

Приложение №1 к описанию объекта закупки

Типовое меню

Примерное десятидневное циклическое меню для учащихся 12-18 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

1 неделя 1 день (понедельник)		Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
Номер рецептуры или технологической карты	Белки				Жиры	Углеводы		
		Завтрак						
259		Макароны отварные с сыром	г	250	15,37	12,50	44,87	353,75
79		Масло сливочное порционное	г	10	0,08	7,25	0,13	66,09
267		Яйцо вареное	г	40	5,10	4,60	0,30	63,00
465		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00
		Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
		Итого завтрак:			27,35	27,35	83,40	689,51
		Обед						
22		Салат из моркови и яблок	г	80	0,7	8,1	5,7	99
100		Рассольник ленинградский	г	250/10	1,88	5,10	13,22	106,25
327		Гуляш мясной	г	90/30	18,70	17,00	4,20	245,00
202		Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,75	6,90	11,79	208,26
486		Компот из яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
		Батон нарезной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
		Хлеб ржаной	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
		Итого обед:			33,83	38,10	72,05	866,19
		Полдник						
501		Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
		Хачапури с сыром	г	100	11,70	19,80	48,00	309,20

82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			13,10	20,40	79,80	439,20
	Ужин						
106	Огурец св. в нарезке	г	60	0,5	0,2	1,5	8,5
328	Жаркое по -домашнему	г	280	28,48	29,94	17,77	454,30
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,20	0,10	10,70	44,00
	Хлеб ржаной	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого за ужин			32,48	30,84	41,31	597,28
	Ужин II						
526/471	Оладьи со сгущенм молоком	г	150/20	12,69	19,51	67,91	498,53
469	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	Итого за ужин II			18,49	24,81	77,01	605,53
	Итого за день:			125,25	141,50	353,57	3197,71

## 1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	г	250	8,05	10,15	32,00	252,00
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	172,9
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			22,78	24,69	80,87	637,53
	Обед						
148	Помидор свежий порционный	г	50	0,35	0,05	1,45	5,50
104	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	г	250/10	1,57	4,50	5,78	70,00
307	Котлета рыбная	г	90	11,04	1,68	13,8	116,4
152	Картофель отварной с маслом	г	180	3,43	9,25	19,03	182,80



495	Компот из сухофруктов с вит С	г	200	0,6	0,1	20,10	84
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого обед:			22,69	16,48	86,20	620,38
501	Полдник						
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,80	48,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	24,60	428,00
2	Ужин						
	Салат витаминный	г	100	1,30	6,20	6,10	85,00
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	90/50	9,91	10,58	10,66	177,55
205	Рис отварной	г	180	4,43	5,90	45,29	251,46
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			18,2	23,1	86,0	623,2
286/471	Ужин II						
	Сырники из творога со сгущенным молоком	г	100/10	20,45	6,05	26,81	243,36
470	Йогурт	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			26,25	11,05	34,81	344,36
	Итого за день:			100,16	83,70	312,52	2653,48

## 1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
141	Завтрак						
526	Суп молочный с гречневой крупой	г	250	7,12	6,00	19,87	162,37
501	Оладьи со сгущенм молоком	г	70	5,25	8,31	26,50	202,12
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00

	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:			18,67	17,51	72,27	521,69
	Обед						
31	Салат из свеклы с сол.огурцами	г	100	1,30	6,10	1,20	85,00
114	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	2,20	3,43	10,98	83,50
367	Птица в соусе томатном	г	90	12,68	13,73	2,85	185,25
256	Макаронны отварные	г	180	6,40	5,85	39,30	236,13
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,00	0,00	1,04	3,88
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого обед:			28,28	30,00	81,41	755,44
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Рулетик с маком	г	100	9,0	12,00	60,00	380,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,4	12,6	90,0	510,0
	Ужин						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,00	5,17	3,00	62,50
372	Биточек куриный припущенный	г	100	15,4	8,60	8,80	182,9
177	Рагу овощное	г	180	3,42	7,74	16,83	153,00
484	Кисель плодовоягодный	г	200	0,0	0,00	15,00	60,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			22,24	21,81	58,33	529,56
	Ужин II						
523	Блинчики	г	120	9,16	15,70	36,80	325,00
469	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	Итого ужин II:			14,96	21,00	45,90	432,00
	Итого за день:			94,55	102,92	347,91	2748,69

