



Сотласовано"
Директор МАОУ СОШ № 12

2025 г

Е. В. Исраилова

**Типовое четырехнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
при пятидневной учебной неделе
на 2024-2025 учебный год.
Весенний сезон**

Калининград, 2025 г



"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Соколов"

2025 г

Д. Н. Урвачев

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (1 неделя)							
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	4,10	7,08	28,28	193,20
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого за <u>Завтрак</u>			520	16,16	21,61	72,87	555,60
Обед							
1	Салат из свежих помидор с луком 1/60	23	60	0,77	3,08	3,67	45,60
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	1,94	7,95	10,31	120,56
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	13,67	13,94	2,95	191,93
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,72	0,34	30,50	127,94
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого за Обед			740	28,56	28,52	106,77	793,97
Всего:			1260	44,72	50,13	179,64	1349,57

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	922	150	19,12	11,56	28,34	293,89
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
3	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			505	23,57	19,81	72,85	561,60

Обед

1	Салат из свеклы с сырком 1/60	387	60	2,61	4,73	5,78	76,09
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1757	200	4,33	7,24	26,12	186,98
3	Рагу овощное с курицей 1/200	1731	200	14,99	19,41	23,24	327,67
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,18	0,16	14,68	60,97
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			700	25,81	31,96	89,40	744,47
Всего:			1205	49,38	51,77	162,24	1306,08

2

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/150	1425	150	18,38	17,62	5,59	254,48
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	27,02	29,12	52,23	576,75

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,40
2	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/200	1275	200	4,43	6,49	17,40	145,71
3	Котлета рыбная в соусе 1/60/30	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,36	1,47	37,72	189,53
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	18,20	20,40	122,67	742,92
<i>Всего:</i>			1240	45,21	49,52	174,90	1319,67

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	6,30	9,40	28,10	222,60
2	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:			530	16,60	22,59	70,36	554,39

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	1,07	10,08	5,76	118,07
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	2,90	6,28	13,87	123,56
3	Плов с отварной птицей 1/200	291	200	17,20	16,65	36,13	363,11
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			700	25,88	34,82	100,32	813,97
Всего:			1230	42,48	57,41	170,68	1368,36

4

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/130/20	1755	150	18,78	12,95	41,93	359,35
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			500	23,09	21,12	80,46	601,90

Обед

1	Салат из свежих огурцов 1/60	20	60	0,78	6,10	2,13	66,70
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	Голубцы ленивые 1/90	22	90	10,39	10,42	11,29	180,61
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			740	24,40	27,89	98,20	737,55
Всего:			1240	47,49	49,01	178,66	1339,45

5

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (2 недели)					
Завтрак					

1	Каша молочная пшенная с маслом 1/150	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого за <u>Завтрак</u>			500	17,44	22,04	71,19	558,08

Обед

1	Салат из свежей капусты с овощами 1/60	24 Л	60	0,87	5,98	3,74	73,38
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/200	1443	200	1,70	4,58	11,72	94,90
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	11,04	15,32	2,49	191,98
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,36	1,47	37,72	189,53
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого за Обед			720	24,32	28,07	102,70	757,69
Всего:			1220	41,76	50,11	173,89	1315,77

8

02 день, вторник (2 недели)

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/150	192	150	2,98	4,36	23,21	153,01
2	Фрукт (банан)	338М	100	1,50	0,10	22,00	98,00
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			505	8,53	12,31	79,72	471,73

Обед

1	Салат из свежих помидор с луком 1/60	23	60	0,77	3,09	3,67	45,56
2	Уха 1/200	339	200	2,10	7,56	14,22	133,32
3	Шницель из говядины и птицы рубленый с томатным соусом 1/60/30	783	90	12,62	18,11	12,44	263,19
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,85	3,98	36,74	198,17
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			720	23,22	33,30	99,87	787,87
Всего:			1225	31,75	45,61	179,59	1259,60

03 день среда (2 недели)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150	17	150	15,71	15,13	7,20	227,84
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			500	24,35	26,63	53,84	550,10

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,40
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	2,56	6,30	13,39	120,61
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			740	28,23	26,77	107,21	778,71
Всего:			1240	52,58	53,40	161,05	1328,82

04 день четверга (2 недели)

Застывок

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/130/20	92	150	20,08	13,56	31,72	329,24
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			500	24,39	21,73	70,25	571,79

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей 1/60	100	60	1,02	9,02	5,37	106,72
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	2,67	8,38	16,52	152,11
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/60/30	1750	90	11,14	15,26	12,95	233,72
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			740	27,30	37,26	119,16	916,96
Всего:			1240	51,69	58,98	189,41	1488,75

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
2	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
5	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого:			530	15,76	19,50	76,01	547,62
Обед							

1	Салат из свеклы с огурцом соевым 1/60	55	60	1,15	3,40	5,86	58,71
2	Суп картофельный с фасолью и сметаной на бульоне 1/200	119	200	4,34	5,90	18,00	142,43
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,06	18,77	34,09	369,54
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			700	25,64	28,82	99,99	757,82
Всего:			1230	41,41	48,32	176	1305,44

01 день по неделе (3 недели)

Завтрак

1	Каша молочная манная с маслом 1/150	15	150	6,28	6,36	30,55	204,61
2	Бутерброд с повидлом 1/30/5/20	2М	55	2,55	4,28	26,18	153,40
3	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
Итого:			530	11,31	11,32	90,17	507,62

