



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № 18  
Саратовкин М.Г.  
«01» сентября 2023г.

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Мурзин Д.Т.



**Примерное десятидневное меню для  
бесплатного питания детей  
1-4 классов (7-11) в осенне-зимний период  
2023 года**

Меню разработал технолог ИП Мурзина Д.Т. Сикетина Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

## Неделя первая

День: понедельник

| № рецепта | Наименование блюда   | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|
|           |  |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                          |
|           | <b>Завтрак</b>   |             |              |                      |              |               |                          |
| 15        | Сыр российский порционно   | 20          | 19,60        | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                    |
| 173       | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром и маслом сливочным 200/10/10 | 220         | 34,75        | 5,72                 | 8,98         | 40,43         | 265,32                   |
| 1091      | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                    |
| 1091      | Хлеб ржаной  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                    |
| 389       | Сок фруктовый  | 200         | 23,65        | 1                    | 0            | 24,4          | 101,6                    |
|           | <b>Итого завтрак:</b>  | <b>500</b>  | <b>82,00</b> | <b>15,62</b>         | <b>15,48</b> | <b>89,61</b>  | <b>560,14</b>            |
|           | <b>Обед</b>  |             |              |                      |              |               |                          |
| 70        | Огурец соленый   | 60          | 7,80         | 0,48                 | 0,12         | 1,92          | 10,8                     |
| 102       | Суп гороховый  | 200         | 10,20        | 4,12                 | 4            | 14,5          | 110,23                   |
| 294/331   | Котлеты рубленные из курицы с соусом сметанным 60/40                           | 100         | 39,25        | 10,04                | 11,82        | 10,5          | 188,03                   |
| 309       | Макаронные изделия отварные  | 150         | 8,05         | 5,28                 | 3,88         | 32,74         | 187,2                    |
| 1091      | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                    |
| 1091      | Хлеб ржаной  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                    |
| 344       | Компот из яблок  | 200         | 12,70        | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                    |
|           | <b>Итого обед:</b>   | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>24,48</b>         | <b>20,42</b> | <b>111,74</b> | <b>729,92</b>            |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>1270</b> |              | <b>40,1</b>          | <b>35,9</b>  | <b>201,35</b> | <b>1290,06</b>           |

## Неделя первая

День: вторник

| № рецепта | Наименование блюда                            | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                                |             |              |                      |              |               |                               |
| 223       | Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20 | 170         | 40,70        | 26,23                | 13,72        | 28,7          | 368,1                         |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 386       | Йогурт в инд. упаковке                        | 125         | 27,50        | 4,25                 | 3,13         | 6,88          | 72,63                         |
| 378       | Чай с молоком 150/50/15                       | 215         | 9,80         | 1,4                  | 1,6          | 17,7          | 91                            |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                         | <b>570</b>  | <b>82,00</b> | <b>36,14</b>         | <b>19,05</b> | <b>78,06</b>  | <b>653,29</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                   |             |              |                      |              |               |                               |
| 70        | Помидор соленый                               | 60          | 8,20         | 0,72                 | 0,12         | 3,48          | 18                            |
| 103       | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 200         | 9,30         | 2,16                 | 2,56         | 15,12         | 91,87                         |
| 279/331   | Тефтели из говядины 60/40                     | 100         | 33,20        | 8,2                  | 9,92         | 10,35         | 159,85                        |
| 302       | Гречка отварная                               | 150         | 20,80        | 8,42                 | 5,22         | 36,42         | 226,08                        |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 349       | Компот из сухофруктов                         | 200         | 6,50         | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                        |
|           | <b>Итого обед:</b>                            | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>24,14</b>         | <b>18,42</b> | <b>120,89</b> | <b>741,82</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                                 | <b>1340</b> |              | <b>60,28</b>         | <b>37,47</b> | <b>198,95</b> | <b>1395,11</b>                |

## Неделя первая

День: среда

| №<br>рецепта | Наименование блюда                          | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---|
|              |   |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |   |
|              | <b>Завтрак</b>                              |             |              |                      |              |               |   |
| 291          | Плов с курицей 80/180                       | 260         | 66,05        | 24,28                | 24,42        | 38,02         | 520,8                                   |
| 70           | Огурец соленый                              | 60          | 7,80         | 0,48                 | 0,12         | 1,92          | 10,8                                    |
| 1091         | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                                   |
| 1091         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                                   |
| 378          | Чай с сахаром 200/15                        | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                                      |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>595</b>  | <b>82,00</b> | <b>29,12</b>         | <b>25,14</b> | <b>79,72</b>  | <b>713,16</b>                           |
|              | <b>Обед</b>                                 |             |              |                      |              |               |   |
| 324          | Свекла тушеная                              | 60          | 5,30         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                                   |
| 82           | Борщ с капустой и картофелем                | 200         | 10,20        | 1,59                 | 3,67         | 9,9           | 79,96                                   |
| 268/331      | Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40 | 100         | 36,05        | 9,95                 | 12,45        | 17,32         | 186,95                                  |
| 302          | Пшеничная каша рассыпчатая                  | 150         | 16,80        | 7,72                 | 3,96         | 43,28         | 239,59                                  |
| 344          | Компот из яблок                             | 200         | 9,65         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                                   |
| 1091         | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                                   |
| 1091         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                                   |
|              | <b>Итого обед:</b>                          | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>24,83</b>         | <b>21,41</b> | <b>128,88</b> | <b>775,97</b>                           |
|              | <b>Всего:</b>                               | <b>1365</b> |              | <b>53,95</b>         | <b>46,55</b> | <b>208,6</b>  | <b>1489,13</b>                          |