1 неделя 4 день (четверг)

Наименование блюда	Пищевые вещества
--------------------	------------------



Номер рецептуры или технологической карты		Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	г	250	6,6	8,4	34,5	239,5
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,08	7,25	0,13	66,09
267	Яйцо вареное	г	40	5,10	4,60	0,30	63,00
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			18,53	23,20	73,03	575,26
	Обед						
150	Икра кабачковая	г	100	1,30	4,30	4,30	60,00
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16
202	Каша гречневая	г	180	9,84	7,56	43,08	280,44
372	Шницель из птицы	г	100	15,41	9,58	8,83	183,33
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,10	0,10	18,90	73,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,00	0,40	11,90	58,70
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			32,08	28,86	105,34	812,03
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Рогалик со сгущенкой	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	78,00	428,00
	Ужин						
47	Винегрет овощной	г	100	1,13	9,00	6,62	139,87
296	Рыба припущенная	г	100	17,33	0,67	1,07	80,00
377	Картофельное пюре	г	180	3,72	6,36	23,76	167,28
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2

	Итого ужин:				24,8	16,4	52,8	486,3
	Ужин II							
	Печенье	г	100		4,5	11,8	74,9	417,0
470	Ряженка 2,5%	г	200		5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:				10,3	16,8	82,9	518,0
	Итого за день:				95,89	93,69	392,02	2819,54

## 1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
279	Запеканка из творога	г	200	39,60	14,27	28,80	401,73
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,68	8,11	5,71	99,08
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,3	11,5	64
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			47,28	25,88	81,61	748,98
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты	г	100	1,60	6,10	8,70	99,75
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
333	Голубцы ленивые	г	100	21,75	21,50	11,05	322,50
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,38	23,76	167,28
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,20	0,20	22,00	90,00
	Хлеб рж.порц	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			43,20	39,29	108,96	966,18
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Плюшка Московская	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0

	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
О полдник:			10,20	8,40	78,00	428,00
н						
г из св. огурцов	г	100	0,70	6,10	1,90	65,00
з из отварной птицы	г	280	28,12	31,69	36,40	593,44
лот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
оржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
о ужин:			31,3	38,2	64,1	775,6
н II						
Р	г	100	0,80	0,10	79,80	329,00
око кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
о ужин II:			6,6	5,4	88,9	436,0
о за день:			138,60	117,16	421,57	3354,80

льник)

енование блюда

	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
зак						
и молочная манная	г	250	7,8	8,2	39,1	262,1
оброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	172,9
о с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
н нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
о завтрак:			22,50	22,76	87,92	647,65
г из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,00	5,17	3,00	62,50
картофельный с вермишелью	г	250	6,50	3,50	23,10	149,50
тушеная с овощами	г	70/70	13,30	2,30	7,20	103,00
отварной	г	180	4,43	5,90	45,29	251,46



495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб рж.порц	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
111	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			30,63	18,15	126,07	793,36
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			9,80	8,00	24,60	384,00
	Ужин						
21	Салат из моркови	г	100	1,20	6,10	11,20	104,00
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	90/50	9,91	10,58	10,66	177,55
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,75	6,90	11,79	208,26
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			20,5	24,0	57,6	599,0
	Ужин II						
286/471	Сырники из творога со сгущенным молоком	г	100/10	20,45	6,05	26,81	243,36
470	Кефир	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			26,3	11,1	34,8	344,4
	Итого за день:			109,64	83,94	331,04	2768,38

## 2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
269	Омлет с зеленым горошком	г	250	16,08	17,70	7,97	255,94
366	Грудка куриная отварная	г	30	6,80	4,70	0,08	73,70



459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Батон нарезной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Итого завтрак:			28,7	23,2	49,0	523,7
	Обед						
47	Винегрет овощной	г	100	1,13	9,00	6,62	139,87
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	5,80	7,00	7,10	115,30
327	Гуляш мясной	г	70/30	19,07	17,34	4,29	250,00
256	Макароны отварные	г	180	6,36	5,88	39,36	236,16
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб рж.порц	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			37,76	40,50	104,85	968,23
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Вагрушка	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	78,00	428,00
	Ужин						
2	Салат витаминный	г	100	1,30	6,20	6,10	85,00
334	Запеканка картофельная с мясом	г	220	23,87	17,49	16,69	331,10
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,20	0,20	22,00	90,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			27,8	24,2	59,5	577,3
	Ужин II						
523	Блинчики	г	120	9,16	15,70	36,80	325,00
469	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	Итого ужин II:			15,0	21,0	45,9	432,0
	Итого за день:			119,37	117,29	337,19	2929,21

