

Согласовано:

Руководитель территориального  
Управления Роспотребнадзора  
по Челябинской области

Семенов А.И.



Согласовано:

Директор

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



**Примерное меню для воспитанников школьного возраста  
(11-18 лет)  
круглосуточного пребывания**

**МБОУ "С(К)ОШ № 11 г. Челябинска"**



Директор

*М. И. Волосович*

**Меню для детей (КРУГЛОСУТОЧНЫЕ) 11-18 лет(237,50)**

**1 день 1 неделя**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход/гр.</b>	<b>№ с/р</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Яйцо отварное	40	209/17*	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	181/17*	6,30	6,76	32,78	217,18
Какао на молоке	200	ТТК 2***	6,20	6,40	22,36	169,82
Горячий бутерброд с сыром	50/20/10	ТТК 218***	9,13	11,85	25,47	245,05
<b>Итого:</b>			<b>26,71</b>	<b>29,61</b>	<b>80,89</b>	<b>695,05</b>
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	100	45/17*	3,3	5,18	14,32	77,06
Рассольник "Ленинградский" (крупа перловая) со сметаной с мясом отварным	250/10/10	96/17*	2,29	4,58	16,94	117,98
Рыба, тушеная с овощами (минтай)	75/50	229/17*	15,67	0,92	5,37	92,46
Рис отварной	200	304/17*	5,04	0,72	53,28	239,76
Напиток из смородины	200	ТТК 150***	0,25	0,10	21,79	89,04
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)	180		1,62		14,58	64,8
<b>Итого:</b>			<b>35,49</b>	<b>12,94</b>	<b>174,16</b>	<b>914,86</b>
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	223/17*	41,24	15,22	32,84	432,98
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
<b>Итого:</b>			<b>42,24</b>	<b>15,22</b>	<b>38,64</b>	<b>468,98</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из свеклы с чесноком	100	22/06**	2,73	10,17	15,99	166,42
Жаркое "Петушок"(грудки)	50/250	ТТК 212***	18,58	13,56	28,96	312,19
Компот из изюма, вит С	200	348/17*	0,74	0,16	36,03	148,49
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234,4
<b>Итого:</b>			<b>29,65</b>	<b>24,69</b>	<b>130,18</b>	<b>861,50</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Молоко кипячёное	200	385/17*	5,80	6,40	9,40	118,40
<b>Итого</b>			<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>118,40</b>
<b>Всего</b>			<b>139,89</b>	<b>88,86</b>	<b>433,27</b>	<b>3058,79</b>



2 день 1 неделя						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	15	14/17*	0,13	6,15	0,17	56,55
Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17*	6,92	8,36	30,07	223,22
Кофейный напиток на молоке	200	ТТК 183***	5,18	5,22	30,04	187,86
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	130,85
<b>Итого:</b>			<b>15,98</b>	<b>21,18</b>	<b>85,98</b>	<b>598,48</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Степной"	100	25/04****	3,37	10,52	22,62	198,62
Суп картофельный с клецками с мясом отварным	250/10	108/17*	3,36	3,95	23,82	144,26
Ёжики с соусом (свинина, фарш куриный)	120/50	ТТК 308***	11,12	31,66	17,91	401,00
Макаронные изделия отварные	200	309/17*	7,57	5,19	48,05	269,23
Компот из свежих яблок	200	342/17*	0,16		27,87	112,13
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан, мандарин)	140		1,26		11,34	50,4
<b>Итого:</b>			<b>34,16</b>	<b>52,76</b>	<b>199,49</b>	<b>1409,40</b>
<b>Полдник</b>						
Сосиска в тесте	50/50	ТТК 143***	10,95	21,81	29,88	359,63
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
<b>Итого:</b>			<b>11,95</b>	<b>21,81</b>	<b>35,68</b>	<b>395,63</b>
<b>Ужин</b>						
Бигус с говядиной	50/250	ТТК 70***	20,81	20,68	25,51	371,41
Кисель плодово-ягодный с вит.С	200	247/06**	0,11		11,6	46,83
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234,4
<b>Итого:</b>			<b>28,52</b>	<b>21,48</b>	<b>86,31</b>	<b>652,64</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Вафли	50		1,96	15,3	31,26	270,5
Бифидок	200	386/17*	5,80	5,00	8,20	101,00
<b>Итого:</b>			<b>7,76</b>	<b>20,30</b>	<b>39,46</b>	<b>371,50</b>
<b>Всего</b>			<b>98,37</b>	<b>137,53</b>	<b>446,92</b>	<b>3427,65</b>

