

"Согласовано"

"Утверждено"

Директор МБОУ  
Старочеркасская СОШ  
Кривошапкина Н.Н.

ИП Пирцхалаишвили  
Пирцхалаишвили Г.Т.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**I неделя****Понедельник****Завтрак**

174	Каша вязкая молочная из риса	250/10	6,82	12,92	63,01	397,62	0,07	1,14	65,24	0,26	155,90	187,00	43,40	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр твёрдый	20	4,64	5,91	-	72,00	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
405/468	Пирожок с творогом	80	10,41	6,97	31,43	231,66	0,13	0,08	28,85	1,69	66,01	128,46	25,28	1,12
	<b>Итого</b>		25,16	26,22	128,96	856,80	0,25	4,20	146,09	2,59	421,31	454,66	91,28	2,87

**Обед**

112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,56	2,78	15,69	109,00	0,09	6,08	-	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
271/528	Котлеты домашние в красном соусе	100/50	8,06	12,13	8,38	177,46	0,11	0,70	16,20	1,76	22,05	87,70	15,71	1,38
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	8,60	6,09	38,64	243,75	1,39	-	-	-	14,82	203,90	136	4,56
70	Салат из соленых помидор	100	1,13	0,10	3,50	67,43	0,07	0,03	10,50	-	0,70	10,00	35,00	15,00
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20	11,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,32	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
338	Банан свежий	75	1,13	0,38	15,75	72,00	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	<b>Итого</b>		25,83	22,05	143,82	954,27	2,73	14,33	27,43	4,35	87,68	467,31	281,7	50,93

**Полдник**

	Кондитерские изделия	100	7,50	18,50	67,00	465,00	0,08	-	11,00	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		8,50	18,70	78,20	555,00	0,10	4,00	11,00	3,70	43,00	104,00	28,00	4,90



**Вторник**

**Завтрак**

28	Котлета куриная с соусом красным	80/50	13,52	15,76	16,58	262,40	0,21	1,34	59,36	2,53	60,70	78,08	21,44	1,57
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	38,85	221,50	0,12	-	-	1,04	24,04	159,00	34,21	2,70
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	-	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	-	1,00	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Банан свежий	75	1,13	0,38	15,75	72,00	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	<b>Итого</b>		25,04	27,08	95,27	738,48	0,40	15,62	59,36	7,09	129,78	321,64	113,5	5,94

**Обед**

96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,99	107,25	0,19	0,10	8,38	-	2,35	29,15	56,73	24,18
227/528	Рыба припущенная с соусом красным	100/50	11,18	2,48	2,61	135,63	0,15	0,06	0,54	18,4	0,33	18,40	128,8	30,63
128	Пюре картофельное с масл.слив.	180/5	3,72	10,99	21,59	247,03	0,01	0,18	21,36	60	0,30	49,90	104	32,88
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	4,12	-	0,33	23,73	23,22	13,32	0,62
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	-	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20
591	Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	-	4,40	-	0,20	22,00	18,00	6,00	0,20
	<b>Итого</b>		21,87	24,10	106,42	856,84	0,50	9,58	30,28	78,9	49,85	152,77	363,4	114

**Полдник**

406	Пирожок с повидлом	100	5,50	4,99	59,23	304,00	0,09	0,22	16,10	2,21	19,08	59,10	21,17	1,06
	Йогурт	150	7,20	5,25	10,20	117,00	0,06	0,90	33,00	-	183,00	144,00	22,50	0,15
	<b>Итого</b>		12,70	10,24	69,43	421,00	0,15	1,12	49,10	2,21	202,08	203,10	43,67	1,21

**Среда**

**Завтрак**

279/528	Тефтели с соусом красным	80/50	5,06	11,72	8,44	162,18	0,14	0,67	11,80	1,50	62,19	60,67	12,71	3,71
203	Макароньы отварные с масл.слив.	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	0,06	-	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81
70	Салат из соленых помидор	60	0,68	0,06	19,32	40,46	0,02	6,30	-	0,52	9,20	34,80	13,23	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	-	1,00	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>		14,43	17,99	77,94	505,86	0,26	7,97	40,37	3,35	103,83	170,64	48,68	5,68