Обед

1	Сагат из свежих помидор с луком 1/60	23	60	0,77	3,08	3,67	45,60
2	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/200	1275	200	1,28	10,67	12,82	152,39
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	12,25	16,96	5,36	223,01
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Компот из яблома 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого за Обед			720	22,58	35,09	89,23	758,93
Всего:			1 250,0	33,89	46,41	179,40	1 266,54

14

02 день вторник (3 недели)

Завтрак

1	Макаронные изделия под сыром 1/170	715	170	11,40	8,20	37,86	271,05
2	Огурец свежий 1/20	71M	20	0,39	0,15	1,02	6,99
5	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
Итого:			535	16,14	9,35	83,25	479,55

Обед

1	Салат из свежей капусты с овощами 1/60	24 Л	60	0,87	5,98	3,74	73,38
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	1,94	7,95	10,31	120,56
3	Фрикаделька куриная с соусом 1/60/30	1740	90	10,81	12,79	10,04	198,54
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00

Итого:

Всего:		1255	41,39	39,43	179,9	755,29	1234,84
--------	--	------	-------	-------	-------	--------	---------

03 день, среда (3 недели)

Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	14,11	17,06	33,79	345,15
1	Салат из свежих огурцов 1/60	20	60	0,78	6,11	2,13	66,69
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Печенье замяжное 1/30	ПП	30	2,55	3,39	20,91	124,35
<i>Итого:</i>			530	25,58	30,41	93,33	745,24

Обед

1	Винегрет овощной с фасолью 1/60	68	60	1,03	6,17	5,36	80,97
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1757	200	4,33	7,24	26,12	186,98
3	Котлета рыбная в соусе 1/60/30	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			740	16,05	23,67	118,13	745,46
<i>Всего:</i>			1270	41,63	54,08	211,46	1490,71

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	5,40	7,13	25,74	188,72
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:			520	15,57	20,27	67,66	518,18

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидор 1/60	24	60	0,67	6,00	2,78	67,90
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/200	1443	200	1,70	4,58	11,72	94,90
3	Рагу овощное с курицей 1/200	1731	200	14,99	19,41	23,24	327,67
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			700	22,07	31,80	82,30	699,71

Всего:

	1220,00	37,64	52,07	149,96	1217,89
--	---------	-------	-------	--------	---------

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/150	192	150	2,98	4,30	23,21	153,01
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт (банан) 1/100	338M	100	1,50	0,10	22,00	98,00
Итого:			500	8,39	12,17	73,74	446,56

Обед

1	Салат из квашенной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,42
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	Плов с отварной птицей 1/200	291	200	17,20	16,65	36,13	363,11
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			700	27,15	30,20	101,82	783,53
Всего:			1200	35,54	42,37	175,56	1230,09

Наименование блюда

№ рецептуры

Выход, г

Пищевые вещества (г)

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энерг. ценность, ккал

01 день понедельник (4 недели)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	6,76	6,30	33,52	217,79
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого за <u>Завтрак</u>			520	18,22	21,03	80,11	584,19

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	2,61	4,73	5,78	76,09
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	2,90	6,28	13,87	123,56
3	Тефтеля мясная в соусе 1/60/30	1323	90	13,56	15,27	6,57	217,95
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,65	0,31	27,45	115,15
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого за Обед			740	31,18	29,79	113,01	840,69
Всего:			1260	49,40	50,82	193,12	1424,88

1	Каша молочная пшеничная с маслом 1/150	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
3	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
4	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
Итого:			530	19,74	22,93	85,07	625,44

Обед

1	Сагат из свежих огурцов 1/60	20	60	0,78	6,11	2,13	66,69
2	Уха 1/200	339	200	2,10	7,56	14,22	133,32
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/60/30	783	90	12,62	18,11	12,44	263,19
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,85	3,98	36,74	198,17
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			720	23,23	36,32	98,33	809,00
Всего:			1250	42,97	59,25	183,40	1434,44

03 день, среда (4 недели)

Завтрак

1	Макаронные изделия под сыром 1/170	715	170	11,40	8,20	37,86	271,05
2	Помидор свежий 1/20	71М	20	0,22	0,06	1,02	5,50
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
6	Фрукт свежий (яблгьсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого:			535	16,57	9,06	81,25	474,06

Обед

1	Салат из свежей капусты с опятами 1/60	24 Л	60	0,87	5,98	3,74	73,38
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	2,56	6,30	13,39	120,61
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00

Итого:

Всего:			1275	44,76	35,75	185,9	1242,749
--------	--	--	------	-------	-------	-------	----------

04 день четверг (4 июля)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150	17	150	15,71	18,13	7,20	227,84
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко) 1/100	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			500	20,02	23,30	45,73	470,39

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей 1/60	100	60	1,02	9,02	5,37	106,72
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	2,67	8,38	16,52	152,11
3	Пудинг из птицы 45/45	290М	90	11,63	14,05	5,40	194,76
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,39	1,47	37,72	189,53
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			740	26,42	34,73	109,57	852,35
Всего:			1240	46,44	58,03	155,30	1322,74

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	15,74	20,26	33,87	380,75
2	Салат из свеклы с маслом 1/60	68	60	1,20	4,39	6,39	48,95
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с топленником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Печенье заварное 1/30	111	30	2,88	2,39	20,91	114,38
Итого:			830	23,30	28,86	89,56	603,39
Итого:							
1	Салат из вареной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,40
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,38	149,87
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,06	18,77	34,09	369,54
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			700	26,01	32,32	99,78	789,95
Всего:			1230	49,31	60,88	189,34	1473,34

Пронумеровано в

количестве

20 листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.