3 день 1 неделя						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	15	14/17*	0,13	6,15	0,17	56,55
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210/17*	16,74	24,47	3,21	299,99
Чай с молоком	200	378/17*	1,45	1,60	17,35	89,60
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	130,85
<b>Итого:</b>			<b>22,07</b>	<b>33,67</b>	<b>46,43</b>	<b>576,99</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	100	10/06**	1,71	10,11	11,36	143,26
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом отварным	250/10/10	82/17*	2,05	4,4	14,69	106,57
Плов из грудки (без костей)	100/200	291/17*	36,11	46,53	59,80	802,25
Напиток из плодов шиповника	200	388/17*	0,68		29,62	121,20
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)	180		1,62		14,58	64,8
<b>Итого:</b>			<b>49,49</b>	<b>62,48</b>	<b>177,93</b>	<b>1471,84</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка "Домашняя"	100	424/17*	7,41	13,47	61,99	398,73
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
<b>Итого:</b>			<b>8,41</b>	<b>13,47</b>	<b>67,79</b>	<b>434,73</b>
<b>Ужин</b>						
Икра кабачковая	100	57/16*****	1,9		7,7	38,4
Биточки рыбные (горбуша)	100	234/17*	28,36	15,70	15,48	316,60
Пюре картофельное	200	312/17*	14,64	8,00	113,02	582,66
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	377/17*	0,06		15,21	61,10
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234,4
<b>Итого:</b>			<b>52,56</b>	<b>24,50</b>	<b>200,61</b>	<b>1233,16</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Ряженка	200	386/17*	5,80	5,00	8,40	101,80
<b>Итого:</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>101,80</b>
<b>Всего:</b>			<b>138,33</b>	<b>139,12</b>	<b>501,16</b>	<b>3818,52</b>



4 день 1 неделя						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	15	14/17*	0,13	6,15	0,17	56,55
Сыр порционный	20	15/17*	5,2	5,3	0,7	71,3
Суп молочный с макаронными изделиями	250	120/17*	5,85	5,49	22,01	160,83
Какао на молоке	200	ТТК 2***	6,20	6,40	22,36	169,82
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	130,85
<b>Итого:</b>			<b>21,13</b>	<b>24,79</b>	<b>70,94</b>	<b>589,35</b>
<b>Обед</b>						
Маринад овощной с томатом	100	612/04****	1,99	10,14	12,71	150,06
Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушёной консервированной	250	102/17*	5,87	4,75	19,28	143,31
Печень по-строгановски	100/50	ТТК 204***	27,05	20,63	11,14	338,45
Каша гречневая рассыпчатая	200	302/17*	11,73	7,36	52,88	324,64
Напиток "Лимонад"(апельсины)	200	ТТК 324***	0,14		25,17	101,21
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)	190		1,71		15,39	68,4
<b>Итого:</b>			<b>55,81</b>	<b>44,32</b>	<b>184,45</b>	<b>1359,83</b>
<b>Полдник</b>						
Пудинг из творога с молоком сгущённым	200/20	222/17*	34,23	12,98	49,23	450,44
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
<b>Итого:</b>			<b>35,23</b>	<b>12,98</b>	<b>55,03</b>	<b>486,44</b>
<b>Ужин</b>						
Биточки особые	100	269/17*	17,99	14,04	14,05	254,48
Капуста тушёная	200	321/17*	4,76	0,28	20,24	102,57
Чай с сахаром	200	376/17*			15	60
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234,4
<b>Итого:</b>			<b>30,35</b>	<b>15,12</b>	<b>98,49</b>	<b>651,45</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Молоко кипячёное	200	385/17*	5,80	6,40	9,40	118,40
<b>Итого</b>			<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>118,40</b>
<b>Всего:</b>			<b>148,32</b>	<b>103,61</b>	<b>418,31</b>	<b>3205,47</b>

