

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа
№ 1 г. Бодайбо»



Иванушкина А.Н. Иванушкина А.Н.

13.08.2025 2025г.

Григорьев В.С.

ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное МЕНЮ*
НА ДЕТСКИЙ РАЦИОН завтрак 12-18 лет
ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ
НА 2024-2025 учебный год
2-е полугодие

* Разработано в соответствии с Приложением №8 к "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ
САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

2025год
г.Бодайбо

ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

| Нед | Прием пищи | Раздел меню | № рецептуры | Блюда | Вес блюда г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углево | | | |
|-----|------------|-------------|-------------|----------------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 1 | комплекс | гор.блюдо | 259 | Уляш из говядины | 100 | 93 | 218,00 | 15,50 | 15,90 | 9,10 | | | |
| | | гор.блюдо | 323 | гречка отварная с маслом | 160 | 18 | 206,00 | 3,60 | 4,60 | 39,70 | | | |
| | | гор.напиток | 282 | чай с сахаром | 200 | 5 | 35,00 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | | | |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Итого за день: | 500 | 123 | 556,9 | 22,4 | 21,18 | 77,3 | | |
| | дополнение | 1 блюдо | 59 | Суп картофельный с вермишельк | 250 | 40 | 541,45 | 22,70 | 29,50 | 58,80 | | | |
| | | гор.блюдо | 188 | Каша ячневая на натуральном мо | 205 | 30 | 196,00 | 7,40 | 8,50 | 26,90 | | | |
| | | гор.напиток | 432 | напиток кофейный на молоке | 200 | 25 | 135,00 | 3,00 | 7,60 | 24,90 | | | |
| | | хл/булочное | к/к | булочка с маком | 100 | 50 | 294,50 | 8,00 | 5,30 | 53,70 | | | |
| | | хл/булочное | к/к | булочка с молоком сгущен | 100 | 50 | 270,00 | 5,30 | 2,20 | 57,20 | | | |
| | | | | Итого за день: | 1355 | 318 | 1993,85 | 68,8 | 74,28 | 298,8 | | | |
| 1 | комплекс | гор.блюдо | 129 | котлета куриная | 80 | 55 | 72,00 | 9,30 | 7,12 | 10,40 | | | |
| | | гор.блюдо | 333 | Макароны отварные с тертым сыр | 180 | 36 | 351,60 | 13,30 | 15,40 | 38,60 | | | |
| | | гор.напиток | 301 | напиток шиповник | 200 | 13 | 111,00 | 0,60 | 0,20 | 27,00 | | | |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Итого за день: | 500 | 111 | 632,5 | 26,4 | 23,4 | 95,4 | | |
| | дополнение | 1 блюдо | 68 | Свекольник со сметаной | 260 | 57 | 475,27 | 22,02 | 30,91 | 52,09 | | | |
| | | хлеб бел. | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | хл/булочное | 467 | Булочка домашняя | 100 | 50,00 | 360,00 | 6,60 | 12,40 | 55,80 | | | |
| | | хл/булочное | 746 | уголок с повидлом | 100 | 50 | 282,00 | 6,20 | 3,10 | 57,70 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | комплекс | гор.блюдо | 113 | плов из говядины | 200 | 103 | 332,00 | 15,05 | 18,30 | 32,00 | | | |
| | | гор.напиток | 293 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 9 | 121,00 | 0,50 | 0,10 | 21,20 | | | |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Итого за день: | 440 | 119 | 550,9 | 18,75 | 19,08 | 72,6 | | |
| | дополнение | 1 блюдо | 63 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 46 | 499,54 | 22,90 | 14,30 | 91,50 | | | |
| | | хлеб бел. | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | напиток | 282 | чай с сахаром | 200 | 5 | 35,00 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | | | |
| | | хл/булочное | к/к | булочка с изюмом | 100 | 50 | 364,00 | 7,30 | 11,00 | 62,10 | | | |
| | | хл/булочное | к/к | булочка с яблоком | 100 | 50 | 349,00 | 7,50 | 8,50 | 61,00 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | комплекс | гор.блюдо | 394 | тефтели рыбная(минтай) | 70 | 41 | 203,00 | 11,50 | 11,0 | 8,50 | | | |
| | | гор.блюдо | 593(3) | Соус белый основной | 30 | 3 | 21,00 | 0,40 | 1,3 | 2,00 | | | |
| | | гор.блюдо | 520(3) | картофельное пюре | 160 | 41 | 141,00 | 3,08 | 4,9 | 20,00 | | | |
| | | гор.напиток | 411 | кисель | 200 | 9 | 116,19 | 0,10 | 1,1 | 29,02 | | | |
| | | хлеб бел. | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | | | | | Итого за день: | 500 | 101 | 579,09 | 18,28 | 19 | 78,92 | |
| | дополнение | 1 блюдо | 54 | Рассольник на мясном бульоне , с | 260 | 52 | 469,84 | 22,25 | 25,20 | 65,40 | | | |
| | | хлеб бел. | к/к | хлеб | 40 | 5 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | хл/булочное | 806 | корж молочный | 100 | 50 | 366,00 | 6,50 | 10,60 | 61,50 | | | |
| | | хл/булочное | 741 | уголок с творогом | 100 | 50 | 183,00 | 8,60 | 4,20 | 27,10 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | комплекс | гор.блюдо | 176 | бефстроганов из говядины | 100 | 98 | 191,00 | 11,00 | 12,71 | 18,20 | | | |
| | | гарнир | 297 | каша перловая рассыпчатая | 160 | 12 | 180,00 | 4,00 | 4,84 | 21,00 | | | |
| | | гор.напиток | 282 | чай с сахаром | 200 | 5 | 35,00 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | | | |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Итого за день: | 500 | 122 | 503,9 | 18,3 | 18,23 | 67,7 | | |
| | дополнение | 1 блюдо | 53 | Щи из свежей калусты на м/б с мя | 260 | 53,00 | 491,00 | 21,70 | 25,60 | 82,40 | | | |
| | | хлеб бел. | к/к | хлеб | 40 | 7,00 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | хл/булочное | 746 | булочка с повидлом | 100 | 50 | 282,00 | 6,20 | 3,10 | 57,70 | | | |
| | | хл/булочное | 738 | пирожки печеные с капустой | 100 | 50 | 247,00 | 6,90 | 8,00 | 36,30 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | комплекс | гор.блюдо | 431 | жаркое из отварной говядины | 200 | 110 | 334,00 | 18,00 | 19,90 | 48,90 | | | |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | | | |
| | | гор.напиток | 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 9 | 62,00 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Итого за день: | 440 | 126 | 493,9 | 21,5 | 20,68 | 83,5 | | |
| | | | | | хл/булочное | 469 | Булочка с повидлом | 100 | 50,00 | 583,70 | 10,23 | 12,40 | 68,70 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | ВСЕГО за неделю: | 1355 | 702 | 3317,19 | 125,63 | 121,57 | 475,42 | | |

