

"УТВЕРЖДАЮ"

МАОУ "Экономическая школа № 145"

Директор _____ /Пролазова М.Н./

м.п.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (Сезон: Осень - Зима)

Подразделение: ОБЕД 11-17 ЛЕТ

| Наименование блюда | Выход | № рец. | Б, г | Ж, г | У, г | К,ккал | Цена |
|---------------------------------------|----------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОК.КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100 | 4/2013 | 100 | 4/2013 | 1,64 | 10,08 | 9,63 | 136 |
| СУП С КРУПОЙ 250 | 155/2013 | 250 | 155/2013 | 3,35 | 1,58 | 16,96 | 95 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | | 100 | 191 | 16,35 | 15,32 | 3,33 | 217 |
| РИС ОТВАРНОЙ 414/2013 | | 180 | 224/2008 П | 4,60 | 6,52 | 48,06 | 269 |
| СОК | | 200 | 518/2013 | 2,00 | 0,40 | 44,00 | 188 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 950 | | 36,46 | 35,10 | 171,54 | 1150 |
| | | | | | | | 131,00 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------|------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100 | 22/2013 | 100 | 22/2013 | 1,00 | 10,17 | 3,46 | 109 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250 | 144/2013 | 250 | 144/2013 | 6,16 | 4,22 | 21,38 | 148 |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50 | 401/2013 | 100 | 401 | 13,84 | 12,21 | 7,66 | 196 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 237/2013 | | 180 | 237/2013 | 10,50 | 8,60 | 47,38 | 309 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 508/2013 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 950 | | 40,02 | 36,40 | 144,41 | 1067 |
| | | | | | | | 131,00 |

| | | | | | | | |
|--|----------|------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 112/2013 | | 100 | 112/2013 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 250 | 143/2013 | 250 | 143 | 2,55 | 4,84 | 11,23 | 99 |
| КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА)412/203 | | 100 | 412/2013 | 15,73 | 14,68 | 10,05 | 236 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | 291/2013 | 180 | 291/2013 | 6,86 | 6,72 | 43,25 | 261 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 | 507/2013 | 200 | 507/2013 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 950 | | 34,22 | 28,00 | 142,78 | 963 |
| | | | | | | | 131,00 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | | 50 | | 2,00 | 13,15 | 29,60 | 245 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250 | 128/2013 | 250 | 128/2013 | 2,27 | 7,17 | 13,66 | 128 |
| РЫБА /ФИЛЕ/ ОТВАРНАЯ 100 | 332/2013 | 100 | 332/2013 | 25,70 | 8,55 | 0,44 | 181 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013 | | 180 | 429/2013 | 3,87 | 7,34 | 26,02 | 186 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200 | 509/2013 | 200 | 509/2013 | 0,27 | 0,20 | 25,00 | 103 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 900 | | 42,63 | 37,61 | 144,28 | 1088 |
| | | | | | | | 131,00 |

| | | | | | | | |
|---|----------|-----|----------|------|-------|-------|-----|
| День 5 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | | 100 | 50/2013 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 85 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 250 | 159/2013 | 250 | 159/2013 | 5,18 | 6,90 | 24,32 | 180 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ /ЕЖИКИ/390/2013 | | 100 | 390 | 9,65 | 12,87 | 9,79 | 194 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ 423/2013 | | 180 | 423/2013 | 6,00 | 6,31 | 27,98 | 193 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 519/2013 | 200 | 519/2013 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 104 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | 950 | | 31,46 | 32,65 | 144,64 | 1001 131,00 |

День 6

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100 | 100 | 17/2013 | 0,69 | 10,09 | 1,86 | 101 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250 150/2013 | 250 | 150/2013 | 13,85 | 7,87 | 19,91 | 206 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 407/2013 | 200 | 407 | 17,46 | 22,40 | 18,50 | 345 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 512/2013 | 0,74 | 0,16 | 36,03 | 148 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | 870 | | 41,26 | 41,72 | 125,86 | 1045 131,00 |

