СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
"Лицей № 55"
г. Пензы

_____
Краличкина Е.А.

«__» _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный
директор
ООО
«ПЕНЗЕНСКИЙ
КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»

_____
Корнаухов Т.К.

«__» _____ 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 18 ЛЕТ (НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

г. Пенза

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** понедельник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№226 Каша "Дружба" 1/150	150	4	5	21	143	226
	№88 Бутерброд с маслом 30/10	40	2	9	15	153	88
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34	457
	№82 Яблоки 1шт	1шт	1	1	17	75	82
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35	115
Итого за Завт.7-11		**560**	8	15	68	440	
Обед 7-11							
	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	100	1		4	24	112
	№113 Суп картофельный 1/200	200	2	2	13	78	113
	№330 Плов из говядины 1/150	150	10	8	23	204	330
	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			11	46	486
	№117 Батон нарезной 1/15	15	1		8	39	117
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61	115
Итого за Обед 7-11		**700**	16	10	71	452	
Завт.11-18							
	№226 Каша "Дружба" 1/250	250	7	8	35	238	226,28
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103	89
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40	459
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
	Печенье 1/30	30	2	3	22	125	609
Итого за Завт.11-18		**550**	13	12	99	558	
Обед 11-18							
	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	100	1		4	24	112
	№113 Суп картофельный 1/250	250	2	3	16	98	113
	№375 Плов из отварной птицы 1/180	180	18	15	23	300	375
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66	117
	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78	115
Итого за Обед 11-18		**800**	26	20	80	604	
Итого за день			63	57	318	2054	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** вторник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№279 Запеканка из творога 1/70	70	15	4	12	145	279
	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15	15			9	37	490
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	150	5	5	34	199	227
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103	89
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44	115
Итого за Завт.7-11		**500**	24	10	94	566	
Обед 7-11							
	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	100	1	6	4	74	18
	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	200	4	4	13	108	87
	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	1		9	41	143
	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/150	150	35	15	29	268	197
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40	459
	№115 Хлеб ржаной 1/40	40	3		13	70	115
Итого за Обед 7-11		**700**	44	25	78	601	
Завт.11-18							
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/220	220	7	7	34	230	227
	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	70	10	8	15	169	323
	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/30	30			18	74	490
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
Итого за Завт.11-18		**550**	19	15	86	563	
Обед 11-18							
	№21 Салат из моркови 1/100	100	1	6	11	104	21
	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135	87
	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	20	3		17	82	143
	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/180	180	43	18	34	322	197
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40	459
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед 11-18		**800**	55	30	105	770	
Итого за день			142	80	363	2500	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№223 Каша пшенная вязкая 1/150	150	6	6	28	188	223
	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63	267
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86	501
	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	3	20	119	465
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
Итого за Завт.7-11		**600**	17	15	83	535	
Обед 7-11							
	№21 Салат Здоровье 1/60	60	1	11	4	118	21
	№98 Свекольник 1/200	200	2	4	9	75	98
	№488 Сметана1/5	5		1		8	488
	№307 Котлеты рыбные1/90	90	12	2	14	128	307
	№377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102	377
	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180	1		18	76	495
	№117 Батон нарезной 1/15	15	1		8	39	117
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61	115
Итого за Обед 7-11		**735**	22	24	74	607	
Завт.11-18							
	№223 Каша пшенная вязкая 1/250	250	11	10	46	313	223
	№457(о) Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	Печенье 1/30	30	2	3	22	125	609
	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63	267
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
Итого за Завт.11-18		**550**	20	18	87	591	
Обед 11-18							
	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	100	1	6	4	74	18
	№98 Свекольник 1/250	250	2	5	11	94	98
	№488 Сметана1/5	5		1		8	488
	№307 Котлеты рыбные1/100	100	13	3	16	143	307
	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122	377,02
	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84	495
	№115 Хлеб ржаной 1/40	40	3		13	70	115
Итого за Обед 11-18		**875**	24	22	75	595	
Итого за день			83	79	319	2328	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	150	4	5	24	161	234
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34	457
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	10		11		99	79
	№118 Банан 1шт	1шт	3	1	42	192	118
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
Итого за Завт.7-11		**570**	9	18	89	565	
Обед 7-11							
	№112 Овощи натуральные 1/60 (огурец)	60			2	8	112
	№151 Суп картофельный с клецками 1/200	200	1	2	7	51	151
	№178 Клецки мучные 1/10	10	1	1	2	17	178
	№372 Котлеты из птицы в соусе 1/90	90	10	8	7	138	372
	№256 Макаронные изделия отварные 1/150	150	6		30	190	256
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36	459
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
Итого за Обед 7-11		**720**	20	11	67	492	
Завт.11-18							
	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/250	250	7	9	41	268	234
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	10		11		99	79
	Печенье 1/60	60	5	6	45	250	609
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
Итого за Завт.11-18		**550**	14	27	110	734	
Обед 11-18							
	№112 Овощи натуральные 1/100 (огурец)	100	1		3	14	112,02
	№151 Суп картофельный с клецками 1/250	250	1	3	9	63	151,02
	№178 Клецки мучные 1/10	10	1	1	2	17	178
	№372 Котлеты из птицы в соусе 1/100	100	12	9	8	406	372
	№256 Макаронные изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228	256,05
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36	459
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед 11-18			25	15	83	601	
Итого за день			68	71	349	2392	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№261 Макароны, запеченные с сыром1/150	150	6	7	27	197	261
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36	459
	№89 Бутерброд с повидлом 20/30	50	2	1	28	129	89
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86	501
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
Итого за Завт.7-11		**610**	11	8	94	500	
Обед 7-11							
	№112 Овощи натуральные 1/80 (помидор)	80	1		3	19	112
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200 (сметана)	200	1	4	6	66	104
	№488 Сметана1/10	10		2		16	488
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	1		21	366