| Неде | Прием | Раздел меню | № рецептуры | Блюда | Вес | Цена | Калорийн | Белки | Жиры | Углевод |
|------|---------|-------------|-------------|---------------------|-----|------|----------|-------|-------|---------|
| 2 | Завтрак | гор.блюдо | 283 | Тефтели из говядины | 70 | 56 | 201,00 | 9,90 | 13,50 | 9,90 |
| | | гор.блюдо | 167 | Пюре гороховое | 160 | 15 | 292,00 | 7,70 | 0,80 | 41,60 |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|--------|-------------------------------------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|
| | | гор.напиток | 282 | чай с сахаром | 200 | 5,00 | 35,00 | 0,10 | 0,00 | 9,10 |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | | | 233 | Соус белый основной | 30 | 3 | 36,00 | 0,60 | 2,20 | 3,40 |
| | | итого | | | 500 | 86 | 661,9 | 21,5 | 17,18 | 83,4 |
| | дополнение | 1 блюдо | 134 | Суп крестьянский с крупой | 250/10 | 48,00 | 376,89 | 2,03 | 25,26 | 51,37 |
| | | гор.напиток | 630 | чай с молоком и сахаром | 200 | 12 | 61,00 | 1,40 | 1,4 | 11,20 |
| | | гор.блюдо | 309 | каша кукурузная молочная | 205 | 31 | 352,00 | 9,90 | 11,0 | 37,40 |
| | | хл/булочное | к/к | булочка с маком | 100 | 50 | 294,50 | 8,00 | 5,30 | 53,70 |
| | | хл/булочное | к/к | булочка с молоком сгущен | 100 | 50 | 270,00 | 5,30 | 2,20 | 57,20 |
| 2 | | | | Итого за день: | 600 | 136 | 931,9 | 26,8 | 19,38 | 140,6 |
| | комплекс | гор.блюдо | 98 | Котлета мясная | 70 | 67 | 252,00 | 12,20 | 14,50 | 13,90 |
| | | гор.блюдо | 333 | Макароны отварные с тертым сыр | 170 | 36 | 250,00 | 5,10 | 7,00 | 32,20 |
| | | гор.блюдо | 593(3) | Соус томатный | 30 | 5 | 6,00 | 0,60 | 0,2 | 3,40 |
| | | гор.напиток | 293 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 9 | 71,00 | 0,50 | 0,1 | 11,20 |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | | итого | | | 510 | 124 | 676,9 | 21,6 | 22,48 | 80,1 |
| | дополнение | 1 блюдо | 56 | Рассольник на мясном бульоне , с | 250/10 | 52,00 | 497,54 | 11,70 | 15,00 | 51,60 |
| | | хл/булочное | 467 | Булочка домашняя | 100 | 50,00 | 360,00 | 6,60 | 12,40 | 55,80 |
| | | хл/булочное | 746 | уголок с повидлом | 100 | 50 | 282,00 | 6,20 | 3,10 | 57,70 |
| | | итого | | | 200 | 152 | 1139,54 | 24,5 | 30,5 | 165,1 |
| 2 | | | | Итого за день: | 710 | 276 | 1816,44 | 46,1 | 52,98 | 245,2 |
| | комплекс | гор.блюдо | 125 | курица запеченая | 80 | 69 | 174,00 | 4,56 | 11,60 | 5,20 |
| | | гор.блюдо | 297 | Гречка отварная рассыпчатая с м | 180 | 21 | 188,00 | 10,40 | 6,80 | 25,40 |
| | | гор.напиток | 301 | напиток шиповник | 200 | 13 | 111,00 | 0,60 | 0,20 | 27,00 |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | | итого | | | 500 | 110 | 570,9 | 18,76 | 19,28 | 77 |