День 7

| | | | | | | |
|---|------------|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100 | 100 | 107/2013 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 250 143/2013 | 250 | 143 | 2,55 | 4,84 | 11,23 | 99 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 406/2013* | 210 | 406 | 17,22 | 25,20 | 37,65 | 446 |
| НАПИТОК "ВАЛИТЕК" С ВИТАМИНАМИ 617/2013 | 200 | 617 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 70 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | 880 | | 29,09 | 31,34 | 118,34 | 874 131,00 |

День 8

| | | | | | | |
|--|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100 7/2013 | 100 | 7/2013 | 1,14 | 10,08 | 9,07 | 132 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 134/2013 | 250 | 134/2013 | 2,60 | 5,27 | 17,03 | 126 |
| КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ (М)100 | 100 | 189 | 19,26 | 13,65 | 23,07 | 294 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013 | 180 | 291/2013 | 6,86 | 6,72 | 43,25 | 261 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 512/2013 | 1,92 | 0,11 | 33,84 | 144 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | 950 | | 40,30 | 37,03 | 175,82 | 1202 131,00 |

День 9

| | | | | | | |
|---|------------|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЦЫ /100 | 100 | 106/2013 | 0,97 | 0,14 | 2,80 | 16 |
| СУП КАРТОФ.С МЯСНЫМИ ФРИКАД.250/35 149/2013 | 250 | 149 | 8,39 | 6,37 | 3,02 | 103 |
| РЫБА ,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70/70 343/2013 | 140 | 343/2013 | 18,27 | 13,49 | 4,84 | 214 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013 | 180 | 429/2013 | 3,87 | 7,34 | 26,02 | 186 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200В 507/2013 | 200 | 507/2013 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | 990 | | 40,02 | 28,54 | 101,21 | 824 131,00 |

День 10

| | | | | | | |
|---|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ 100 1/2013 | 100 | 1/2013 | 2,52 | 10,15 | 10,38 | 143 |
| СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 147/2013 | 250 | 147/2013 | 2,96 | 7,71 | 20,92 | 165 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 100 410/2013 | 100 | 410 | 15,41 | 18,81 | 8,02 | 264 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | 180 | 237/2013 | 10,50 | 8,65 | 47,38 | 309 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200 510/2013 | 200 | 510/2013 | 0,48 | 0,20 | 26,14 | 108 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | 950 | | 40,39 | 46,72 | 162,40 | 1234 131,00 |

День 11

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|----------|-------|-------|-------|-----|
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/100 | 100 | 106/2013 | 1,26 | 0,22 | 4,45 | 25 |
| БУЛЬОН ИЗ КУР 250 121/2013 | 250 | 121/2013 | 8,71 | 8,75 | 0,38 | 115 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220 369/2013 | 220 | 369 | 23,64 | 20,02 | 20,41 | 356 |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 520/2013 | 0,10 | 0,04 | 20,69 | 83 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|--|-------|-------|-------|-----|--------|
| ИТОГО: | 890 | | 42,23 | 30,23 | 95,49 | 824 | 131,00 |
|---------------|-----|--|-------|-------|-------|-----|--------|

День 12

Обед

| | | | | | | |
|--|-----|------------|-------|-------|-------|-----|
| САЛАТ КАРТОФ,С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 31 | 3,08 | 11,41 | 10,83 | 158 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ | 250 | 155/М 2004 | 2,97 | 3,85 | 14,52 | 105 |
| КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА)412/203 | 100 | 412/2013 | 15,73 | 14,68 | 10,05 | 236 |
| РИС ОТВАРНОЙ 414/2013 | 180 | 224/2008 П | 4,60 | 6,52 | 48,06 | 269 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 512/2013 | 0,74 | 0,16 | 36,03 | 148 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|------|--------|
| ИТОГО: | 950 | | 35,64 | 37,82 | 169,05 | 1161 | 131,00 |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|------|--------|