Неделя первая

День: четверг

| №<br>рецепта | Наименование блюда                      | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|              |   |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                                     |
|              | <b>Завтрак</b>                          |             |              |                      |              |               |                                     |
| 14           | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10          | 7,82         | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                                |
| 210          | Омлет натуральный                       | 159         | 44,28        | 15,55                | 16,94        | 2,78          | 240                                 |
| 338          | Яблоки свежие сезонные 1шт              | 100         | 19,50        | 0,4                  | 0            | 12,6          | 52                                  |
| 1091         | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                               |
| 1091         | Хлеб ржаной                             | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                               |
| 377          | Чай с лимоном 200/15/7                  | 222         | 6,40         | 0,2                  | 0            | 16            | 65                                  |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                   | <b>551</b>  | <b>82,00</b> | <b>20,49</b>         | <b>24,79</b> | <b>56,29</b>  | <b>544,66</b>                       |
|              | <b>Обед</b>                             |             |              |                      |              |               |                                     |
| 73           | Кабачковая икра                         | 60          | 10,60        | 0,00                 | 4,2          | 4,2           | 54                                  |
| 101          | Суп картофельный с пшеном               | 200         | 8,25         | 1,78                 | 3,28         | 12,4          | 93,2                                |
| 229/331      | Рыба, припущенная с овощами 50/50       | 100         | 36,24        | 18,12                | 8,94         | 9,19          | 193,86                              |
| 312          | Пюре картофельное                       | 150         | 18,76        | 3,26                 | 4,24         | 20,17         | 130,97                              |
| 1091         | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                               |
| 1091         | Хлеб ржаной                             | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                               |
| 378          | Чай с сахаром 200/15                    | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                                  |
|              | <b>Итого обед:</b>                      | <b>785</b>  | <b>82,00</b> | <b>27,52</b>         | <b>21,26</b> | <b>85,74</b>  | <b>653,59</b>                       |
|              | <b>Всего:</b>                           | <b>1336</b> |              | <b>48,01</b>         | <b>46,05</b> | <b>142,03</b> | <b>1198,25</b>                      |

## Неделя первая

День: пятница

| № рецепта | Наименование блюда                           | Масса, г    | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |  |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                               |             |              |                      |              |               |                               |
| 338       | Фрукты свежие сезонные (апельсин) 1шт        | 100         | 21,20        | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 35                            |
| 204       | Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5 | 175         | 38,21        | 9,96                 | 12,97        | 32,8          | 287,96                        |
| 328       | Какао с молоком                              | 200         | 18,59        | 3,76                 | 3,2          | 26,74         | 150,8                         |
| 1091      | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                        | <b>535</b>  | <b>82,00</b> | <b>18,78</b>         | <b>16,97</b> | <b>91,82</b>  | <b>595,32</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                  |             |              |                      |              |               |                               |
| 324       | Свекла тушеная                               | 60          | 5,30         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                         |
| 102       | Суп гороховый                                | 200         | 10,20        | 4,12                 | 4            | 14,49         | 110,23                        |
| 291       | Плов с курицей 90/150                        | 240         | 58,35        | 26,37                | 29,08        | 45,72         | 547,24                        |
| 378       | Чай с сахаром 200/15                         | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                            |
| 1091      | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
|           | <b>Итого обед:</b>                           | <b>775</b>  | <b>82,00</b> | <b>35,86</b>         | <b>34,41</b> | <b>106,29</b> | <b>874,84</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                                | <b>1310</b> |              | <b>54,64</b>         | <b>51,38</b> | <b>198,11</b> | <b>1470,16</b>                |