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
269	Омлет с зеленым горошком	г	250	16,08	17,70	7,97	255,94
366	Грудка куриная отварная	г	30	6,80	4,70	0,08	73,70
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Батон нарезной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Итого завтрак:			28,7	23,2	49,0	523,7
	Обед						
47	Винегрет овощной	г	100	1,13	9,00	6,62	139,87
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	5,80	7,00	7,10	115,30
327	Гуляш мясной	г	70/30	19,07	17,34	4,29	250,00
256	Макароны отварные	г	180	6,36	5,88	39,36	236,16
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб рж.порц	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			37,76	40,50	104,85	968,23
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Ватрушка	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	78,00	428,00
	Ужин						
2	Салат витаминный	г	100	1,30	6,20	6,10	85,00
334	Запеканка картофельная с мясом	г	220	23,87	17,49	16,69	331,10
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,20	0,20	22,00	90,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2



	Итого ужин:				27,8	24,2	59,5	577,3
	Ужин II							
523	Блинчики	г	120		9,16	15,70	36,80	325,00
469	Молоко кипяченое	г	200		5,80	5,30	9,10	107,00
	Итого ужин II:				15,0	21,0	45,9	432,0
	Итого за день:				119,37	117,29	337,19	2929,21

## 2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
259	Макаронны отварные с сыром	г	250	15,37	12,50	44,87	353,75
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,08	7,25	0,13	66,09
267	Яйцо вареное	г	40	5,10	4,60	0,30	63,00
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Обед						
1	Салат из белокачанной капусты	г	100	1,60	6,10	8,70	99,75
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,83	2,86	11,70	126,10
339	Биточек мясной	г	100	17,33	13,83	16,17	256,67
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,36	23,76	167,28
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб рж.порц	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			29,54	30,13	96,41	819,40
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
	Пирожок с картофелем	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0



82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			9,80	8,00	24,60	384,00
	Ужин						
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,7	8,1	5,7	99
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	90/50	9,91	10,58	10,66	177,55
205	Рис отварной	г	180	4,43	5,90	45,29	251,46
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,20	0,20	22,00	90,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			17,6	25,1	98,3	689,2
	Ужин II						
526/471	Оладьи с вареньем	г	150/20	12,69	19,51	67,91	498,53
469	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	Итого ужин II:			18,5	24,8	77,0	605,5
	Итого за день:			79,47	88,52	320,86	2616,81

## 2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
		Ед изм	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	250	6,62	6,75	35,87	230,62
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	172,9
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			21,4	21,3	84,7	616,2
	Обед						
148	Помидор свежий порционный	г	50	0,35	0,05	1,45	5,50
124	Суп картофельный с мясными фрикадельками	г	250	7,42	6,52	11,86	135,80

367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	80/30	19,91	21,90	4,46	290,82
177	Рагу овощное	г	180	3,42	7,74	16,83	153,00
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб рж.порц	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			35,10	37,19	70,68	754,72
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
541	Булочка с шоколадом	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			9,80	8,00	24,60	384,00
	Ужин						
31	Салат из свеклы с сол.огурцами	г	100	1,30	6,10	1,20	85,00
256	Макаронны отварные	г	180	6,36	5,88	39,36	236,16
339	Биточек мясной	г	100	17,33	13,83	16,17	256,67
419	Соус томатный		50	0,55	1,64	2,28	26,15
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,20	0,10	10,70	44,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			28,1	27,9	84,4	719,2
	Ужин II						
286/471	Сырники из творога со сгущенным молоком	г	100/10	20,45	6,05	26,81	243,36
470	Ряженка 2,5%	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			26,3	11,1	34,8	344,4
	Итого за день:			120,64	105,38	299,24	2818,41

Примерное десятидневное циклическое меню для учащихся 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г				

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за завтрак		580	16,1	14	71,6	477,7

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		760	27,5	19	108,5	714,8

Полдник

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4



Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за полдник	330	7,2	5,4	45,8	260,8
	Итого за день	1670	50,8	38,4	225,9	1453,3

