

1 нед.	БЛЮДО	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
завтрак	каша	каша рисовая	суп молочный с макаронными изделиями	каша гречневая	каша пшенная	каша "дружба"	
	напиток	чай с лимоном	чай с сахаром	чай с лимоном	чай с сахаром	чай с лимоном	
обед	закуска	нарезка огурцы	салат из св.капусты	салат из огурцов и помидор	салат Свежесть (капуста, морк, кук.консерв)	нарезка помидоры	салат из капусты и св.огурцов
	суп	уха с рыбными консервами	щи	рассольник ленинградский	борщ с картофелем	суп с макаронными изделиями	суп с мясными фрикадельками
	гарнир	каша пшеничная	картофельное пюре	гороховое пюре/мак.изделия отварные	рис припущенный	картофель тушеный	каша пшенная
	мясо	тефтели 2-вариант		биточки особые		шницель	
	птица		колтлеты Школьные		птица в соусе с томатом		птица запеченая
	рыба						
	напиток	чай с сахаром	компот из смеси сухофруктов	компот из яблок	напиток из шиповника	чай с сахаром	компот из смеси сухофруктов
2 нед.	БЛЮДО	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
завтрак	каша	каша манная	каша пшенная	каша "дружба"	каша пшеничная	каша овсяная "геркулес"	
	напиток	чай с сахаром	чай с лимоном	чай с сахаром	чай с лимоном	чай с сахаром	
обед	закуска	нарезка помидоры	салат из св.огурцов с луком	салат витаминный (капуста, морковь, яблоки)	салат Космос	салат из св.капусты	салат из свеклы отварной
	суп	суп гороховый	суп крестьянский с крупой	рассольник ленинградский	суп с клецками	борщ с капустой и картофелем	суп с макаронными изделиями
	гарнир	мак.изделия отварные		каша гречневая рассып.		картофельное пюре	
	мясо	котлета Здоровье	жаркое по-домашнему	гуляш	капуста тушеная с мясом		плов
	рыба					котлета рыбная Нептун	
	птица						
	напиток	компот из яблок	компот из смеси сухофруктов	чай с лимоном	напиток лимонный	напиток из шиповника	чай с сахаром

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор ООО "Школьное питание"  
Колеватов Е.С. \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МОУ "Волипельгинская СОШ"  
Бушмакина Ю.В. \_\_\_\_\_

**Основное двухнедельное цикличное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше  
в МОУ "Волипельгинская СОШ"**