## Неделя вторая

День: понедельник

| №<br>рецепта | Наименование блюда                                       | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>кКал |
|--------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|              |  |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                                     |
|              | <b>Завтрак</b>   |             |              |                      |              |               |                                     |
|              | Кондитерское изделие 1 шт                                | 55          | 17,30        | 3                    | 17,5         | 26,5          | 275                                 |
| 224          | Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20 | 170         | 56,55        | 12,3                 | 9,2          | 42,6          | 396,6                               |
| 377          | Чай с сахаром 200/15                                     | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                                  |
| 1091         | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                               |
| 1091         | Хлеб ржаной  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                               |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                                    | <b>500</b>  | <b>82,00</b> | <b>19,66</b>         | <b>27,3</b>  | <b>108,88</b> | <b>853,16</b>                       |
|              | <b>Обед</b>  |             |              |                      |              |               |                                     |
| 70           | Помидор соленый  | 60          | 8,20         | 0,72                 | 0,12         | 3,48          | 18                                  |
| 96           | Рассольник ленинградский                                 | 200         | 11,30        | 1,74                 | 3,83         | 12,3          | 90,27                               |
| 294/331      | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40      | 100         | 43,20        | 10,04                | 11,82        | 10,5          | 188,03                              |
| 309          | Макаронные изделия отварные                              | 150         | 8,20         | 5,28                 | 3,88         | 32,74         | 187,2                               |
| 349          | Компот из сухофруктов                                    | 200         | 7,10         | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                              |
| 1091         | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                               |
| 1091         | Хлеб ржаной  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                               |
|              | <b>Итого обед</b>  | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>22,42</b>         | <b>20,25</b> | <b>114,54</b> | <b>729,52</b>                       |
|              | <b>Всего:</b>  | <b>1270</b> |              | <b>42,08</b>         | <b>47,55</b> | <b>223,42</b> | <b>1582,68</b>                      |

Неделя вторая

День: вторник

| №<br>рецепта | Наименование блюда                           | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность, |
|--------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------|
|              |  |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                             |
|              | <b>Завтрак</b>                               |             |              |                      |              |               |                             |
| 73           | Кабачковая икра                              | 60          | 10,60        | 0,00                 | 4,2          | 4,2           | 54                          |
| 210          | Омлет натуральный                            | 159         | 43,75        | 15,55                | 16,94        | 2,78          | 240                         |
| 1091         | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                       |
| 1091         | Хлеб ржаной                                  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                       |
| 338          | Яблоки свежие сезонные<br>калиброванное 1шт  | 100         | 19,50        | 0,4                  | 0            | 12,6          | 52                          |
| 378          | Чай с сахаром 200/15                         | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                          |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                        | <b>594</b>  | <b>82,00</b> | <b>20,31</b>         | <b>21,74</b> | <b>59,36</b>  | <b>527,56</b>               |
|              | <b>Обед</b>                                  |             |              |                      |              |               |                             |
| 70           | Огурец соленый                               | 60          | 7,80         | 0,48                 | 0,12         | 1,92          | 10,8                        |
| 101          | Суп картофельный с пшеном                    | 200         | 9,20         | 1,78                 | 3,28         | 12,4          | 93,2                        |
| 234/331      | Котлеты из минтая с соусом томатным<br>60/40 | 100         | 32,20        | 9,48                 | 8,28         | 9,24          | 225                         |
| 312          | Пюре картофельное                            | 150         | 18,60        | 3,26                 | 4,24         | 20,17         | 130,97                      |
| 1091         | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                       |
| 1091         | Хлеб ржаной                                  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                       |
| 344          | Компот из яблок                              | 200         | 10,20        | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                       |
|              | <b>Итого обед:</b>                           | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>19,56</b>         | <b>16,52</b> | <b>95,81</b>  | <b>693,63</b>               |
|              | <b>Всего:</b>                                | <b>1364</b> |              | <b>39,87</b>         | <b>38,26</b> | <b>155,17</b> | <b>1221,19</b>              |



## Неделя вторая

День: среда

| № рецепта | Наименование блюда   | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|
|           |  |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                          |
|           | <b>Завтрак</b>   |             |              |                      |              |               |                          |
| 173       | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром маслом сливочным 200/10/10 | 220         | 35,70        | 5,72                 | 8,98         | 40,43         | 265,32                   |
| 15        | Сыр российский порционнo   | 20          | 18,65        | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                    |
| 389       | Сок фруктовый  | 200         | 23,65        | 1                    | 0            | 24,4          | 101,6                    |
| 1091      | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                    |
| 1091      | Хлеб ржано-пшеничный   | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                    |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>500</b>  | <b>82,00</b> | <b>15,62</b>         | <b>15,48</b> | <b>89,61</b>  | <b>560,14</b>            |
|           | <b>Обед</b>  |             |              |                      |              |               |                          |
| 324       | Свекла тушеная   | 60          | 5,30         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                    |
| 103       | Суп картофельный с макаронными изделиями                                     | 200         | 9,42         | 2,16                 | 2,56         | 15,12         | 91,87                    |
| 268/331   | Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40                                  | 100         | 40,63        | 9,95                 | 12,45        | 17,32         | 186,95                   |
| 305       | Рис припущенный  | 150         | 18,50        | 3,66                 | 3,63         | 35,72         | 190                      |
| 1091      | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                    |
| 1091      | Хлеб ржано-пшеничный   | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                    |
| 377       | Чай с сахаром 200/15   | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                       |
|           | <b>Итого обед</b>  | <b>785</b>  | <b>82,00</b> | <b>21,14</b>         | <b>19,97</b> | <b>114,24</b> | <b>686,19</b>            |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>1285</b> |              | <b>36,76</b>         | <b>35,45</b> | <b>203,85</b> | <b>1246,33</b>           |

