СБ 2018Г	
тефтели из говядины паровые	90	13,12	14,58	8,36	217,73	348 СБ 2018Г	
рис припущенный	150	9,63	9,66	32,56	255,95	415 СБ	

						2013г.	
компот из свежих плодов яблок	200	0,08	0,08	11,95	48,81	486 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
хлеб ржаной	20	1,58	0,12	8,92	44,24	109 СБ 2013	
итого по подменю:		43,81	41,63	101,57	960,66		91,76
<u>день 5</u>							
Завтрак							
бутерброды с сыром (1вар.)н/б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	90 СБ 2013г.	
каша пшенная вязкая (сб2018г)	200	8,49	8,16	37,50	258,02	223 СБ 2018Г	
чай из сухой смеси "витоша"	200			9,24	36,96	616 СБ 2013	
плоды(фрукты)свежие г140	шт.	0,56	0,42	14,42	6,58	112 СБ 2013г.	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	
итого по подменю:		17,44	18,40	81,2	500,61		91,76
Обед							
салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,03	3,91	7,08	67,85	73 СБ 2013г.	
суп с рыбными консервами	200	7,37	7,44	13,08	149,12	123 СБ 2018Г	
биточки из кур припущенные	90	15,01	14,41	10,41	232,71	372 СБ 2018Г	
макаронные изделия отварные	150	5,54	6,19	36,01	221,91	256 СБ 2018Г	
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	21,78	89,06	495 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
хлеб ржаной	20	1,58	0,12	8,92	44,24	109 СБ 2013	
итого по подменю:		34,13	32,49	116,32	899,29		91,76
<u>день 6</u>							
Завтрак							
салат картофельный с солеными огурцами	60	0,97	3,77	7,06	66,25	43 СБ 2018Г	
кнели из птицы с рисом(сб2018).	90	13,33	13,44	4,46	192,36	371 СБ 2018Г	
капуста тушеная	150	3,68	5,83	15,93	131,01	380 СБ 2018	
чай с сахаром	200			10,05	40,17	457 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
итого по подменю:		21,14	23,44	56,54	524,19		91,76
Обед							
салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	26 СБ 2018Г	
суп-пюре из разных овощей с гречками	200/20	12,78	8,37	25,65	231,28	135 СБ 2018Г	
голубцы ленивые	90	13,12	15,07	5,70	210,72	333 СБ 2018Г	
картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,72	12,06	19,10	176,39	202 СБ 2013г.	
напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	83,78	496 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
хлеб ржаной	20	1,58	0,12	8,92	44,24	109 СБ 2013	

итого по подменю:		35,90	39,35	103,07	891,72		91,76
<u>день 7</u>							
Завтрак							
бутерброд с маслом 1 вариант	20/15	1,74	12,66	10,60	159,16	69 СБ 2018Г	
яйцо вареное	шт.	7,62	6,90	0,42	94,26	267 СБ 2018Г	
каша рисовая вязкая (молочная)	180	5,55	6,95	33,44	219,22	217 СБ 2018Г	
какао с молоком 1-й вариант	200	3,48	2,86	15,02	100,38	462 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	
итого по подменю:		19,97	29,57	69,00	620,22		91,76
Обед							
салат из белокочанной капусты	60	1,58	3,70	9,04	76,48	1 СБ 2018Г	
рассольник ленинградский	200/8	9,88	9,34	13,98	173,74	96 СБ 2017Г	
рагу из птицы	200	24,12	29,84	23,14	458,30	376 СБ 2018Г	
компот из плодов сушеных изюма	200	0,46	0,10	28,13	115,23	348 СБ 2017	
хлеб пшеничный,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	108 СБ 2013	
хлеб ржаной	20	1,58	0,12	8,92	44,24	109 СБ 2013	
итого по подменю:		42,36	43,70	111,77	1009,59		91,76
<u>день 8</u>							
Завтрак							
бутерброды с сыром (1вар.)н/б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	90 СБ 2013г.	
рыба, запеченная в омлете/минтай	90	16,52	6,02	6,54	146,53	300 СБ 2018Г	
каша пшеничная вязкая	150	4,14	3,59	25,76	151,86	221 СБ 2018Г	
чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36	459 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
итого по подменю:		30,69	19,64	72,12	586,00		91,76
Обед							
салат из моркови и яблок(сб2018)	60	0,56	3,71	4,51	54,18	22 СБ 2018Г	
суп из овощей	250/10	12,07	11,55	11,79	192,16	117 СБ 2018Г	
печень говяжья по-строгановски	90	19,41	12,74	6,87	206,33	356 СБ 2018Г	
рис отварной с овощами	150	4,34	11,59	31,91	249,92	234 СБ 2018Г	
кисель с витаминами "Витошка"	200			30,20	120,80	504 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
хлеб ржаной	20	1,58	0,12	8,92	44,24	109 СБ 2013	
итого по подменю:		41,12	40,11	113,24	962,03		91,76
<u>день 9</u>							
Завтрак							
салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	26 СБ 2018Г	
зразы из говядины с рисом паровые	90	11,54	11,25	14,57	206,05	336 СБ 2018Г	