**Обед**

101	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	1,98	2,73	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
265	Плов	100/180	30,77	31,53	39,90	601,67	0,11	2,39	-	5,14	26,56	373,74	73,29	4,94
37	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,50	7,85	9,32	113,90	0,05	10,93	-	2,42	25,34	44,03	15,77	0,68



	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20	11,08
9	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,32	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
	<b>Итого</b>		<b>38,60</b>	<b>42,68</b>	<b>123,19</b>	<b>1086</b>	<b>1,29</b>	<b>21,59</b>	<b>0,73</b>	<b>9,93</b>	<b>93,21</b>	<b>560,73</b>	<b>151,5</b>	<b>35,04</b>

**Полдник**

	Кондитерские изделия	100	7,50	18,50	67,00	465	0,08	-	11,00	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>18,70</b>	<b>78,20</b>	<b>555</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>11,00</b>	<b>3,70</b>	<b>43,00</b>	<b>104</b>	<b>28,00</b>	<b>4,90</b>

**Четверг**

**Завтрак**

234/528	Котлеты рыбные с соусом красным	80/50	7,54	8,57	13,37	161,15	0,05	1,70	31,85	2,77	48,22	110,62	27,65	1,11
128	Пюре картофельное с масл.слив.	150/5	3,10	9,16	17,09	205,86	0,15	17,80	50,00	0,25	41,46	87,03	27,40	1,43
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	0,01	11,89	-	0,11	31,35	20,37	9,61	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	-	1,00	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>		<b>14,89</b>	<b>18,50</b>	<b>55,25</b>	<b>525,95</b>	<b>0,25</b>	<b>32,39</b>	<b>81,85</b>	<b>3,65</b>	<b>141,33</b>	<b>255,62</b>	<b>79,26</b>	<b>3,66</b>

**Обед**

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,90	10,94	103,75	0,05	10,68	-	2,40	47,23	54,60	26,13	1,23
256	Мясо тушеное	100/50	10,58	28,18	2,56	305,00	0,28	0,18	-	2,58	19,08	126,76	22,60	1,49
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	7,60	5,40	46,62	265,80	0,15	-	-	1,25	28,85	190,80	41,05	3,24
52	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,02	8,27	92,80	0,02	6,65	-	2,70	35,47	40,63	20,70	1,30
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20	11,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,85	0,32	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
	<b>Итого</b>		<b>25,75</b>	<b>45,07</b>	<b>130,25</b>	<b>1052</b>	<b>1,54</b>	<b>17,53</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>145,24</b>	<b>499,77</b>	<b>150,1</b>	<b>35,80</b>

**Полдник**

405/468	Пирожок с творогом	100	13,01	8,71	39,29	289,58	0,16	0,10	36,06	2,11	82,51	160,58	31,60	1,40
	Йогурт	150	7,20	5,25	10,20	117,00	0,06	0,90	33,00	-	183,00	144,00	22,50	0,15
	<b>Итого</b>		<b>20,21</b>	<b>13,96</b>	<b>49,49</b>	<b>406,58</b>	<b>0,22</b>	<b>1,00</b>	<b>69,06</b>	<b>2,11</b>	<b>265,51</b>	<b>304,58</b>	<b>54,10</b>	<b>1,55</b>

**Пятница**

**Завтрак**

290/528	Курица тушеная с соусом красным	80/50	9,35	9,33	2,81	132,80	0,03	0,54	24,08	0,40	24,26	63,20	12,95	0,56
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	0,03	-	-	0,26	5,31	77,89	25,46	0,52
37	Салат картофельный с квашеной капустой	60	0,90	4,71	5,59	68,34	0,03	6,56	-	1,45	15,26	26,42	9,46	0,41



	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	2,10	93,52	0,04	-	-	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	-	1,00	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	7,35	24,00	0,02	23,25	-	0,15	6,75	8,25	6,75	1,65
	<b>Итого</b>		17,38	19,06	55,78	536,21	8,10	10,70	24,08	2,68	68,68	199,56	65,02	3,90

### Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	0,53	16,54	148,25	0,23	5,83	-	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
279/ 528	Тефтели в соусе красном	100/50	6,79	7,54	8,59	129,13	0,05	0,34	30,00	0,41	21,50	75,59	15,00	0,61
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,34	7,31	46,37	292,50	1,67	-	-	-	17,78	244,68	163,2	5,47
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,11	4,12	-	0,33	23,73	23,22	13,32	0,62
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20	11,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	<b>Итого</b>		27,82	21,01	135,94	913,61	2,79	11,02	59,36	4,41	152,27	509,53	260,8	20,53

