

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №12



2025 г

Е. В. Израилова

"Утверждено"

Генеральный директор



2025 г

Д. Н. Урвачев

**Типовое четырехнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов
при пятидневной учебной неделе
на 2024-2025 учебный год.**

Весенний сезон

Калининград, 2025 г

Возрастная группа: от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

01 день пожелания (1 неделя)	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	5,46	8,21	38,26	248,71
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:				17,52	22,74	82,85	611,11

Обед

1	Салат из свежих помидор с луком 1/100	23	100	1,23	5,14	6,01	75,20
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	2,38	8,15	15,56	145,14
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	13,67	13,94	2,95	191,93
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Компот из изюма 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:				30,71	31,31	114,35	857,88
Всего:				43,97	57,28	196,47	1478,08

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50	922	200	24,93	14,95	34,22	371,17
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:			555	29,38	23,20	78,73	638,89

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1757	250	9,80	7,19	27,60	214,34
3	Рагу овощное с курицей 1/250	1731	250	18,82	24,98	29,01	416,21
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
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:			820	33,89	40,86	97,30	888,45
Всего:				59,74	59,74	192,18	1510,65

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	23,73	23,14	8,64	337,97
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	PP	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	PP	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)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			550	32,37	34,64	55,28	660,23

Обед

1	Салат из свежеты с сыром 1/100	387	100	4,84	9,29	9,61	141,44
2	Суп с рисом и томатом на курином бульоне 1/250	1275	250	2,88	8,57	24,42	186,33
3	Котлета рыбная с соусом 1/80/20	234	100	2,42	6,81	13,85	126,36
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	PP	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	PP	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			870	21,54	26,71	139,15	879,07
Всего:				58,16	63,44	182,45	1527,25

04 день, четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	7,18	8,28	34,88	242,73
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	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого:			580	17,33	21,57	78,59	577,62

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,80	10,36	9,99	140,40
2	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	3,55	6,51	19,08	149,08
3	Плов с отварной пшеницей 1/250	291	250	23,16	20,72	38,41	432,72
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:			840	33,22	39,40	112,04	931,44
Всего:				50,57	60,82	188,84	1503,63

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	21,78	15,48	63,94	482,64
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Х.леб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Х.леб 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)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			550	26,09	23,65	102,47	725,19

Обед

1	Салат из свежих огурцов 1/100	20	100	1,19	9,14	3,65	101,66
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Голубцы ленивые 1/90	22	90	10,39	10,42	11,29	180,61
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	5,03	5,09	30,53	188,11
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	Х.леб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Х.леб ржано-пшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			860	26,84	33,32	108,90	838,90
Всего:				57,32	54,74	276,22	1601,74

01 день понедельник (2 недели)

Завтрак

1	Каша молочная пшеница с маслом 1/200	1178	200	8,39	8,79	9,73	271,49
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:

18,87 23,12 44,62 587,13

Обед

1	Салат из свежей капусты с овощами 1/100	24 Л	100	1,46	9,98	6,51	121,75
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/250	1443	250	2,12	4,76	15,14	140,10
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	9,39	15,01	4,34	190,77
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
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:

25,02 32,10 118,71 888,70

Всего:

43,92 50,92 198,03 1456,13

02 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/200	192	200	3,71	5,45	29,01	221,50
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:			555	9,255	13,40	85,52	540,22

Обед

1	Салат из свежих помидор с луком 1/100	23	100	1,23	5,10	6,01	75,20
2	Уха 1/250	339	250	2,58	7,79	17,41	150,06
3	Шницель из говядины и птицы рубленый с томатным соусом 1/70/30	783	100	14,25	18,54	14,23	280,76
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,69	7,61	44,29	264,35
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:			850	26,62	39,61	114,74	918,00
Всего:				52,59	69,20	205,13	1645,30

03 день среда (2 недели)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200	17	200	23,28	23,36	10,12	343,90
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:			550	31,92	34,86	56,76	666,16

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	3,23	9,20	16,47	161,54
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	5,03	5,09	30,53	188,11
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:			860	30,23	32,94	117,02	881,38
Всего:				59,03	63,98	176,41	1511,04