	№376 Рагу из птицы 1/150	150	12	12	14	213	376
	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	200	1		29	122	516
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед 7-11		**700**	20	20	69	544	
Завт.11-18							
	№261 Макароны, запеченные с сыром1/150	150	6	7	27	197	261
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	6	19	151	232
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103	89
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
Итого за Завт.11-18		**570**	15	14	87	541	
Обед 11-18							
	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	100	1		4	24	112
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83	104
	№488 Сметана1/10	10		2		16	488
	№376 Рагу из птицы 1/180	180	15	19	13	282	376
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66	117
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61	115
Итого за Обед 11-18		**800**	22	27	59	570	
Итого за день			68	69	309	2155	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** понедельник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№223 Каша пшенная вязкая 1/150	150	6	6	28	188	223
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34	457
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86	501
	№ 64 Бутерброды с сыром 1/35	35	4	6	6	94	64
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44	115
Итого за Завт.7-11		**590**	13	12	70	446	
Обед 7-11							
	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93	1
	№100 Рассольник ленинградский 1/200	200	2	4	11	85	100
	№488 Сметана1/10	10		2		16	488
	№375 Плов из отварной птицы 1/150	150	15	13	19	250	375
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36	459
	№117 Батон нарезной 1/15	15	1		8	39	117
	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78	115
Итого за Обед 7-11		**700**	22	26	70	597	
Завт.11-18							
	№223 Каша пшенная вязкая 1/250	250	11	10	46	313	223
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№88 Бутерброд с маслом 30/10	40	2	9	15	153	88
	Печенье 1/60	60	5	6	45	250	609
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35	115
Итого за Завт.11-18		**570**	19	25	122	789	
Обед 11-18							
	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93	1
	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250		1	3	27	100
	№488 Сметана1/10	10		2		16	488
	№375 Плов из отварной птицы 1/180	180	18	15	23	300	375
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61	115
	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66	117
Итого за Обед 11-18		**800**	23	25	68	601	
Итого за день			77	88	330	2433	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** вторник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/150	150	4	4	14	108	140
	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	3	20	119	465
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	10		11		99	79
	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52	117
	№82 Яблоки 1шт	1шт	1	1	17	75	82
Итого за Завт.7-11		**530**	10	20	61	453	
Обед 7-11							
	№47 Винегрет овощной 1/60 (ог.сол)	60	1	4	4	52	47
	№124 Суп картофельный 1/200	200	7	7	12	136	124
	№145 Фрикадельки мясные 1/10	10	2	2		23	145
	№372 Котлеты из птицы в соусе 1/90	90	10	9	7	145	372
	№256 Макаронные изделия отварные 1/150	150	6		30	190	256
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36	459
	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61	115
Итого за Обед 7-11		**725**	28	22	74	643	
Завт.11-18							
	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/250	250	9	11	29	246	140,3
	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	10		11		99	79
	Печенье 1/60	60	5	6	45	250	609
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40	459
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
Итого за Завт.11-18		**550**	16	29	99	714	
Обед 11-18							
	№47 Винегрет овощной 1/100 (ог.сол)	100	1	6	7	87	47
	№124 Суп картофельный 1/250	250	9	8	15	170	124,01
	№372 Котлеты из птицы в соусе 1/100	100	12	10	8	163	372
	№256 Макаронные изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228	256
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед 11-18		**880**	32	26	91	773	
Итого за день			86	97	325	2583	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№279 Запеканка из творога 1/70	70	15	4	12	145	279
	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15	15			9	37	490
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	6	26	181	232
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103	89
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40	459
	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44	115
Итого за Завт.7-11		**500**	24	11	87	550	
Обед 7-11							
	№112 Овощи натуральные 1/60 (помидор)	60	1		2	14	112
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200 (сметана)	200	1	4	6	66	104
	№488 Сметана1/5	5		1		8	488
	№366 Птица отварная 1/10	10	2	1		21	366
	№299 Рыба, тушенная в томате с овощами 1/90	90	9	3	6	83	299
	№385 Рис отварной 1/150	150	4	5	38	221	385,19
	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	180			10	41	486
	№115 Хлеб ржаной 1/40	40	3		13	70	115
Итого за Обед 7-11		**735**	20	14	75	524	
Завт.11-18							
	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	70	10	8	15	169	323
	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/10	10			6	25	490
	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250	250	8	10	32	252	232,22
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35	115
Итого за Завт.11-18		**550**	19	18	69	519	
Обед 11-18							
	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	100	1		4	24	112
	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83	104
	№488 Сметана1/5	5		1		8	488
	№307 Котлеты рыбные1/100	100	13	3	16	143	307
	№385 Рис отварной 1/180	180	5	7	46	266	385
	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	200	1		29	122	516
	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78	115
Итого за Обед 11-18		**880**	25	17	118	724	
Итого за день			88	60	349	2317	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	150	7	8	21	185	183
	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63	267
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86	501
	№459 Чай с лимоном 1/180	180			9	36	459
	№115 Хлеб ржаной 1/20	20	1		7	35	115
Итого за Завт.7-11		**590**	14	13	57	405	
Обед 7-11							
	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	60	1	4	2	44	18,01
	№117 Суп из овощей 1/200	200	1	4	7	67	117
	№347 Котлеты "Школьные"в молочном соусе1/90	90	10	10	10	162	347
	№ 377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102	377
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34	457
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
Итого за Обед 7-11		**710**	17	24	46	461	
Завт.11-18							
	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	250	8	8	39	261	227
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	Печенье 1/15	15	1	1	11	63	609
	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63	267
	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78	115
Итого за Завт.11-18		**550**	17	15	74	503	
Обед 11-18							
	№26 Салат из свеклы отварной1/100	100	2	6	8	89	26
	№117 Суп из овощей 1/250	250	2	5	9	83	117
	№347 Котлеты "Школьные" в молочном соусе 1/100	100	12	11	11	183	347
	№ 377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122	377
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№115 Хлеб ржаной 1/50	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед 11-18		**880**	23	30	65	602	
Итого за день			71	82	242	1971	