| | дополнение | 1 блюдо | 63 | Суп картофельный с бобовыми на м/б | 250 | 46,00 | 499,54 | 27,90 | 4,30 | 91,50 |
| | | хл/булочное | к/к | булочка с изюмом | 100 | 50 | 364,00 | 7,30 | 11,00 | 62,10 |
| | | хл/булочное | к/к | булочка с яблоком | 100 | 50 | 349,00 | 7,50 | 8,50 | 61,00 |
| | | итого | | | 450 | 146 | 1212,54 | 42,7 | 23,8 | 214,6 |
| 2 | | | | Итого за день: | 950 | 256 | 1783,44 | 61,46 | 43,08 | 291,6 |
| | комплекс | гор.блюдо | тк118 | рагу овощное с мясом | 210 | 110 | 299,00 | 14,05 | 17,8 | 14,00 |
| | | гор.напиток | 274 | кисель | 200 | 9 | 118,19 | 1,36 | 0,00 | 29,02 |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | | хол закуска | к/к | горошек зеленый конс. | 50 | 24 | 29,00 | 0,50 | 0,2 | 20,50 |
| | | итого | | | 500 | 150 | 544,09 | 19,11 | 18,72 | 82,92 |
| | дополнение | 1 блюдо | 60 | Суп с лапшой домашней | 250 | 42,00 | 398,54 | 12,70 | 12,50 | 28,80 |
| | | хл/булочное | 806 | корж молочный | 100 | 50 | 366,00 | 6,50 | 10,60 | 61,50 |
| | | хл/булочное | 741 | уголок с творогом | 100 | 50 | 183,00 | 8,60 | 4,20 | 27,10 |
| | | итого | | | 450 | 142 | 947,54 | 27,8 | 27,3 | 117,4 |
| 2 | | | | Итого за день: | 950 | 292 | 1491,63 | 46,91 | 46,02 | 200,32 |
| | комплекс | гор.блюдо | 123 | печень по-строгановски | 100 | 54 | 128,00 | 9,25 | 12,9 | 9,50 |
| | | гор.блюдо | 323 | рис припущен. | 160 | 17 | 213,00 | 5,70 | 4,80 | 39,00 |
| | | гор.напиток | 282 | чай с сахаром | 200 | 5 | 35,00 | 0,10 | 0,00 | 9,10 |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | | итого | | | 500 | 83 | 473,9 | 18,25 | 18,4 | 77 |
| | дополнение | 1 блюдо | 53 | Щи из свежей капусты на м/б с мясом | 250/10 | 53,00 | 391,00 | 21,70 | 25,60 | 78,40 |
| | | хл/булочное | 746 | булочка с повидлом | 100 | 50 | 282,00 | 6,20 | 3,10 | 57,70 |
| | | хл/булочное | 738 | пирожки печеные с капустой | 100 | 50 | 247,00 | 6,90 | 8,00 | 36,30 |
| | | итого | | | 200 | 153 | 920 | 34,8 | 36,7 | 172,4 |
| 2 | | | | Итого за день: | 700 | 236 | 1393,9 | 53,05 | 55,1 | 249,4 |
| | комплекс | гор.блюдо | 366 | запеканка из творога | 150 | 92 | 343,27 | 12,80 | 11,50 | 43,80 |
| | | гор.напиток | 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 9 | 62,00 | 0,30 | 0,10 | 15,20 |
| | | итого | | | 350 | 101 | 405,27 | 13,1 | 11,6 | 59 |
| | дополнение | хл/булочное | 467 | Булочка домашняя | 100 | 50,00 | 160,00 | 6,60 | 12,40 | 35,80 |
| | | итого | | | 100 | 50 | 160 | 6,6 | 12,4 | 35,8 |
| 2 | | | | Итого за день: | 450 | 151 | 565,27 | 19,7 | 24 | 94,8 |
| | | | | ВСЕГО за неделю: | 3560 | 654 | 3332,96 | 112,32 | 107,66 | 459,42 |