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	<b>ЗАВТРАК</b>											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3.75	5.00	4.77	6.36	23.55	31.40	152.13	202.84
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	93.76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.10	40.10
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>6.33</b>	<b>8.34</b>	<b>5.11</b>	<b>6.78</b>	<b>47.81</b>	<b>60.58</b>	<b>262.55</b>	<b>336.70</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	TK-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0.42	0.70	0.06	0.10	1.14	1.90	6.78	11.30
	122/2021г	Суп с рыбными консервами	200	250	7.44	9.30	9.12	11.40	8.04	10.05	144.00	180.00
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5.70	6.33	13.19	14.65	9.50	10.55	179.43	199.37
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3.27	3.92	2.73	3.28	18.59	22.30	111.99	134.39
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1.04	1.30	3.84	4.80	3.76	4.70	53.76	67.20
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.10	0.10	20.10	20.10	83.70	83.70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>800</b>	<b>940</b>	<b>23.11</b>	<b>26.79</b>	<b>29.655</b>	<b>34.95</b>	<b>88.82</b>	<b>97.30</b>	<b>714.60</b>	<b>810.90</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29.44</b>	<b>35.13</b>	<b>34.77</b>	<b>41.73</b>	<b>136.63</b>	<b>157.88</b>	<b>977.15</b>	<b>1147.60</b>	
ВТОРНИК	<b>ЗАВТРАК</b>											
	160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.60	7.00	6.32	7.90	19.76	24.70	158.32	197.90
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	93.76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.90	38.90
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>430</b>	<b>490</b>	<b>8.08</b>	<b>10.24</b>	<b>6.66</b>	<b>8.32</b>	<b>43.82</b>	<b>53.68</b>	<b>267.54</b>	<b>330.56</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0.87	1.45	3.60	6.00	5.04	8.40	56.04	93.40
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1.60	2.00	3.44	4.30	8.00	10.00	69.36	86.70
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13.77	15.30	9.90	11.00	11.97	13.30	192.06	213.40
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3.15	3.78	5.25	6.30	21.90	26.28	147.45	176.94
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1.04	1.30	3.84	4.80	3.76	4.70	53.76	67.20
	494/2021г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	200	0.30	0.30	0.01	0.01	17.50	17.50	71.29	71.29
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3.04	3.80	0.32	0.40	19.68	24.60	93.76	117.20
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>800</b>	<b>950</b>	<b>25.37</b>	<b>29.53</b>	<b>26.66</b>	<b>33.11</b>	<b>95.87</b>	<b>112.80</b>	<b>724.90</b>	<b>867.31</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33.45</b>	<b>39.77</b>	<b>33.32</b>	<b>41.43</b>	<b>139.69</b>	<b>166.48</b>	<b>992.44</b>	<b>1197.87</b>	
СРЕДА	<b>ЗАВТРАК</b>											
	213/2021г	Каша гречневая вязкая	150	200	6.53	8.70	5.61	7.48	23.55	31.40	170.79	227.72
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	93.76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.10	40.10
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>9.11</b>	<b>12.04</b>	<b>5.95</b>	<b>7.90</b>	<b>47.81</b>	<b>60.58</b>	<b>281.21</b>	<b>361.58</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	18/2021г	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0.60	1.00	3.66	6.10	2.10	3.50	43.74	72.90
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2.10	2.63	4.08	5.10	10.60	13.25	87.52	109.40
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12.15	13.50	18.90	21.00	8.91	9.90	254.34	282.60
	389/2021г	Пюре из гороха с маслом*	150	180	16.50	19.80	3.75	4.50	29.78	35.73	218.85	262.62
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0.10	0.10	0.10	0.10	11.10	11.10	45.70	45.70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3.04	3.80	0.32	0.40	19.68	24.60	93.76	117.20
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>900</b>	<b>36.09</b>	<b>42.43</b>	<b>31.11</b>	<b>37.50</b>	<b>90.19</b>	<b>106.10</b>	<b>785.09</b>	<b>931.60</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45.20</b>	<b>54.47</b>	<b>37.06</b>	<b>45.40</b>	<b>138.00</b>	<b>166.68</b>	<b>1066.30</b>	<b>1293.18</b>	
*замена кулинарного изделия												
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5.45	6.53	6.75	8.10	33.75	40.50	217.53	261.04	

Неделя: первая, третья



Неделя: первая, третья

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	
ЧЕТВЕРГ	<b>ЗАВТРАК</b>											
	235/2021г	Каша пшённная молочная жидкая	150	200	5.45	7.26	5.43	7.24	26.13	34.84	175.17	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.90	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>7.93</b>	<b>10.50</b>	<b>5.77</b>	<b>7.66</b>	<b>50.19</b>	<b>63.82</b>	<b>284.39</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
	ТК-2	Салат "Свежесть"	60	100	1.25	2.08	3.072	5.12	3.41	5.69	46.30	
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1.88	2.35	3.62	4.53	7.64	9.55	70.66	
	367/2021г	Птица в соусе с томатом (50/50)	90	100	8.55	9.50	9.96	11.07	1.98	2.20	131.79	
	94/2008г	Рис припущенный	160	180	3.68	4.14	5.92	6.66	37.44	42.12	217.76	
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.67	0.67	0.27	0.27	18.30	18.30	78.31	
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2.00	2.00	0.38	0.38	10.03	10.03	51.48	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3.80	3.80	0.40	0.40	24.60	24.60	117.20	
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>785</b>	<b>905</b>	<b>21.83</b>	<b>24.54</b>	<b>23.62</b>	<b>28.42</b>	<b>103.399</b>	<b>112.49</b>	<b>713.49</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29.75</b>	<b>35.04</b>	<b>29.39</b>	<b>36.08</b>	<b>153.59</b>	<b>176.31</b>	<b>997.88</b>		
ПЯТНИЦА	<b>ЗАВТРАК</b>											
	229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3.75	5.00	4.80	6.40	20.18	26.92	138.90	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.10	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>6.33</b>	<b>8.34</b>	<b>5.14</b>	<b>6.82</b>	<b>44.44</b>	<b>56.10</b>	<b>249.32</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
	ТК-1	Помидоры свежие порционно	60	100	0.66	1.10	0.12	0.20	2.28	3.80	12.84	
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2.32	2.90	2.00	2.50	16.80	21.00	94.48	
	451/2004г	Шницель	90	100	14.31	15.90	12.96	14.40	14.40	16.00	231.48	
	216/2004г	Картофель тушеный	150	180	3.15	3.78	9.60	11.52	27.75	33.30	210.00	
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.90	
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3.80	3.80	0.40	0.40	24.60	24.60	117.20	
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>770</b>	<b>900</b>	<b>26.04</b>	<b>29.28</b>	<b>25.48</b>	<b>29.42</b>	<b>103.15</b>	<b>116.02</b>	<b>746.08</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32.37</b>	<b>37.62</b>	<b>30.62</b>	<b>36.24</b>	<b>147.59</b>	<b>172.12</b>	<b>995.40</b>		
СУББОТА	<b>ОБЕД</b>											
	5/2021г	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	100	0.60	1.00	3.60	6.00	1.86	3.10	42.24	
	45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	1.60	2.00	1.92	2.40	11.84	14.80	71.04	
	494/2004г	Птица запеченная	110	110	20.57	20.57	16.83	16.83	0.66	0.66	236.39	
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3.27	3.92	3.27	3.92	18.20	21.83	115.29	
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.10	0.10	20.10	20.10	83.70	
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3.80	3.80	0.40	0.40	24.60	24.60	117.20	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>790</b>	<b>910</b>	<b>32.04</b>	<b>33.49</b>	<b>26.42</b>	<b>29.95</b>	<b>85.28</b>	<b>93.11</b>	<b>707.04</b>		