Вторник, 1 неделя

Завтрак						
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	Макаронные отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	550	20,9	16,5	67,1	500,1
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	810	32,4	29,9	87,1	747,5
Полдник						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за полдник	300	8,1	2,4	74	350
	Итого за день	1660	61,4	48,8	228,2	1597,6

Среда, 1 неделя

Завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	500	15,2	20,4	68,5	518,8

## Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5
	Итого за обед	865	28	33,3	99,6	810,4

## Полдник

Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	Итого за полдник	350	8,8	17,6	44,8	372,5
	Итого за день	1715	52	71,3	212,9	1701,7

## Четверг, 1 неделя

## Завтрак

54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	500	24,9	14,9	72	521,7

## Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
------------	-------------------------------	----	-----	-----	-----	------



54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	740	41,2	21,6	90	719
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за полдник	380	9,5	8,2	42,5	281,6
	Итого за день	1620	75,6	44,7	204,5	1522,3

## Пятница, 1 неделя

## Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
	Итого за завтрак	540	26,7	12	75,6	517,2
	Обед					

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
	Итого за обед	860	38	22,7	104,9	775,3
	Полдник					



Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за полдник	300	13,8	19	64,4	483,8
	Итого за день	1700	78,5	53,7	244,9	1776,3

Суббота, 1 неделя  
Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за завтрак	610	18,2	19,9	58,9	486,9

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	69,1
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
	Итого за обед	900	31,6	24,1	116,1	807,8

Полдник

Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за полдник	350	9,2	16,2	46,8	369,5

Итого за день	1860	59	60,2	221,8	1664,2
---------------	------	----	------	-------	--------

## Понедельник, 2 неделя

## Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Итого за завтрак		600	23,7	26	39,4	487,1

## Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		860	48,2	24,8	99,1	811,3

## Полдник

54-4в-2020	Кекс "Столичный"	100	5,4	16,7	47,9	363,6
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Итого за полдник		300	11,2	23,1	57,3	482
Итого за день		1760	83,1	73,9	195,8	1780,4

## Вторник, 2 неделя

## Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5

54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		560	13,4	23,4	67,3	532,7

## Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		860	30,2	24,5	94,1	718,6

## Полдник

54-6о-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
54-9в-2020	Булочка школьная	40	3,4	1,2	22,7	115,1
Итого за полдник		300	10,8	7,4	35,3	250,5
Итого за день		1720	54,4	55,3	196,7	1501,8

## Среда, 2 неделя

## Завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	20	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Итого за завтрак		320	34	13,2	58,1	487,4

## Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7



54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	825	35,1	27,2	102,6	794,6
	Полдник					
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за полдник	370	9,4	5,9	46,7	276,9
	Итого за день	1515	78,5	46,3	207,4	1558,9

## Четверг, 2 неделя

## Завтрак

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за завтрак	500	14,5	15,3	77,5	506,4
	Обед					

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	760	40,8	32,7	84,4	794,8
	Полдник					

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за полдник	350	15,9	13,8	26,9	295,8
Итого за день	1610	71,2	61,8	188,8	1597

Пятница, 2 неделя  
Завтрак

54-11з-2020	80	0,7	8,1	5,7	99
54-9г-2020	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак	550	23,4	19,9	52,6	483,2

Обед

54-2з-2020	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	150	3,5	4,8	35	196,8
54-31м-2020	90	15,7	10,2	14	210,9
54-13хн-2020	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед	810	30,6	23,1	104,9	749,5

Полдник

54-1в-2020	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого за полдник	350	9,2	10,8	48,9	329,8
Итого за день	1710	63,2	53,8	206,4	1562,5

Суббота, 2 неделя  
Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за завтрак	545	15,1	20,7	61,6	493

## Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	810	32,2	30,1	101,2	804,1

## Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за полдник	300	12,5	14,9	60,4	425,3
	Итого за день	1655	59,8	65,7	223,2	1722,4



	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	529,58	20,51	18,02	64,18	501,02
Средние показатели за Обед	821,67	34,65	26,08	99,38	770,64
Средние показатели за Полдник	331,67	10,47	12,06	49,48	348,21
Средние показатели за период	1682,9	65,6	56,2	213	1619,9

Заказчик

и.о. директора

ГБОУ ТО «Яснополянский комплекс»



М.П. Д.В. Киселев

Исполнитель

Директор

ООО «КОМПАНИЯ ПРОДЭКО»



Гартман Н.В.