| Нед | Прием | Раздел | № | Блюда | Вес | Цена | Калорий | Белки | Жиры | Углево |
|-----|------------|-------------|-----|---------------------------------|-----|-------|---------|-------|-------|--------|
| 3 | комплекс | гор.блюдо | 98 | Котлета мясная | 70 | 67 | 252,00 | 6,20 | 14,50 | 13,90 |
| | | гарнир | 172 | гречка отварная рассыпчатая | 180 | 20 | 105,60 | 12,48 | 8,16 | 54,48 |
| | | гор.напиток | 630 | чай с молоком и сахаром | 200 | 12 | 111,40 | 1,40 | 1,4 | 11,20 |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | | соус | 233 | соус красный | 50 | 7 | 36,00 | 0,60 | 0,20 | 3,40 |
| | | итого | | | 540 | 113 | 602,9 | 23,88 | 24,94 | 102,38 |
| | дополнение | 1 блюдо | 68 | Свекольник на м/б | 250 | 57,00 | 574,94 | 28,42 | 28,35 | 86,51 |
| | | гор.блюдо | 302 | каша овсяная "Геркулес" молочна | 200 | 31 | 231,00 | 10,20 | 14,20 | 36,10 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------|--------------|-----|---------------------------------|-------|-------|---------|--------|--------|---------|
| | | хл/булочное | к/к | булочка с маком | 100 | 50 | 294,50 | 8,00 | 5,30 | 53,70 |
| | | хл/булочное | к/к | булочка с молоком сгущен | 100 | 50 | 270,00 | 5,30 | 2,20 | 57,20 |
| 3 | | | | Итого за день: | 540 | | 602,9 | 23,88 | 24,94 | 102,38 |
| комплекс | гор.блюдо | 54-25м | | курица тушеная с морковью | 100 | 67 | 126,40 | 11,10 | 10,70 | 4,40 |
| | гор.блюдо | 323 | | рис припущен. | 180 | 19 | 213,00 | 3,70 | 4,80 | 34,00 |
| | гор.напиток | 301 | | напиток шиповник | 200 | 13 | 111,00 | 0,60 | 2,20 | 25,00 |
| | хлеб | к/к | | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | | | | | | | | | | |
| | | <i>итого</i> | | | 520 | 106 | 548,3 | 18,6 | 18,38 | 82,8 |
| дополнение | 1 блюдо | 67 | | Суп из овощей с фасолью на мясе | 260 | 48,00 | 488,31 | 17,80 | 20,20 | 52,70 |
| | хл/булочное | 467 | | Булочка домашняя | 100 | 50,00 | 360,00 | 6,60 | 12,40 | 55,80 |
| | хл/булочное | 746 | | уголок с повидлом | 100 | 50 | 282,00 | 6,20 | 3,10 | 57,70 |
| | | <i>итого</i> | | | 460 | 148 | 1130,31 | 30,6 | 35,7 | 166,2 |
| 3 | | | | Итого за день: | 980 | | 1678,61 | 49,2 | 54,08 | 249 |
| комплекс | гор.блюдо | 431 | | макаронник с мясом | 200 | 112 | 443,42 | 15,30 | 17,50 | 39,50 |
| | гор.напиток | 282 | | чай с сахаром | 200 | 5 | 35,00 | 0,10 | 0,00 | 9,10 |
| | хлеб | к/к | | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | соус | 595(3) | | соус томатный | 60 | 5 | 11,00 | 0,50 | 0,50 | 3,30 |
| | | | | | | | | | | |
| | | <i>итого</i> | | | 500 | 129 | 587,32 | 19,1 | 18,68 | 71,3 |
| дополнение | 1 блюдо | 61 | | суп картофельный с пшеном | 250 | 45,00 | 432,50 | 19,25 | 18,20 | 69,90 |