04 день, четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50	92	200	23,30	15,42	52,60	442,33
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)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			550	27,61	23,59	91,13	684,88

Обед

1	Сагат Степной из вареных овощей 1/100	1817	100	1,70	6,16	6,70	89,15
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	3,26	8,63	20,45	172,44
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/70/30	1750	100	14,71	19,00	18,25	302,83
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
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:			870	33,72	39,18	137,80	1034,56

Всего:	57,03	64,28	211,63	1646,64
05 день пятница (2 недели)				

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1178	200	8,42	7,25	41,28	264,01
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:			580	17,22	19,04	80,99	569,20

Обед

1	Салат из свеклы с огурцом соевым 1/100	55	100	2,97	6,83	15,19	134,08
2	Суп картофельный с фасолью и сметаной на бульоне 1/250	119	250	6,14	6,58	25,47	185,66
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	19,22	18,32	46,46	427,55
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:			840	32,42	32,48	129,16	934,43
Всего:				50,08	56,03	200,92	1509,05

01 день поделывание (3 недели)

Завтрак

1	Каша молочная манная с маслом 1/200	15	200	8,41	8,30	37,70	259,38
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	2,40	0,40	20,80	96,40
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
Итого:			580	14,26	13,46	108,42	612,03

Обед

1	Салат из свежих помидор с луком 1/100	23	100	1,23	5,14	6,01	75,20
2	Суп с рисом и томатом на курином бульоне 1/250	1275	250	2,88	8,57	24,42	186,33
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	13,73	19,24	6,38	253,60
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из изюма 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:			850	29,63	35,07	124,49	928,01
Всего:				48,02	54,07	214,08	1 532,57

14

02 день вторник (А неделя)

Закупка

1	Макаронные изделия под сыром 1/200	715	200	13,45	9,68	44,67	319,84
2	Огурец свежий 1/20	71М	20	0,39	0,15	1,02	6,99
2	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
3	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:			565	18,19	10,83	90,06	528,34

Обед

1	Салат из свежей капусты с овощами 1/100	24 Л	100	1,46	9,98	6,51	121,75
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	2,38	8,15	15,56	145,14
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/70/30	1740	100	12,97	15,16	11,40	233,87
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
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:			850	30,02	37,44	114,11	909,30
Всего:				44,09	45,62	227,67	1493,54

12

03 день ереда (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 1/100	20	100	1,19	9,14	3,65	101,66
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
			570	25,99	33,44	94,85	780,21

Итого:

Обед

1	Винегрет овощной с фасолью 1/100	68	100	1,64	8,34	8,75	116,60
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1757	250	9,80	7,19	27,60	214,34
3	Котлета рыбная с соусом 1/80/20	234	100	2,42	6,81	13,85	126,36
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
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
			870	25,26	24,38	141,47	882,25
				49,17	56,25	226,63	1601,21

Всего:

Итого:

1	Кашиа овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	7,18	8,28	34,88	242,73
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого:			570	17,74	21,54	78,43	574,53

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидор 1/100	24	100	1,09	10,01	4,57	112,71
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/250	1442	250	2,12	4,76	15,14	140,10
3	Рагу овощное с курицей 1/250	1731	250	18,82	24,98	29,01	416,21
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:			840	26,74	41,56	93,28	878,26

Всего:

49,59

54,89

181,80

1442,63

Итого:

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/200	192	200	3,71	5,45	29,01	221,50
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
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 шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт (банан) 1/100	338М	100	1,50	0,10	22,00	98,00
Итого:			550	9,12	13,32	79,54	515,05

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Плов с отварной птицей 1/250	291	250	23,16	20,72	38,41	432,72
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
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:			840	34,79	37,51	109,73	911,50
Всего:				56,18	61,37	198,83	1564,02

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	8,42	7,25	41,28	264,01
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:			570	19,88	21,98	87,87	630,41

Обед

1	Салат из свежлы с сыром 1/100	387	100	4,84	9,29	9,61	141,44
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	3,55	6,51	19,08	149,08
3	Тефтеля мясная в соусе 1/70/30	1323	100	15,39	17,40	7,90	249,75
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
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:			850	37,47	37,51	131,46	1009,09
Всего:				47,16	56,82	201,93	1 505,24