есякая ь (ккал)
12-18 лет
233.56
93.76
38.90
<b>366.22</b>
77.16
88.33
146.43
244.98
78.31
51.48
117.20
<b>803.88</b>
<b>1170.10</b>
185.28
93.76
40.10
<b>319.14</b>
21.40
118.10
257.20
252.00
38.90
41.18
117.20
<b>845.98</b>
<b>1165.12</b>
70.40
88.80
236.39
138.35
83.70
41.18
117.20
<b>776.02</b>

## Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК	<b>ЗАВТРАК</b>											
	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4.55	6.06	4.82	6.42	22.85	30.46	152.90	203.86
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	93.76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.90	38.90
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>7.03</b>	<b>9.30</b>	<b>5.16</b>	<b>6.84</b>	<b>46.91</b>	<b>59.44</b>	<b>262.12</b>	<b>336.52</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	TK-1	Помидоры свежие порционно	60	100	0.66	1.10	0.12	0.20	2.28	3.80	12.84	21.40
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.96	6.20	4.48	5.60	17.84	22.30	131.52	164.40
	77/2008г	Котлета "Здоровье"	90	100	10.40	11.55	16.02	17.80	6.30	7.00	210.96	234.40
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5.45	6.53	6.75	8.10	33.75	40.50	217.53	261.04
486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0.10	0.10	0.10	0.10	11.10	11.10	45.70	45.70	
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>26.20</b>	<b>30.12</b>	<b>28.09</b>	<b>32.42</b>	<b>98.97</b>	<b>112.40</b>	<b>753.49</b>	<b>861.88</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33.23</b>	<b>39.42</b>	<b>33.25</b>	<b>39.26</b>	<b>145.88</b>	<b>171.84</b>	<b>1015.61</b>	<b>1198.40</b>	
ВТОРНИК	<b>ЗАВТРАК</b>											
	235/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5.45	7.26	5.43	7.24	26.13	34.84	175.17	233.56
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	93.76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.10	40.10
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>8.03</b>	<b>10.60</b>	<b>5.77</b>	<b>7.66</b>	<b>50.39</b>	<b>64.02</b>	<b>285.59</b>	<b>367.42</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	15/2021г	Салат из свежих огурцов с луком	60	100	0.48	0.80	3.60	6.00	1.56	2.60	40.56	67.60
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	2.08	2.60	4.24	5.30	11.44	14.30	92.24	115.30
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	250	270	14.25	15.39	23.63	25.52	23.50	25.38	363.63	392.72
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.10	0.10	20.10	20.10	83.70	83.70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3.80	3.80	0.40	0.40	24.60	24.60	117.20	117.20	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>780</b>	<b>890</b>	<b>22.81</b>	<b>24.79</b>	<b>32.27</b>	<b>37.62</b>	<b>89.22</b>	<b>95.00</b>	<b>738.51</b>	<b>817.70</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30.84</b>	<b>35.39</b>	<b>38.04</b>	<b>45.28</b>	<b>139.61</b>	<b>159.02</b>	<b>1024.10</b>	<b>1185.12</b>	
СРЕДА	<b>ЗАВТРАК</b>											
	229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3.75	5.00	4.80	6.40	20.18	26.92	138.90	185.28
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	93.76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.90	38.90
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>6.23</b>	<b>8.24</b>	<b>5.14</b>	<b>6.82</b>	<b>44.24</b>	<b>55.90</b>	<b>248.12</b>	<b>317.94</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	2/2021г	Салат витаминный	60	100	0.72	1.20	3.06	5.10	3.30	5.50	43.62	72.70
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2.10	2.63	4.08	5.10	10.60	13.25	87.52	109.40
	63/2008г	Гуляш	90	100	10.80	12.00	21.60	24.00	4.50	5.00	255.60	284.00
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8.51	10.21	6.36	7.63	37.70	45.23	242.04	290.45
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.10	40.10	
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3.04	3.80	0.32	0.40	19.68	24.60	93.76	117.20	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>900</b>	<b>27.07</b>	<b>31.73</b>	<b>35.82</b>	<b>42.63</b>	<b>93.30</b>	<b>111.10</b>	<b>803.82</b>	<b>955.03</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33.30</b>	<b>39.97</b>	<b>40.96</b>	<b>49.45</b>	<b>137.53</b>	<b>167.00</b>	<b>1051.94</b>	<b>1272.97</b>	

## Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЧЕТВЕРГ	<b>ЗАВТРАК</b>											
	232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5.45	7.26	4.85	6.46	26.52	35.36	171.47	228.62
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	93.76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.10	40.10
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>8.03</b>	<b>10.60</b>	<b>5.19</b>	<b>6.88</b>	<b>50.78</b>	<b>64.54</b>	<b>281.89</b>	<b>362.48</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	44/2013г	Салат "Космос"	60	100	3.49	5.82	8.77	14.62	3.46	5.76	106.74	177.90
	115/2021г	Суп картофельный с клецками	200	250	3.20	4.00	2.80	3.50	7.56	9.45	68.24	85.30
	196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16.81	18.28	22.77	24.75	14.42	15.68	329.87	358.55
	156/2008г	Напиток лимонный	200	200	0.10	0.10	0.0	0.00	24.20	24.20	97.20	97.20
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>860</b>	<b>28.25</b>	<b>32.84</b>	<b>34.96</b>	<b>43.49</b>	<b>77.34</b>	<b>82.79</b>	<b>736.99</b>	<b>853.89</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36.27</b>	<b>43.44</b>	<b>40.15</b>	<b>50.37</b>	<b>128.12</b>	<b>147.33</b>	<b>1018.87</b>	<b>1216.37</b>	
ПЯТНИЦА	<b>ЗАВТРАК</b>											
	234/2021г	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	200	5.25	7.00	6.20	8.26	21.32	28.42	162.02	216.02
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.32	93.76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.90	38.90
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>7.73</b>	<b>10.24</b>	<b>6.54</b>	<b>8.68</b>	<b>45.38</b>	<b>57.40</b>	<b>271.24</b>	<b>348.68</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0.87	1.45	3.60	6.00	5.04	8.40	56.04	93.40
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.60	2.00	4.16	5.20	10.48	13.10	85.76	107.20
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3.15	3.78	5.25	6.30	21.90	26.28	147.45	176.94
	88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	100	11.52	12.80	12.24	13.60	8.91	9.90	191.88	213.20
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.67	0.67	0.27	0.27	18.30	18.30	78.31	78.31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3.42	3.80	0.36	0.40	22.14	24.60	105.48	117.20
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>765</b>	<b>900</b>	<b>22.83</b>	<b>26.10</b>	<b>26.18</b>	<b>32.07</b>	<b>94.79</b>	<b>108.60</b>	<b>706.10</b>	<b>827.43</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30.56</b>	<b>36.34</b>	<b>32.72</b>	<b>40.75</b>	<b>140.17</b>	<b>166.00</b>	<b>977.34</b>	<b>1176.11</b>
<b>ОБЕД</b>												
26/2021г	Салат из свеклы отварной	60	100	0.84	1.40	3.66	6.10	4.58	7.63	54.61	91.02	
46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2.32	2.90	2.00	2.50	16.80	21.00	94.48	118.10	
443/2004г	Плов	230	250	24.84	27.00	13.57	14.75	43.47	47.25	395.37	429.75	
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.90	38.90	
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>860</b>	<b>32.84</b>	<b>36.14</b>	<b>19.95</b>	<b>24.07</b>	<b>101.85</b>	<b>112.88</b>	<b>718.30</b>	<b>812.71</b>	

## Список литературы

2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)