День 13

Обед

| | | | | | | |
|--|-----|----------|-------|-------|-------|-----|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЦЫ /100 | 100 | 106/2013 | 0,97 | 0,14 | 2,80 | 16 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250 154/2013 | 250 | 154/2013 | 2,44 | 5,89 | 13,86 | 118 |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ | 100 | 362/2013 | 24,48 | 22,53 | 11,90 | 348 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013 | 180 | 291/2013 | 6,86 | 6,72 | 43,25 | 261 |
| СОК | 200 | 518/2013 | 2,00 | 0,40 | 44,00 | 188 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|------|--------|
| ИТОГО: | 950 | | 45,27 | 36,88 | 165,37 | 1176 | 131,00 |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|------|--------|

День 14

Обед

| | | | | | | |
|---|-----|----------|-------|-------|-------|-----|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/ | 100 | 246 | 1,13 | 0,21 | 3,86 | 22 |
| СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 147/2013 | 250 | 147/2013 | 2,96 | 7,71 | 20,92 | 165 |
| КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 411/2013 | 80 | 411/2013 | 28,28 | 30,43 | 5,91 | 411 |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180 | 180 | 423/2013 | 4,57 | 8,34 | 19,90 | 173 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 519/2013 | 200 | 519/2013 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 104 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|------|--------|
| ИТОГО: | 930 | | 46,14 | 48,17 | 124,78 | 1120 | 131,00 |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|------|--------|

День 15

Обед

| | | | | | | |
|---|-----|----------|-------|------|-------|-----|
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 112/2013 | 100 | 112/2013 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |
| СВЕКОЛЬНИК 250 131/2013 | 250 | 131/2013 | 2,46 | 5,89 | 17,40 | 132 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 100 336/2013 | 100 | 336/2013 | 15,52 | 8,87 | 3,14 | 154 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013 | 180 | 429/2013 | 3,87 | 7,34 | 26,02 | 186 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 507/2013 | 200 | 507/2013 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|-----|--------|
| ИТОГО: | 950 | | 30,93 | 23,86 | 124,81 | 839 | 131,00 |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|-----|--------|

День 16

Обед

| | | | | | | |
|--|-----|-----------|-------|-------|-------|-----|
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100 | 100 | 107/2013 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250 142/2013 | 250 | 62/2008 П | 2,09 | 4,83 | 9,63 | 90 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 250 370/2013 | 250 | 370/2013 | 23,94 | 23,80 | 52,88 | 521 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 512/2013 | 1,92 | 0,11 | 33,84 | 144 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|------|--------|
| ИТОГО: | 920 | | 37,27 | 30,04 | 148,41 | 1014 | 131,00 |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|------|--------|

День 17

Обед

| | | | | | | |
|--|-----|----------|-------|-------|-------|-----|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 50/2013 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 85 |
| СУП С КРУПОЙ 250 155/2013 | 250 | 155/2013 | 3,35 | 1,58 | 16,96 | 95 |
| КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА)412/203 | 100 | 412/2013 | 15,73 | 14,68 | 10,05 | 236 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 426/2013* | 180 | 239 | 3,62 | 6,58 | 29,12 | 190 |
| КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК 200 513/2013 | 200 | 513/2013 | 0,09 | 0,09 | 22,21 | 90 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|-----|--------|
| ИТОГО: | 950 | | 32,74 | 29,22 | 136,26 | 941 | 131,00 |
|---------------|-----|--|-------|-------|--------|-----|--------|

День 18

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100 | 19/2013 | 100 | 19/2013 | 0,94 | 5,15 | 3,47 | 64 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 | 134/2013 | 250 | 134/2013 | 2,60 | 5,27 | 17,03 | 126 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ 404/2013 | | 100 | 404/2013 | 26,03 | 26,28 | 0,19 | 341 |
| РИС ОТВАРНОЙ 414/2013 | | 180 | 224/2008 П | 4,60 | 6,52 | 48,06 | 269 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 508/2013 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 60 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 950 | | 42,69 | 44,42 | 133,28 | 1105 131,00 |

