

"Согласовано"  
Директор МАОУ лицей № 18

А. А. Баканова

2024 г

"Утверждаю"  
Генеральный директор  
ООО "Соколов"  
Д. Н. Урвачев  
2024 г

*Типовое четырехнедельное меню  
для обучающихся 1-4 классов  
при пятидневной учебной неделе  
на 2023-2024 учебный год.*

Калининград, 2024 г

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	4,10	7,08	28,28	193,20
2	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
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
<b>Итого за _Завтрак</b>			<b>530</b>	<b>16,29</b>	<b>21,66</b>	<b>73,21</b>	<b>557,93</b>
<i>Обед</i>							
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,97	3,06	5,74	54,32
2	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	1275	200	4,43	6,49	17,40	145,71
3	Азу с курицей 1/200	945	200	14,45	16,33	30,79	327,92
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,72	0,34	30,50	127,94
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>700</b>	<b>24,27</b>	<b>26,64</b>	<b>104,00</b>	<b>748,65</b>
<i>Всего:</i>				<b>36,51</b>	<b>45,47</b>	<b>162,04</b>	<b>1 205,23</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	922	150	19,12	11,56	28,34	293,89
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	1,00	0,20	8,00	43,00
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
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
<i>Итого:</i>			<b>505</b>	<b>24,17</b>	<b>19,61</b>	<b>70,85</b>	<b>557,60</b>

## Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,40
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	1,94	7,95	10,31	120,56
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	13,67	13,94	2,95	191,93
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
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
<i>Итого:</i>			720	28,15	31,31	92,12	758,70
<i>Всего:</i>				50,79	49,53	163,51	1308,08
03 день среда (1 неделя)							

## Завтрак

1	Омлет с сыром 1/150	1425	150	18,38	17,62	5,59	254,48
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
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	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
7	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	27,02	29,12	52,23	576,75

## Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	2,61	4,73	5,78	76,09
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1757	200	4,33	7,24	26,12	186,98
3	Котлета рыбная в соусе 1/60/30	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	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
<i>Итого:</i>			740	17,63	22,23	118,54	740,58
<i>Всего:</i>				41,70	52,63	170,10	1322,72
04 день четверг (1 неделя)							

## Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	6,30	9,40	28,10	222,60
	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
4	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:			520	16,47	22,54	70,02	552,06

## Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	1,07	10,08	5,76	118,07
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	2,90	6,28	13,87	123,56
3	Плов с отварной птицей 1/200	291	200	17,20	16,65	36,13	363,11
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:			700	25,88	34,82	100,32	813,97
Всего:				38,95	49,42	148,81	1198,76

05 день пятница (1 неделя)

## Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/130/20	1755	150	18,78	12,95	41,93	359,35
	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
2	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
4	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого:			500	23,09	21,12	80,46	601,90

## Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,98	3,65	4,18	53,54
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87

3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,06	21,44	29,91	379,11
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
<i>Итого:</i>			700	26,08	32,58	93,48	769,66
<i>Всего:</i>				47,59	45,27	178,25	1312,59
Наименование блюда		№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (2 неделя)							

*Завтрак*

1	Каша молочная пшенная с маслом 1/150	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
2	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	Фрукт свежий (апельсин)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого за _Завтрак</i>			510	17,57	22,09	71,53	560,41

*Обед*

1	Салат овощной с яблоком 1/60	1422	60	0,80	4,11	5,65	62,90
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/200	1443	200	1,70	4,58	11,72	94,90
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	11,04	15,32	2,49	191,98
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,36	1,47	37,72	189,53
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
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
<i>Итого за Обед</i>			720	24,25	26,20	104,61	747,21
<i>Всего:</i>				41,3	50,89	171,58	1 311,27

02 день вторник (2 неделя)

*Завтрак*

1	Каша молочная Дружба с изюмом 1/150	192	150	2,96	3,55	16,97	111,67
2	Фрукт (банан)	338M	100	17,50	17,41	29,31	343,96
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
	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
<i>Итого:</i>			505	24,51	28,81	80,79	676,34