### Полдник

	Кондитерские изделия	100	7,50	18,50	67,00	465,00	0,08	-	11,00	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		8,50	18,70	78,20	555,00	0,10	4,00	11,00	3,70	43,00	104,00	28,00	4,90

## II неделя

### Понедельник

#### Завтрак

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/ 10	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,91	0,59	152,35	134,10	23,07	0,57
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр твёрдый	20	4,64	5,91	-	72,00	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	-	153,00	124,60	21,34	0,48
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	<b>Итого</b>		23,90	26,63	85,32	677,80	0,23	3,07	242,31	1,46	512,55	470,30	69,41	2,69

#### Обед

112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,56	2,78	15,69	109,00	0,09	6,08	-	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
271/ 528	Биточки домашние в красном соусе	100/50	8,06	12,13	8,38	177,46	0,11	0,70	16,20	1,76	22,05	87,70	15,71	1,38
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,34	7,31	46,37	292,50	1,67	-	-	-	17,78	244,68	163,2	5,47
70	Салат из соленых помидор	100	1,13	0,10	3,50	67,43	0,07	0,03	10,50	-	0,70	10,00	35,00	15,00
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20	11,08



	омпот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,32	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
8	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	7,35	24,00	0,02	23,25	-	0,15	6,75	8,25	6,75	1,65
	<b>Итого</b>	26,74	23,19	143,15	955,02	3,00	30,08	27,43	4,35	91,39	495,34	284,1	53,04	

**Полдник**

	Кондитерские изделия	100	7,50	18,50	67,00	465,00	0,08	-	11,00	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	8,50	18,70	78,20	555,00	0,10	4,00	11,00	3,70	43,00	104,00	28,00	4,90	

**Вторник**

**Завтрак**

294/ 528	Биточки куриные с соусом красным	80/50	13,52	15,76	16,58	262,40	0,21	1,34	59,36	2,53	60,70	78,08	21,44	1,57
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,33	4,50	38,85	221,50	0,12	-	-	1,04	24,04	159,00	34,21	2,70
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	-	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	-	1,00	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Банан свежий	75	1,13	0,38	15,75	72,00	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	<b>Итого</b>	25,05	27,08	95,27	738,48	0,40	15,62	59,36	7,09	129,78	321,64	113,5	5,94	

**Обед**

96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,99	107,25	0,20	0,10	8,38	-	2,35	29,15	56,73	24,18
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10,94	8,61	8,76	131,25	0,06	5,18	27,39	2,74	60,09	185,54	56	1,19
128	Пюре картофельное с масл.слив.	180/5	3,72	10,99	21,59	247,03	0,01	0,15	21,36	60	0,30	49,90	104	32,88
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	4,12	-	0,33	23,73	23,22	13,32	0,62
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	-	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20
591	Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	-	4,40	-	0,20	22,00	18,00	6,00	0,20
	<b>Итого</b>	21,63	30,23	112,57	852,46	0,42	14,67	57,13	63,3	109,61	319,91	290,6	114	

**Полдник**

406	Пирожок с повидлом	100	5,50	4,99	59,23	304,00	0,09	0,22	16,10	2,21	19,08	59,10	21,17	1,06
	Йогурт	150	7,20	5,25	10,20	117,00	0,06	0,90	33,00	-	183,00	144,00	22,50	0,15
	<b>Итого</b>	12,70	10,24	69,43	421,00	0,15	1,12	49,10	2,21	202,08	203,10	43,67	1,21	

**Среда**

**Завтрак**

268/ 528	Котлеты с соусом красным	80/50	6,58	14,63	8,60	194,00	0,19	2,54	10,10	1,82	13,32	84,39	18,89	1,10
203	Макароны отварные с масл.слив.	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	0,06	-	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81



	Салат картофельный с квашеной капустой	60	0,90	4,71	5,59	68,34	0,03	6,56	-	1,45	15,26	26,42	9,46	0,41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>		16,23	25,55	79,17	613,56	0,32	11,93	38,67	4,61	64,12	187,58	52,09	3,12