каша гречневая вязкая	150	2,82	3,87	12,71	96,90	213 СБ 2018Г	
кофейный напиток из цикория	200	2,90	2,50	14,78	93,90	467 СБ 2018г	
хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
хлеб ржаной	20	1,58	0,12	8,92	44,24	109 СБ 2013	
итого по подменю:		22,86	21,19	75,04	586,40		91,76
Обед							
овощи натуральные/огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,78	148 СБ 2018Г	
свекольник	200/8	10,33	12,79	14,07	206,92	98 СБ 2018Г	
биточки рыбные	90	12,93	5,42	13,28	154,65	307 СБ 2018Г	
картофельное пюре	150	3,30	6,69	22,41	163,48	377 СБ 2018Г	
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	21,78	89,06	495 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	
хлеб ржаной.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	109 СБ 2013	
итого по подменю:		32,16	25,42	100,04	756,57		91,76
<u>день 10</u>							
Завтрак							
салат из белокочанной капусты	60	1,58	3,70	9,04	76,48	1 СБ 2018Г	
котлеты из кур припущенные	90	14,51	13,66	9,08	218,51	412 СБ 2013г.	
макаронные изделия отварные	150	5,54	6,19	36,01	221,91	256 СБ 2018Г	
чай с сахаром	200			10,05	40,17	457 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,04	94,40	108 СБ 2013	
итого по подменю:		24,79	23,95	83,22	651,47		91,76
Обед							
салат из свеклы с сыром	60	1,97	4,85	4,64	70,13	32 СБ 2018Г	
суп-пюре из разных овощей	200	10,30	8,06	10,66	156,94	135 СБ 2018Г	
котлеты «Пермские»	90	14,78	13,37	10,52	221,87	341 СБ 2018Г	
рис припущенный	150	9,56	9,68	32,08	253,86	386 СБ 2018Г	
компот из свежих плодов яблок	200	0,08	0,08	11,95	48,81	486 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	
хлеб ржаной.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	109 СБ 2013	
итого по подменю:		41,43	36,48	97,21	887,29		91,76
<u>день 11</u>							
Завтрак							
яйцо с зеленым горошком	60	5,34	3,52	2,78	64,11		
макаронные изделия, запеченные с сыром	205	9,46	16,93	51,88	397,72	261 СБ 2018Г	
чай с молоком	200	1,45	1,25	12,45	67,17	460 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	



итого по подменю:		17,83	21,90	76,63	576,20		91,76
Обед							
салат картофельный с солеными огурцами	60	1,03	3,16	6,77	60,12	66 СБ 2013	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/8	9,92	9,43	9,75	157,68	96 СБ 2018	
мясо тушеное/свинина	90	10,76	28,50	2,50	309,59	321 СБ 2018Г	
каша гречневая рассыпчатая	150	9,22	7,36	41,67	269,76	202 СБ 2018Г	
компот из плодов сушеных кураги	200	1,05	0,06	20,21	86, 67	494 СБ 2018Г	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	
хлеб ржаной.	40	3,16	0,24	17,84	88, 48	109 СБ 2013	
итого по подменю:		36,72	48,95	108,26	1019,50		91,76
<u>день 12</u>							
Завтрак							
бутерброд с маслом 1 вариант	20/15	1, 66	12,58	9, 64	159,36	69 СБ 2018Г	
сырники из творога со стуженным молоком	150/30	33,55	10,38	51,10	394,48	320 СБ 2013г.	
кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,26	12,38	67,07	464 СБ 2018Г	
Плоды (фрукты) свежие 100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	112 СБ 2013г.	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9, 52	47,20	108 СБ 2013	
итого по подменю:		38,64	24,82	92,44	712,51		91,76
Обед							
винегрет овощной	60	2,09	3,89	12,56	94,56	47 СБ 2018Г	
щи по-уральски (с крупой)	200	5,55	4,54	18,37	137,84	108 СБ 2018	
рыба (горбуша), тушенная в томате с овощами	100	13,98	9,45	4,53	159,08	343 СБ 2013	
картофельное пюре	150	3,30	6,69	22, 41	163,48	377 СБ 2018Г	
компот из плодов сушеных изюма	200	0,46	0,10	28,13	115,23	348 СБ 2017	
хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,52	47,20	108 СБ 2013	
хлеб ржаной.	20	3,16	0,24	17,84	88, 48	109 СБ 2013	
итого по подменю:		30,12	25,19	113,96	808,83		91,76