| | хл/булочное | к/к | | булочка с изюмом | 100 | 50 | 364,00 | 7,30 | 11,00 | 62,10 |
| | хл/булочное | к/к | | булочка с яблоком | 100 | 50 | 349,00 | 7,50 | 8,50 | 61,00 |
| | | <i>итого</i> | | | 450 | 145 | 1145,5 | 34,05 | 37,7 | 193 |
| 3 | | | | Итого за день: | 950 | | 1732,82 | 53,15 | 56,38 | 264,3 |
| комплекс | гор.блюдо | 394 | | тефтеля из горбуши | 70 | 51 | 190 | 11,1 | 9,9 | 12,9 |
| | гор.блюдо | 335 | | пюре картофельное | 160 | 41 | 141,00 | 3,08 | 4,92 | 20,00 |
| | гор.напиток | 274 | | кисель | 200 | 9 | 116,19 | 1,36 | 0,00 | 19,02 |
| | хлеб | к/к | | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | соус | 237 | | соус белый основной | 30 | 3 | 23 | 0,4 | 3,2 | 1,9 |
| | | <i>итого</i> | | | 500 | 111 | 568,09 | 19,14 | 18,7 | 73,22 |
| дополнение | 1 блюдо | 59 | | Суп картофельный с вермишельк | 250 | 40,00 | 331,00 | 12,70 | 12,50 | 38,80 |
| | хл/булочное | 806 | | корж молочный | 100 | 50 | 366,00 | 6,50 | 10,60 | 61,50 |
| | хл/булочное | 741 | | уголок с творогом | 100 | 50 | 183,00 | 8,60 | 4,20 | 27,10 |
| | | <i>итого</i> | | | 450 | 140 | 880 | 27,8 | 27,3 | 127,4 |
| 3 | | | | Итого за день: | 950 | | 1448,09 | 46,94 | 46 | 200,62 |
| комплекс | гор.блюдо | 163 | | котлета "Здоровье" | 70 | 66 | 122,00 | 9,00 | 12,10 | 4,80 |
| | гор.блюдо | 297 | | каша пшеничная рассыпчатая | 165 | 12 | 180 | 4,5 | 3,92 | 31 |
| | гор.напиток | 292 | | компот из кураги | 200 | 15 | 130 | 1,8 | 0,1 | 28,4 |
| | хлеб | к/к | | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | соус | 593 | | соус красный | 30 | 4 | 16,00 | 0,60 | 2,00 | 3,40 |
| | | <i>итого</i> | | | 505 | 104 | 545,9 | 19,1 | 18,8 | 87 |
| дополнение | 1 блюдо | 54 | | Рассольник на мясном бульоне | 300 | 52,00 | 417,00 | 22,00 | 26,00 | 84,00 |
| | хл/булочное | 746 | | булочка с повидлом | 100 | 50 | 282,00 | 6,20 | 3,10 | 57,70 |
| | хл/булочное | 738 | | пирожки печеные с капустой | 100 | 50 | 247,00 | 6,90 | 8,00 | 36,30 |
| | | <i>итого</i> | | | 11340 | | 18589,7 | 596,97 | 619,07 | 2829,65 |
| 3 | | | | Итого за день: | 11845 | | 19135,6 | 616,07 | 637,87 | 2916,65 |
| комплекс | гор.блюдо | 440 | | капуста тушеная с курицей | 200 | 95 | 417,59 | 17,17 | 21,66 | 27,66 |
| | хлеб | к/к | | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 |
| | хлеб | 282 | | чай с сахаром | 200 | 5 | 35,00 | 0,10 | 0,00 | 9,10 |
| | | | | | | | | | | |
| | | <i>итого</i> | | | 440 | 107 | 550,49 | 20,47 | 22,34 | 56,16 |
| 3 | | | | Итого за день: | 440 | 107 | 550,49 | 20,47 | 22,34 | 56,16 |
| ВСЕГО за неделю: | | | | | 15705 | 670 | 3403 | 120,29 | 121,84 | 472,86 |