5 день 1 недели						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	15	14/17*	0,13	6,15	0,17	56,55
Сыр порционный	20	15/17*	5,2	5,3	0,7	71,3
Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17*	7,59	7,63	37,42	248,58
Кофейный напиток на молоке	200	ТТК 183***	5,18	5,22	30,04	187,86
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	130,85
<b>Итого:</b>			<b>21,85</b>	<b>25,75</b>	<b>94,03</b>	<b>695,14</b>
<b>Обед</b>						
Сельдь с луком	60/40/5	76/17*	10,76	10,18	3,28	147,74
Свекольник со сметаной с мясом отварным	250/10/10	35/06**	2,13	5,26	15,89	119,44
Гуляш (свинина)	50/50	260/17*	9,56	36,99	3,29	384,35
Картофель отварной	200	310/17*	4,09	5,11	32,72	193,19
Компот из кураги с вит.С	200	348/17*	1,92	0,11	38,83	164,02
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)	200		1,8		16,2	72
<b>Итого:</b>			<b>37,58</b>	<b>59,09</b>	<b>158,09</b>	<b>1314,50</b>
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
Пряники	40		1,92	1,12	31,08	142,08
<b>Итого:</b>			<b>2,92</b>	<b>1,12</b>	<b>36,88</b>	<b>178,08</b>
<b>Ужин</b>						
Котлета рубленая куриная	100	295/17*	12,06	16,28	15,68	257,36
Рагу из овощей	200	143/17*	7,8	1,22	54	258,15
Кисель плодово-ягодный	200	247/06**	0,11		11,6	46,83
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234,4
<b>Итого</b>			<b>27,57</b>	<b>18,30</b>	<b>130,48</b>	<b>796,74</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Кефир	200	386/17*	5,80	5,00	8,00	100,20
<b>Итого</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,20</b>
<b>Всего:</b>			<b>95,72</b>	<b>109,26</b>	<b>427,48</b>	<b>3084,66</b>



1 день 2 неделя						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	10	14/17*	0,13	6,15	0,17	56,55
Сыр порционный	15	15/17*	3,9	3,98	0,53	53,48
Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	93/06**	7,25	7,20	43,80	269,00
Чай с молоком	200	378/17*	1,45	1,60	17,35	89,60
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	130,85
<b>Итого:</b>			<b>16,48</b>	<b>20,38</b>	<b>87,55</b>	<b>599,48</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	100	62/17*	2,50	0,19	18,24	84,66
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом отварным	250/10/10	88/17*	1,81	4,40	8,87	82,26
Биточки куриные "Солнышко"	100	ТТК 46***	12,54	18,49	9,60	254,90
Пюре гороховое	200	306/17*	21,71	5,81	45,33	320,45
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)	190		1,71		15,39	68,4
<b>Итого:</b>			<b>48,59</b>	<b>30,33</b>	<b>151,11</b>	<b>1080,43</b>
<b>Полдник</b>						
Ватрушка королевская с молоком сгущённым	150/20	ТТК 364***	14,92	15,52	51,64	405,92
Напиток из смородины	200	ТТК 150***	0,25	0,10	21,79	89,04
<b>Итого:</b>			<b>15,17</b>	<b>15,62</b>	<b>73,43</b>	<b>494,96</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из свеклы с курагой	100	ТТК 119***	3,19	0,2	32,78	145,71
Жаркое по-домашнему (говядина)	50/250	259/17*	31,15	15,88	132,61	797,93
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	377/17*	0,06		15,21	61,10
Хлеб пшеничный	150		11,4	1,2	73,8	351,6
<b>Итого:</b>			<b>45,80</b>	<b>17,28</b>	<b>254,40</b>	<b>1356,34</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Печенье	24		1,80	2,83	17,98	104,59
Ряженка	200	386/17*	5,80	5,00	8,40	101,80
<b>Итого:</b>			<b>7,60</b>	<b>7,83</b>	<b>26,38</b>	<b>206,39</b>
<b>Всего:</b>			<b>133,64</b>	<b>91,44</b>	<b>592,87</b>	<b>3737,60</b>