*Обед*

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	1,08	5,26	4,87	71,13
2	Уха 1/200	339	200	2,10	7,56	14,22	133,32
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/60/30	783	90	12,62	18,11	12,44	263,19
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,85	3,98	36,74	198,17
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
<i>Итого:</i>			720	23,53	35,47	101,07	813,44
<i>Всего:</i>				45,36	62,39	192,16	1511,50

03 день среда (2 неделя)

*Завтрак*

1	Омлет с кукурузой 1/150	17	150	15,71	15,13	7,20	227,84
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
5	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			500	24,95	26,43	51,84	546,10

*Обед*

1	Икра кабачковая 1/60	73M	60	1,43	3,51	8,91	72,91
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	2,56	6,30	13,39	120,61
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	14,15	11,31	35,41	299,99
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00

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
<i>Итого:</i>			700	21,84	21,53	103,28	690,27
<i>Всего:</i>				43,10	49,84	148,50	1220,16
04 день четверг (2 неделя)							

*Завтрак*

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/130/20	92	150	20,08	13,56	31,72	329,24
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
	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
5	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			500	24,39	21,73	70,25	571,79

*Обед*

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	1,02	4,09	4,02	56,95
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	2,67	8,38	16,52	152,11
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/60/30	1750	90	11,14	15,26	12,95	233,72
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
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
<i>Итого:</i>			740	27,30	32,33	117,81	867,19
<i>Всего:</i>				46,7	55,49	177,25	1396,98

05 день пятница (2 неделя)

*Завтрак*

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
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	ПР	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)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			530	15,76	19,50	76,01	547,62

*Обед*

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	1,08	4,03	6,88	68,06
2	Суп картофельный с фасолью и сметаной на бульоне 1/200	119	200	4,34	5,90	18,00	142,43
3	Тефтеля мясная в соусе 1/60/30	1323	90	13,56	15,27	6,57	217,95
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	4,59	5,39	30,85	190,32
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
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
<i>Итого:</i>			740	27,66	31,34	104,34	805,90
<i>Всего:</i>				39,58	51,79	160,73	1270,33

01 день понедельник (3 неделя)

*Завтрак*

1	Макаронны отварные под сыром с подгарнировкой из свежих помидор 1/140/10/20	715	170	8,66	4,48	36,23	219,92
2	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (яблоко)	338M	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого за _Завтрак</i>			500	23,20	19,06	74,77	476,01

*Обед*

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,77	2,97	4,78	48,95
2	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/200	1275	200	1,28	10,67	12,82	152,39
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	12,25	16,96	5,36	223,01
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
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 за Обед			720	22,58	34,98	90,34	762,28
Всего:				50,79	52,11	185,54	1 393,12
02 день вторник (3 неделя)							

## Завтрак

1	Каша молочная манная с маслом 1/150	15	150	6,28	6,36	30,55	204,61
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	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:			530	11,31	11,32	90,17	507,62

## Обед

1	Салат картофельный с огурцами солеными 1/60	37	60	1,28	5,45	8,25	87,17
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	1,94	7,95	10,31	120,56
3	Фрикаделька куриная с соусом 1/60/30	1740	90	10,81	12,79	10,04	198,54
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
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:			720	25,66	29,55	101,16	769,08
Всего:				61,03	60,66	181,44	1521,00

03 день среда (3 неделя)

## Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	14,11	17,06	33,79	345,15
2	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	1,08	4,03	6,88	68,06
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	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Печенье затяжное 1/30	ПР	30	2,55	3,39	20,91	124,35
Итого:			530	25,88	28,33	98,08	746,61

*Обед*

1	Винегрет овощной с фасолью 1/60	68	60	1,03	6,17	5,36	80,97
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1757	200	4,33	7,24	26,12	186,98
3	Котлета рыбная в соусе 1/60/30	234	90	2,80	5,96	15,68	127,52
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	4,19	3,88	25,39	153,23
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	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
<i>Итого:</i>			740	16,05	23,67	118,13	745,46
<i>Всего:</i>				55,82	63,09	181,87	1520,35
04 день четверг (3 неделя)							

*Завтрак*

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	5,40	7,13	25,74	188,72
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	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<i>Итого:</i>			520	15,57	20,27	67,66	518,18