## Неделя вторая

День: четверг

| №<br>рецепта          | Наименование блюда                            | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая<br>ценность,<br>кКал |
|-----------------------|---|-------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|-------------------------------------|
|                       |   |             |              | белки                | жиры        | углево-ды     |                                     |
| <b>Завтрак</b>        |   |             |              |                      |             |               |                                     |
| 181                   | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 210         | 32,95        | 6,1                  | 11,3        | 33,5          | 260                                 |
| 3                     | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5  | 50          | 25,40        | 5,9                  | 8,5         | 14,2          | 157                                 |
| 338                   | Яблоки свежие сезонные 1шт                    | 100         | 19,50        | 0,4                  | 0           | 12,6          | 52                                  |
| 377                   | Чай с сахаром 200/15                          | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0           | 15            | 60                                  |
| <b>Итого завтрак:</b> |   | <b>575</b>  | <b>82,00</b> | <b>12,5</b>          | <b>19,8</b> | <b>75,3</b>   | <b>529</b>                          |
| <b>Обед</b>           |   |             |              |                      |             |               |                                     |
| 70                    | Огурец соленый                                | 60          | 7,80         | 0,48                 | 0,12        | 1,92          | 10,8                                |
| 112                   | Суп гороховый                                 | 200         | 10,20        | 4,12                 | 4           | 14,49         | 110,23                              |
| 290                   | Курица, тушенная в соусе 50/50                | 100         | 37,40        | 13,5                 | 17,1        | 3,8           | 223                                 |
| 309                   | Макаронные изделия отварные                   | 150         | 12,20        | 5,28                 | 3,88        | 32,74         | 187,2                               |
| 344                   | Компот из яблок                               | 200         | 10,40        | 0,3                  | 0           | 27,3          | 112,1                               |
| 1091                  | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24        | 14,76         | 70,32                               |
| 1091                  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36        | 10,02         | 51,24                               |
| <b>Итого обед:</b>    |   | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>27,94</b>         | <b>25,7</b> | <b>105,03</b> | <b>764,89</b>                       |
| <b>Всего:</b>         |   | <b>1345</b> |              | <b>40,44</b>         | <b>45,5</b> | <b>180,33</b> | <b>1293,89</b>                      |

## Неделя вторая

День: пятница

| № рецепта | Наименование блюда                                  | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                                      |             |              |                      |              |               |                               |
| 294/331   | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40 | 100         | 42,00        | 10,04                | 11,82        | 10,5          | 188,03                        |
| 309       | Макаронные изделия отварные                         | 150         | 12,20        | 5,28                 | 3,88         | 32,74         | 187,2                         |
| 324       | Свекла тушеная                                      | 60          | 5,40         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                         |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 382       | Какао с молоком                                     | 200         | 18,40        | 3,76                 | 3,2          | 26,74         | 150,8                         |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                               | <b>570</b>  | <b>82,00</b> | <b>24,35</b>         | <b>20,23</b> | <b>101,06</b> | <b>683,4</b>                  |
|           | <b>Обед</b>   |             |              |                      |              |               |                               |
| 70        | Помидор соленый                                     | 60          | 8,20         | 0,72                 | 0,12         | 3,48          | 18                            |
| 88        | Щи из свежей капусты                                | 200         | 10,20        | 1,45                 | 3,39         | 6,82          | 66,08                         |
| 279/331   | Тефтели из говядины 60/40                           | 100         | 34,10        | 8,2                  | 9,92         | 10,35         | 159,85                        |
| 302       | Пшеничная каша рассыпчатая                          | 150         | 18,40        | 7,72                 | 3,96         | 43,28         | 239,59                        |
| 349       | Компот из сухофруктов                               | 200         | 7,10         | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                        |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
|           | <b>Итого обед</b>                                   | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>22,73</b>         | <b>17,99</b> | <b>119,45</b> | <b>729,54</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                                       | <b>1340</b> |              | <b>47,08</b>         | <b>38,22</b> | <b>220,51</b> | <b>1412,94</b>                |