2 день 2 неделя						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	10	14/17*	0,13	6,15	0,17	56,55
Сыр порционный	15	15/17*	3,9	3,98	0,53	53,48
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210/17*	16,74	24,47	3,21	299,99
Какао на молоке	200	ТТК 2***	6,20	6,40	22,36	169,82
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	130,85
<b>Итого:</b>			<b>30,72</b>	<b>42,45</b>	<b>51,97</b>	<b>710,69</b>
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	57/16*****	1,9		7,7	38,4
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	63/06**	11,18	7,39	54,8	330,39
Сосиска отварная	130	243/17*	14,30	31,07	0,52	338,91
Пюре картофельное	200	312/17*	14,64	8,00	113,02	582,66
Компот из изюма с вит.С	200	348/17*	0,74	0,16	36,03	148,49
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)	200		1,8		16,2	72
<b>Итого:</b>			<b>51,88</b>	<b>48,06</b>	<b>276,15</b>	<b>1744,61</b>
<b>Полдник</b>						
Шаньга домашняя	75	ТТК 280***	6,35	5,62	44,44	253,64
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
<b>Итого:</b>			<b>7,35</b>	<b>5,62</b>	<b>50,24</b>	<b>289,64</b>
<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с зелёным горошком	100	23/06**	6,34	12,06	37,35	283,33
Бигус с говядиной	50/250	ТТК 70***	20,81	20,68	25,51	371,41
Чай с сахаром	200	376/17*			15	60
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234,4
<b>Итого:</b>			<b>34,75</b>	<b>33,54</b>	<b>127,06</b>	<b>949,14</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Бифидок	200	386/17*	5,80	5,00	8,20	101,00
<b>Итого:</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,20</b>	<b>101,00</b>
<b>Всего:</b>			<b>130,50</b>	<b>134,67</b>	<b>513,62</b>	<b>3795,08</b>



3 день 2 неделя						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	10	14/17*	0,13	6,15	0,17	56,55
Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	200/10	182/17*	5,35	9,84	33,91	245,58
Кофейный напиток на молоке	200	ТТК 183****	5,18	5,22	30,04	187,86
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	130,85
<b>Итого:</b>			<b>14,41</b>	<b>22,66</b>	<b>89,82</b>	<b>620,84</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные солёные (огурец)	100	70/17*	0,80		1,70	10,00
Борщ "Сибирский" со сметаной с мясом отварным	250/10/10	111/04****	2,21	3,56	12,68	91,60
Рыба припущенная (горбуша)	100	227/17*	25,13	7,94	0,73	174,87
Картофель отварной	200	310/17*	4,09	5,11	32,72	193,19
Напиток из плодов шиповника	200	388/17*	0,68		29,62	121,20
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)	200		1,8		16,2	72
<b>Итого:</b>			<b>42,03</b>	<b>18,05</b>	<b>141,53</b>	<b>896,62</b>
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	223/17*	41,24	15,22	32,84	432,98
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
<b>Итого:</b>			<b>42,24</b>	<b>15,22</b>	<b>38,64</b>	<b>468,98</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из зеленого горошка с луком	100	10/16*****	3,08	5,20	7,00	87,17
Тефтели с соусом (фарш Новый: говядина, свинина)	60/50	278/17*	9,35	10,90	11,78	182,65
Макаронные изделия отварные	200	309/17*	7,57	5,19	48,05	269,23
Кисель плодово-ягодный с вит.С	200	247/06**	0,11		11,6	46,83
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234,4
<b>Итого:</b>			<b>27,71</b>	<b>22,09</b>	<b>127,63</b>	<b>820,28</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Вафли	25		0,98	7,65	15,63	135,25
Молоко кипячёное	200	385/17*	5,80	6,40	9,40	118,40
<b>Итого</b>			<b>6,78</b>	<b>14,05</b>	<b>25,03</b>	<b>253,65</b>
<b>Всего:</b>			<b>133,17</b>	<b>92,07</b>	<b>422,65</b>	<b>3060,37</b>