День 19

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/ | | 100 | 246 | 1,13 | 0,21 | 3,86 | 22 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250 | 144/2013 | 250 | 144/2013 | 6,16 | 4,22 | 21,38 | 148 |
| КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ (М)100 | | 100 | 189 | 19,26 | 13,65 | 23,07 | 294 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | 291/2013 | 180 | 291/2013 | 6,86 | 6,72 | 43,25 | 261 |
| НАПИТОК "ВАЛИТЕК" С ВИТАМИНАМИ 617/2013 | | 200 | 617 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 70 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 950 | | 41,93 | 26,00 | 158,52 | 1040 131,00 |

День 20

Обед

| | | | | | | | |
|--|----------|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОК.КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100 | 4/2013 | 100 | 4/2013 | 1,64 | 10,08 | 9,63 | 136 |
| СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 | 147/2013 | 250 | 147/2013 | 2,96 | 7,71 | 20,92 | 165 |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120 | | 120 | 210/2008 | 51,34 | 58,36 | 4,78 | 750 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 | | 180 | 237/2013 | 10,50 | 8,65 | 47,38 | 309 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | | 200 | 512/2013 | 0,85 | 4,66 | 29,03 | 161 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 970 | | 75,81 | 90,66 | 161,30 | 1766 131,00 |

День 21

Обед

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЦЫ /100 | | 100 | 106/2013 | 0,97 | 0,14 | 2,80 | 16 |
| СОЛЯНКА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 136/2013 | | 250 | 136/2013 | 7,36 | 11,89 | 3,63 | 151 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100 | | 100 | 161 | 36,90 | 29,30 | 10,63 | 455 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013 | | 180 | 429/2013 | 3,87 | 7,34 | 26,02 | 186 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | | 200 | 512/2013 | 1,92 | 0,11 | 33,84 | 144 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 950 | | 59,54 | 49,98 | 126,48 | 1197 131,00 |

День 22

Обед

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------|------------|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 112/2013 | | 100 | 112/2013 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 250 | 143/2013 | 250 | 143 | 2,55 | 4,84 | 11,23 | 99 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 406/2013 | | 210 | 211 | 3,82 | 8,50 | 38,06 | 244 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 | 507/2013 | 200 | 507/2013 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 880 | | 15,45 | 15,10 | 127,54 | 710 131,00 |

День 23

Обед

| | | | | | | | |
|--|----------|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100 | 7/2013 | 100 | 7/2013 | 1,14 | 10,08 | 9,07 | 132 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250 | 128/2013 | 250 | 128/2013 | 1,94 | 4,80 | 12,53 | 101 |
| КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА)412/203 | | 100 | 412/2013 | 15,73 | 14,68 | 10,05 | 236 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | 180 | 239 | 3,62 | 6,58 | 29,05 | 190 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | | 200 | 512/2013 | 0,74 | 0,16 | 36,03 | 148 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | | 950 | | 31,69 | 37,50 | 146,29 | 1052 131,00 |

День 24

Обед

| | | | | | | |
|---|------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 48/2013 | 100 | 48/2013 | 1,60 | 10,09 | 3,25 | 110 |
| УХА С КРУПОЙ 152/2013 | 250 | 152 | 8,67 | 4,35 | 15,09 | 134 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 380/2013 | 100 | 380 | 17,29 | 18,61 | 4,43 | 254 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013 | 180 | 291/2013 | 6,86 | 6,72 | 43,25 | 261 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 519/2013 | 200 | 519/2013 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 104 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 108/2013 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | 60 | 109/2013 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |
| ИТОГО: | 700 | | 43,62 | 41,25 | 140,21 | 1108 131,00 |