02 день питания (4 недели)

Ланч

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1755	200	8,38	8,79	9,73	271,49
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)	338M	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	Хлеб пшеничный 1/20	PP	20	1,58	0,20	9,70	46,76
Итого:			580	21,16	24,01	58,50	654,49

Обед

1	Салат из свежих огурцов 1/100	20	100	1,19	9,14	3,65	101,66
2	Уха 1/250	339	250	2,58	7,79	17,41	150,06
3	Шницель из говядины и птицы рубленый с томатным соусом 1/100	783	100	14,25	18,54	14,23	280,76
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,69	7,61	44,29	264,35
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	PP	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	PP	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого:			850	26,58	43,65	112,38	944,46
Всего:				48,07	64,38	178,24	1600,20

001 лист учета (4 полулиста)

Итого:

1	Маккарониные изделия под сыром 1/200	715	200	13,45	9,68	44,67	319,84
2	Помидор свежий 1/20	71М	20	0,22	0,06	1,02	5,50
3	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
6	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
Итого:			565	18,62	10,54	88,06	522,85

Обед

1	Салат из свежей капусты с овощами 1/100	24 Л	100	1,46	9,98	6,51	121,75
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	3,23	9,20	16,47	161,54
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	5,03	5,09	30,53	188,11
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200			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:			860	30,29	34,80	115,64	892,87
Всего:				41,78	48,96	193,83	1379,94

04 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200	17	200	23,28	23,36	10,12	343,90
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:			550	27,59	31,53	48,65	586,45

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей 1/100	1817	100	1,70	6,16	6,70	89,15
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	3,26	8,63	20,45	172,44
3	Гуляш из птицы 45/45	290М	90	11,63	14,05	5,40	194,76
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из ягод 3/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:			860	29,00	32,27	122,80	893,76

Всего:

	57,26	72,12	168,10	1542,31
--	-------	-------	--------	---------

05 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	15,74	20,26	33,87	380,75
2	Салат из свеклы с маслом 1/100	68	100	1,98	6,66	10,41	109,56
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПП	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржанопшеничный 1/20	ПП	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,68
6	Мороженое ванильное 1/30	ПП	30	2,68	2,39	20,91	124,36
Итого:			870	24,08	30,83	93,88	744,00
Всего:				56,14	70,99	210,87	1698,58

20

Пронумеровано в

количестве

20 листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.



№ п/п	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа
1	10/01	10.01.2018	10/01	10.01.2018	10/01	10.01.2018
2	10/02	10.02.2018	10/02	10.02.2018	10/02	10.02.2018
3	10/03	10.03.2018	10/03	10.03.2018	10/03	10.03.2018
4	10/04	10.04.2018	10/04	10.04.2018	10/04	10.04.2018
5	10/05	10.05.2018	10/05	10.05.2018	10/05	10.05.2018
6	10/06	10.06.2018	10/06	10.06.2018	10/06	10.06.2018
7	10/07	10.07.2018	10/07	10.07.2018	10/07	10.07.2018
8	10/08	10.08.2018	10/08	10.08.2018	10/08	10.08.2018
9	10/09	10.09.2018	10/09	10.09.2018	10/09	10.09.2018
10	10/10	10.10.2018	10/10	10.10.2018	10/10	10.10.2018
11	10/11	10.11.2018	10/11	10.11.2018	10/11	10.11.2018
12	10/12	10.12.2018	10/12	10.12.2018	10/12	10.12.2018
13	10/13	10.13.2018	10/13	10.13.2018	10/13	10.13.2018
14	10/14	10.14.2018	10/14	10.14.2018	10/14	10.14.2018
15	10/15	10.15.2018	10/15	10.15.2018	10/15	10.15.2018
16	10/16	10.16.2018	10/16	10.16.2018	10/16	10.16.2018
17	10/17	10.17.2018	10/17	10.17.2018	10/17	10.17.2018
18	10/18	10.18.2018	10/18	10.18.2018	10/18	10.18.2018
19	10/19	10.19.2018	10/19	10.19.2018	10/19	10.19.2018
20	10/20	10.20.2018	10/20	10.20.2018	10/20	10.20.2018