4 день 2 неделя						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	15	14/17*	0,13	6,15	0,17	56,55
Сыр порционный	15	15/17*	3,9	3,98	0,53	53,48
Яйцо отварное	40	209/17*	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша молочная "Ароматная" с маслом сливочным	200/10	ТТК 106***	5,87	10,24	24,59	214,01
Чай с молоком	200	378/17*	1,45	1,60	17,35	89,60
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	130,85
<b>Итого:</b>			<b>20,18</b>	<b>28,02</b>	<b>68,62</b>	<b>607,49</b>
<b>Обед</b>						
Сельдь с луком	60/40/5	76/17*	10,76	10,18	3,28	147,74
Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250/20	113/17*	9,76	12,39	2,00	158,52
Котлета домашняя	100	271/17*	17,14	13,48	11,88	237,36
Сложный гарнир:	100/100					
пюре картофельное	100	312/17*	2,20	2,97	14,71	94,33
Капуста тушёная	100	321/17*	2,38	0,14	10,12	51,29
Компот из свежих яблок	200	342/17*	0,16		27,87	112,13
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан, мандарин)	140		1,26		11,34	50,4
<b>Итого:</b>			<b>50,98</b>	<b>40,60</b>	<b>129,08</b>	<b>1085,53</b>
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
Язычок слоеный	50	ТТК 109***	3,54	11,10	30,07	234,33
<b>Итого:</b>			<b>4,54</b>	<b>11,10</b>	<b>35,87</b>	<b>270,33</b>
<b>Ужин</b>						
Винегрет овощной (без капусты)	100	1/06**	2,92	10,42	20,1	185,89
Плов из грудки (без костей)	100/200	291/17*	36,11	46,53	59,80	802,25
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	377/17*	0,06		15,21	61,10
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234,4
<b>Итого:</b>			<b>46,69</b>	<b>57,75</b>	<b>144,31</b>	<b>1283,64</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Ряженка	200	386/17*	5,80	5,00	8,40	101,80
<b>Итого:</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>101,80</b>
<b>Всего:</b>			<b>128,19</b>	<b>142,47</b>	<b>386,28</b>	<b>3348,79</b>



5 день 2 неделя						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное	15	14/17*	0,13	6,15	0,17	56,55
Каша молочная пять злаков с маслом сливочным	200/10	311/04****	5,71	10,22	30,77	237,89
Кофейный напиток с молоком	200	379/17*	1,99	1,7	24,87	122,74
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	130,85
<b>Итого:</b>			<b>11,58</b>	<b>19,52</b>	<b>81,51</b>	<b>548,03</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	100	52/17*	2,65	10,17	18,53	176,23
Суп из овощей со сметаной с мясом отварным	250/10/10	99/17*	5,15	8,56	11,48	143,51
Гуляш (свинина)	50/50	260/17*	9,56	36,99	3,29	384,35
Каша гречневая рассыпчатая	200	302/17*	11,73	7,36	52,88	324,64
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	349/17*	1,15		20,01	84,60
Хлеб ржаной	120		7,32	1,44	47,88	233,76
Фрукт свежий (апельсин, яблоко, банан)	200		1,8		16,2	72
<b>Итого:</b>			<b>39,36</b>	<b>64,52</b>	<b>170,27</b>	<b>1419,09</b>
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
Корж молочный	75	456/17*	5,06	5,97	51,49	279,93
<b>Итого:</b>			<b>6,06</b>	<b>5,97</b>	<b>57,29</b>	<b>315,93</b>
<b>Ужин</b>						
Маринад овощной	100	612/04****	1,99	10,14	12,71	150,06
Палочки рыбные "Лисичкины"(минтай)	100	ТТК 118***	12,49	7,89	9,84	160,15
Картофель тушёный по-домашнему	200	ТТК 94***	13,69	11,05	109,27	591,26
Чай с сахаром	200	376/17*			15	60
Хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234,4
<b>Итого</b>			<b>35,77</b>	<b>29,88</b>	<b>196,02</b>	<b>1195,87</b>
<b>2-ой Ужин</b>						
Кефир	200	386/17*	5,80	5,00	8,00	100,20
<b>Итого</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,20</b>
<b>Всего</b>			<b>98,57</b>	<b>124,89</b>	<b>513,09</b>	<b>3579,12</b>

\*Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.

\*\*Сборник технолог. нормативов, рецептов блюд и кулинарных изд. для школьных образовател. учрежд., школ-интернатов, детских домов и дет оздоровител. учреждений/Составители Л. С. Коровка, И. И. Добросердова.- Пермь.:Урал регионал центр питания, 2006.-234с.

\*\*\* Техничко-технологические карты, разработанные организацией общественного питания

\*\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", под редакцией В. Т. Лапшиной, Москва, 2004.

\*\*\*\*\*Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016.-640 с.