*Обед*

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	1,02	4,09	4,02	56,95
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/200	1443	200	1,70	4,58	11,72	94,90
3	Плов с отварной птицей 1/200	291	200	17,20	16,65	36,13	363,11
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
<i>Итого:</i>			700	24,63	27,13	96,43	724,19
<i>Всего:</i>				60,09	70,20	212,39	1721,63
05 день пятница (3 неделя)							

*Завтрак*

1	Каша молочная Дружба с изюмом 1/150	192	150	2,96	3,55	16,97	111,67
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	17,50	17,41	29,31	343,96
<i>Итого:</i>			500	24,37	28,73	74,81	651,18

*Обед*

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,97	3,06	5,74	54,32
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,06	18,77	34,09	369,54
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:*

			700	26,07	29,32	99,22	760,87
<i>Всего:</i>				62,28	58,61	206,47	1604,29

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (4 неделя)							

*Завтрак*

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	6,76	6,30	33,52	217,79
2	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
	1/25/10/10/15						
	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого за _Завтрак</i>			530	18,35	21,08	80,45	586,52

*Обед*

1	Салат овощной с яблоком 1/60	1422	60	0,80	4,11	5,65	62,90
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	2,90	6,28	13,87	123,56
3	Рагу овощное с птицей 1/200	1731	200	16,59	12,48	19,81	255,46
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,65	0,31	27,45	115,15

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
<b>Итого за Обед</b>			<b>700</b>	<b>24,64</b>	<b>23,60</b>	<b>86,36</b>	<b>649,83</b>
<i>Всего:</i>				47,36	59,56	193,76	1 502,37
<b>02 день вторник (4 неделя)</b>							

*Завтрак*

1	Каша молочная пшенная с маслом 1/150	1178	150	6,96	7,71	36,30	242,43
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
3	Бутиерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
4	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
<i>Итого:</i>			520	19,61	22,88	84,73	623,11

*Обед*

1	Салат Витаминный 1/60	49	60	0,99	4,99	6,83	76,21
2	Уха 1/200	339	200	2,10	7,56	14,22	133,32
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/60/30	783	90	12,62	18,11	12,44	263,19
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,85	3,98	36,74	198,17
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
<i>Итого:</i>			720	22,45	30,21	96,20	742,31
<i>Всего:</i>				48,21	66,32	210,72	1632,49

**03 день среда (4 неделя)**

*Завтрак*

1	Пудинг рисовый с молочным ванильным соусом 1/120/30	190	150	5,77	8,58	28,37	213,78
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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75

6	Фрукт свежий (апельсин)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого:			505	10,82	16,63	70,88	477,50

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	2,61	4,73	5,78	76,09
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	2,56	6,30	13,39	120,61
3	Картофельная запеканка с печенью 1/200	54-17M	200	22,90	11,00	32,01	320,00
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
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:			700	31,77	22,45	96,76	713,47
Всего:				52,66	61,20	165,80	1429,83

04 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150	17	150	15,71	15,13	7,20	227,84
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
	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
5	Фрукт свежий (яблоко) 1/100	338M	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого:			500	20,27	23,20	44,68	464,49

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	1,02	4,09	4,02	56,95
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	2,67	8,38	16,52	152,11
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/60/30	1750	90	11,14	15,26	12,95	233,72
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,39	1,47	37,72	189,53
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
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

<i>Итого:</i>		740	25,93	31,01	115,77	841,54
<i>Всего:</i>			31,02	60,12	208,45	1582,29

05 день питания (4 недели)

*Завтрак*

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	15,74	20,26	33,87	380,75
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,77	2,97	4,78	48,95
	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
4	Печенье затяжное 1/30	ПР	30	2,55	3,39	20,91	124,35
<i>Итого:</i>		530		22,87	27,14	87,95	683,39

*Обед*

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	20	60	0,91	6,06	6,30	83,40
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	4,95	6,74	17,35	149,87
3	Тефтеля мясная в соусе 1/60/30	1323	90	13,56	15,27	6,57	217,95
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	7,76	2,79	39,76	215,18
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
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
<i>Итого:</i>		740		31,27	31,61	112,02	853,54
<i>Всего:</i>				39,24	56,40	171,81	1352,06

Прошито в количестве  
\_\_\_\_\_ листов

Утверждено печатью и  
подписью ген. директора  
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.