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы 7-18 осень 2023 **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завт.7-11							
	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	150	4	5	24	161	234
	№106 Сыр сычужный твердый порциями 1/20	20	5	5		69	106
	№457 Чай с сахаром 1/180	180			8	34	457
	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86	501
	№117 Батон нарезной 1/30	30	2	1	15	79	117
Итого за Завт.7-11		**580**	12	11	67	429	
Обед 7-11							
	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93	1
	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	200	1	4	6	61	95
	№488 Сметана1/10	10		2		16	488
	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/150	150	35	15	29	268	197
	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84	495
	№117 Батон нарезной 1/40	40	3	1	21	105	117,2
Итого за Обед 7-11		**700**	41	28	84	627	
Завт.11-18							
	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/250	250	6	15	40	320	234
	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	40	2	1	22	103	89
	Печенье 1/30	30	2	3	22	125	609
	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52	115
	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40	459
Итого за Завт.11-18		**550**	12	19	104	640	
Обед 11-18							
	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93	1
	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76	95
	№488 Сметана1/10	10		2		16	488
	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/180	180	43	18	34	322	197
	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38	457
	№115 Хлеб ржаной 1/45	45	3	1	15	78	115
	№117 Батон нарезной 1/15	15	1		8	39	117
Итого за Обед 11-18		**800**	50	31	81	662	
Итого за день			115	89	336	2358	