| Неде | Прием | Раздел меню | № рецептуры | Блюда | Вес | Цена | Калорийн | Белки | Жиры | Углевод | |
|------------|-------------|-------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------|----------|-------|-------|---------|------|
| 4 | комплекс | гор.блюдо | 131 | Глов из курицы | 200 | 72 | 519,00 | 23,00 | 27,20 | 40,20 | |
| | | гор.напиток | 288 | какао на молоке | 200 | 25 | 98,00 | 3,60 | 3,30 | 13,70 | |
| | | гор.напиток | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | Итого за день: | | | 440 | 104 | 714,9 | 29,8 | 31,18 | 73,3 |
| дополнение | 1 блюдо | 56 | | Борщ из свежей капусты на м/б со сме | 260 | 48,00 | 497,54 | 21,70 | 18,00 | 59,60 | |
| | хлеб бел. | 467 | | Булочка сдобная с сахаром | 100 | 50,00 | 360,00 | 6,60 | 12,40 | 55,80 | |
| | хл/булочное | к/к | | булочка с маком | 100 | 50 | 294,50 | 8,00 | 5,30 | 53,70 | |
| | хл/булочное | к/к | | булочка с молоком сгущен | 100 | 50 | 270,00 | 5,30 | 2,20 | 57,20 | |
| 4 | комплекс | гор.блюдо | 283 | тефтеля мясная | 70 | 58 | 156,00 | 8,90 | 10,40 | 6,60 | |
| | | гор.блюдо | 167 | Пюре гороховое | 160 | 14 | 192,00 | 5,70 | 5,80 | 41,60 | |
| | | гор.напиток | 282 | чай с сахаром | 200 | 5 | 35,00 | 0,10 | 0,00 | 9,10 | |
| | | хлеб | к/к | хлеб | 40 | 7 | 97,90 | 3,20 | 0,68 | 19,40 | |
| | | соус | 590(2) | | соус красный основной | 30 | 5 | 63,00 | 0,40 | 2,70 | 1,90 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | Итого за день: | | | 500 | 89 | 543,9 | 18,3 | 19,58 | 78,6 |
| дополнение | 1 блюдо | 60 | | Суп с лапшой домашней | 250 | 42,00 | 284,30 | 12,80 | 12,75 | 27,90 | |
| | хл/булочное | 467 | | Булочка домашняя | 100 | 50 | 360,00 | 6,60 | 12,40 | 55,80 | |
| | хл/булочное | 746 | | уголок с повидлом | 100 | 50 | 282,00 | 6,20 | 3,10 | 57,70 | |

