

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200 200	0,37/0/14,85/59,48 0,15/0,04/12,83/52,45	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Фрикадельки куринные с томатным соусом NEW/ Чахохбили	90 90	14,03/11,56/9,77/200,41 20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	25,25/27,65/13,69/407,89
Мясная корзинка с сыром NEW/ Бефстроганов	90 90	25,81/27,17/7,87/381,07 18,49/18,54/3,59/256	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,2/114,68
Биточек из птицы с сыром NEW / Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	18,52/15,91/10,69/261,14 20,25/11,2/1,3/189,9	Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.
Сезон: зимний Вариант № 2 20-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дней	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.	
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	40,0	20,0	40,0	20,0	20,0	25,0	20,0	20,0	45,0	20,0	30,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	25,0	485,0	20,2	80	25,3
Хлеб пшеничный	20,0	39,0	30,0	20,0	45,0	30,0	45,0	29,0	20,0	54,0	20,0	20,0	50,0	29,0	54,0	20,0	30,0	36,8	20,0	39,0	650,8	27,1	150	18,1	
Мука пшеничная	-	9,0	-	3,3	4,0	3,3	5,1	4,5	-	10,3	3,3	3,3	4,0	4,5	9,0	-	4,0	3,3	3,3	4,5	78,7	3,3	15	21,9	
Крупа	56,5	4,0	-	61,0	60,0	49,5	-	36,0	19,0	-	65,0	-	-	60,0	19,0	61,0	-	-	-	60,0	12,0	563,0	23,5	45	52,1
Макароньы	-	-	65,0	-	-	-	-	-	-	-	65,0	-	-	8,0	-	-	-	-	65,0	-	-	268,0	11,2	15	74,4
Картофель	24,0	235,0	64,0	64,0	24,0	24,0	150,8	40,0	27,0	95,0	50,0	12,8	162,0	56,0	202,0	64,0	202,0	12,8	-	70,0	1579,4	65,8	187	35,2	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	85,0	83,2	92,8	37,8	67,5	77,3	118,6	83,2	23,7	109,5	35,7	77,4	131,0	24,9	86,2	33,3	90,0	80,1	139,3	123,3	1599,5	66,6	280	23,8	
Фрукты (плоды) свежие	100,0	-	-	150,0	130,0	130,0	-	-	100,0	150,0	100,0	150,0	-	100,0	-	150,0	30,0	100,0	-	150,0	1540,0	64,2	185	34,7	
Сухофрукты	17,0	-	-	-	-	-	-	-	17,0	-	17,0	-	-	20,0	-	-	-	-	-	17,0	-	88,0	3,7	15	24,4
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные	-	200,0	-	200,0	-	-	200,0	200,0	-	-	-	200,0	200,0	200,0	-	-	-	200,0	-	-	1600,0	66,7	200	33,3	
Мясо	157,8	-	24,8	124,8	24,8	100,0	24,8	40,0	24,8	-	24,8	124,8	24,8	82,1	24,8	24,8	24,8	24,8	-	-	1017,5	42,4	70	60,6	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78,0	3,3	30	10,8	
Птица	-	84,0	78,0	-	-	-	-	50,0	135,0	19,5	81,3	-	-	71,5	86,0	87,0	96,0	69,8	19,5	69,5	947,1	39,5	35	112,7	
Рыба-филе	-	20,0	-	-	105,0	-	-	30,0	-	67,5	-	-	105,0	-	-	-	-	-	-	-	327,5	13,6	58	23,5	
Молоко	-	9,0	-	-	-	-	23,0	9,0	-	19,5	-	-	23,0	9,0	-	23,0	6,8	-	-	-	9,0	140,3	5,8	300	1,9
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0	
Творог	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	50	0,0	
Сыр	-	-	-	-	11,0	-	-	-	-	16,2	-	-	11,0	6,8	6,8	-	11,0	-	-	-	62,8	2,6	10	26,1	
Сметана	10,0	-	5,0	10,0	10,0	10,0	16,5	-	3,0	8,1	10,0	10,0	10,0	-	-	16,6	-	10,0	-	-	129,2	5,4	10	53,8	
Масло сливочное	-	5,0	5,0	5,0	11,0	7,0	14,5	5,0	5,0	6,0	5,0	9,0	10,0	7,0	5,0	5,0	10,0	9,0	7,0	6,0	136,5	5,7	30	19,0	
Масло растительное	18,3	8,6	5,5	5,3	3,8	5,3	6,9	9,0	2,5	9,2	3,3	5,3	3,8	4,2	10,1	2,5	3,8	3,6	11,6	8,2	130,8	5,4	15	36,3	
Яйцо	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,1	0,5	1 шт	1,0	
Сахар	8,0	1,0	8,0	-	13,3	12,0	8,5	1,0	8,0	8,5	9,6	2,5	-	8,0	9,0	-	13,3	3,9	11,0	10,0	135,7	5,7	30	18,8	
Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	10	0,0	
Чай	-	-	1,0	-	-	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	-	1,0	4,0	0,2	1	16,7
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	1	0,0	
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0	
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	3	0,0	
Соль	1,2	1,6	1,4	1,3	1,4	1,3	1,6	1,6	0,9	2,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,2	1,2	1,0	2,0	1,6	1,1	28,3	1,2	3	39,3	
Специи	0,2	0,4	0,4	0,3	0,1	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,7	0,4	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,2	5,3	0,2	2	11,0	