### Обед

101	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	1,98	2,73	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,23	26,71	55,98	22,78	0,88
291	Плов из птицы	100/180	24,36	15,05	51,36	438,91	0,15	8,66	27,99	0,71	66,63	252,04	77,69	2,84
70	Салат из соленых помидор	100	1,13	0,10	3,50	67,43	0,07	0,03	10,50	-	0,70	10,00	35,00	15,00
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20	11,08
405/468	Пирожок с творогом	70	9,11	6,10	27,50	202,70	0,11	0,07	25,24	1,48	57,76	112,4	22,12	0,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,32	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
	<b>Итого</b>		40,93	24,55	156,33	1079,4	1,46	17,03	63,73	4,56	166,41	517,4	197,2	48,24

### Полдник

	Кондитерские изделия	100	7,50	18,50	67,00	465	0,08	-	11,00	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		8,50	18,70	78,20	555	0,10	4,00	11,00	3,70	43,00	104	28,00	4,90

### Четверг

#### Завтрак

239/528	Тефтели рыбные с соусом красным	80/50	7,49	8,89	12,92	162,05	0,07	1,82	31,70	2,89	65,67	112,59	21,18	0,70
128	Пюре картофельное с масл.слив.	150/5	3,10	9,16	17,09	205,86	0,15	17,80	50,00	0,25	41,46	87,03	27,40	1,43
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	0,01	11,89	-	0,11	31,35	20,37	9,61	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	-	1,00	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>		14,84	18,82	54,80	526,85	0,27	32,51	81,70	3,77	158,78	257,59	72,79	3,25

#### Обед

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,90	10,94	103,75	0,05	10,68	-	2,40	47,23	54,60	26,13	1,23
260	Гуляш	100/50	14,55	16,78	2,89	221,00	0,03	0,93	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	7,60	5,40	46,62	265,80	0,15	-	-	1,25	28,85	190,80	41,05	3,24
52	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,02	8,25	92,80	0,02	6,65	-	2,70	35,47	40,63	20,70	1,30
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20	11,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,32	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46



	<b>Итого</b>	29,72	33,67	130,56	967,98	1,29	18,28	-	10,1	147,97	527,16	149,6	37,37
--	--------------	-------	-------	--------	--------	------	-------	---	------	--------	--------	-------	-------

**Полдник**

05/ 468	Пирожок с творогом	100	13,01	8,71	39,29	289,58	0,16	0,10	36,06	2,11	82,51	160,58	31,60	1,40
	Йогурт	150	7,20	5,25	10,20	117,00	0,06	0,90	33,00	-	183,00	144,00	22,50	0,15
	<b>Итого</b>	20,21	13,96	49,49	406,58	0,22	1,00	69,06	2,11	265,51	304,58	54,10	1,55	

**Пятница**

**Завтрак**

288/ 528	Курица отварная с соусом красным	80/50	19,58	16,45	1,60	241,60	0,16	2,53	46,08	0,88	57,92	146,08	20,86	1,70
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	-	-	0,26	5,31	77,89	25,46	0,52
37	Салат картофельный с квашеной капустой	60	0,90	4,71	5,59	68,34	0,03	6,56	-	1,45	15,26	26,42	9,46	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	2,10	93,52	0,04	-	-	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	-	1,00	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	7,35	24,00	0,02	23,25	-	0,15	6,75	8,25	6,75	1,65
	<b>Итого</b>	27,61	26,21	54,57	645,01	10,09	10,70	46,08	3,16	102,34	282,44	72,93	5,04	

**Обед**

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	0,53	16,54	148,25	0,23	5,83	-	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
268/ 528	Котлеты с соусом красным	100/50	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,50	12,63	2,28	17,48	115,24	22,80	12,63
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,34	7,31	46,37	292,50	1,67	-	-	-	17,78	244,68	163,2	5,47
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	4,12	-	0,33	23,73	23,22	13,32	0,62
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	3,69	0,48	29,85	151,83	0,72	-	-	1,14	14,10	54,50	16,20	11,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,32	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
	<b>Итого</b>	31,09	24,95	138,10	973,23	3,14	10,47	59,36	6,18	116,28	558,22	274,5	49,31	

**Полдник**

	Кондитерские изделия	100	7,50	18,50	67,00	465,00	0,08	-	11,00	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	8,50	18,70	78,20	555,00	0,10	4,00	11,00	3,70	43,00	104,00	28,00	4,90	

Использованы нормативные документы: " Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 г.

" Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996 г.