

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГУО

"Средняя школа № 7"

В.В. Колесниковский

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Государственного

предприятия "Школьное питание"

А.В. Самбук

27.11.2015г.

Примерное двухнедельное меню для учащихся 6-18 лет
на зимне-весенний период 2025-2026 г.

№ рецеп.	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.
ПОНЕДЕЛЬНИК /ЗАВТРАК											
с/р	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	40	0,88	0,16	4,48	23,2
8.3	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,8	133	100	11	24	1,6	266
10.2	Каша вязкая гречневая	100	3,09	3,34	15,14	104,55	150	4,64	5,01	22,71	157
13.8	Какао с молоком	200	3,77	3,9	20,79	130,05	200	3,77	3,9	20,79	130,05
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,31	5,73	13,8	129,6	30/15	5,31	5,73	13,8	129,6
	ИТОГО:		18,11	25,00	52,77	508,80		25,60	38,80	63,38	705,85
ОБЕД(1 вариант)											
о/с	Салат "Нежность"	50	3,58	4,41	0,54	56,25	100	6,86	15,81	1,23	176,1
2.18	Рассольник "Ленинградский" со смет	200/5	1,98	4,5	13,78	106,02	200/5	1,98	4,5	13,78	106,02
о/с	Зразы из свинины с сыром/										
с/р	Колбаски "Домашние" (биточки паровые)	70	12,66	25,05	4,21	295,21	70	12,66	25,05	4,21	295,21
10.2	Каша вязкая рисовая	100	1,54	2,76	15,4	94,04	150	2,31	4,14	23,1	141,06
	Сок (в ассортименте)	200	0,6	0	22	90	200	0,6	0	22	90
	Хлеб пшеничный	30	1,86	1,38	13,8	75,6	30	1,86	1,38	13,8	75,6
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	130	0,52	0,52	12,69	58,5	160	0,64	0,64	15,68	72
	ИТОГО:		22,74	38,62	82,42	775,62		26,91	51,52	93,8	955,99
ОБЕД (2 вариант)											
о/с	Салат "Нежность"						100	6,86	15,81	1,23	176,1
8.3	Сосиска отварная						100	11	23,9	1,6	266
10.2	Каша вязкая гречневая						150	4,64	5,01	22,71	157
	Сок (в ассортименте)						200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный						30	1,86	1,38	13,8	75,6
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						160	0,64	0,64	15,68	72
	ИТОГО:						26	46,94	75,22	838,7	
ПОЛДНИК											
4.2	Каша мол.вяз."Артековская"/ Каша молочная рисовая	150	6,58	7,26	33,11	224,82	150	6,58	7,26	33,11	224,82
13.4	Чай с лимоном С-вит	200/7	0,24	0,06	10,23	40,21	200/7	0,24	0,06	15,22	59,16
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	1255,1	30	2,25	3,54	22,47	1255,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,07	10,86	65,81	1520,13		9,07	10,86	70,8	1539,08
			49,92	74,48	201	2804,55		61,58	101,2	227,98	3200,92
ВТОРНИК(ЗАВТРАК)											
о/с	Яйцо перепелиное	1/10	1,2	1,3	0,05	16,7	2/10	2,4	2,6	0,1	33,4
9.7	Котлеты рубленые из птицы						100	22,36	14,35	8,84	255,39
с/р	Биточек "Смак" (диета паровые)	75/80	17,89	11,48	7,07	204,31	150	3,27	5,08	22,09	151,09
10.9	Пюре картофельное	100	2,18	3,39	14,73	100,73	200	0,16	0,16	23,88	93,8
12.6	Компот из свежих яблок С-вит	200	0,16	0,16	23,88	93,8	200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Хлеб пшеничный	30	1,86	1,38	13,8	75,6	30	1,86	1,38	13,8	75,6
	ИТОГО:		23,29	17,71	59,53	491,14		30,05	23,57	68,71	609,28
ОБЕД (Вариант 1)											
1.101	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,32	2,6	40	0,32	0,04	0,16	5,2
2.3	Борщ с картофелем со сметан.	200/5	1,79	4,4	12,75	98,35	200/5	1,79	4,4	12,75	98,35
с/р	Рыба жареная/рыба жарен. в сыре (припуш. диета)	75	15,90	11,95	0,09	172,56	100	21,20	15,93	0,12	230,08
7.2	Картофель по-деревенски	100	2,94	8,05	23,73	183,54	150	4,41	12,08	35,6	275,31
с/р	Картофель по-деревенски	100	2,94	8,05	23,73	183,54	150	4,41	12,08	35,6	275,31
13.13	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	200	0,68	0,28	29,62	132,6
	Хлеб пшеничный	30	1,86	1,38	13,8	75,6	30	1,86	1,38	13,8	75,6
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	130	0,52	0,52	12,69	58,5	160	0,64	0,64	15,68	72

ИТОГО:		23,85	26,6	93	723,75	30,9	34,75	107,73	889,14		
ОБЕД(Вариант 2)											
	Салат "Горошек с перепелиным яйцом"					80/20	5,78	17,86	3,96	202,6	
	Пельмени с маслом					160/10	15,09	25,73	33,23	428,14	
	Чай с сахаром С-витамин					200	0,2	0,05	10,02	37,9	
	Хлеб пшеничный ✓					30	1,86	1,38	13,8	75,6	
3	Бутерброд с колбасой запеченный					50	4,73	10,73	10,55	160,4	
ИТОГО:							27,66	55,75	71,56	904,64	
ПОЛДНИК											
2	Омлет натуральный	105	11,00	15,16	1,97	187,95	105	11,00	15,16	1,97	187,95
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб пшеничный	20	1,24	0,92	9,2	50,4	20	1,24	0,92	9,2	50,4
ИТОГО:			12,44	16,13	21,19	276,25		12,44	16,13	21,19	276,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,58	60,44	173,72	1491,14		73,39	74,45	197,63	1774,67
СРЕДА(ЗАВТРАК)											
/р	Блинчики "Бабушка Аня" с творог. с яблоком/с вишней со сметаной	2/58/10	7,46	18,53	35,16	338,94	2/58/10	7,46	18,53	35,16	338,94
12.11	Компот из смеси с/ф С-вит	200	0,4	0,04	24,97	98,64	200	0,4	0,04	24,97	98,64
	Хлеб пш с сыром	25/15	5,33	5,07	12,68	120	25/15	5,33	5,07	12,68	120
ИТОГО:			13,19	23,64	72,81	557,58		13,19	23,64	72,81	557,58
ОБЕД(1 вариант)											
2.36	Суп молочный с крупой (пшено)	200	6,34	7,39	20,19	171,92	200	6,34	7,39	20,19	171,92
с/р	Филе "Ароматное"/Шницель "Полесский" филе припущенное (диета)	75	19,02	10,29	2,98	180,83	100	25,36	13,72	3,97	241,11
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,57	2,84	23,74	137,07	150	5,36	4,26	35,61	205,61
12.17	Кисель из концентрата	200	0	0	33,54	132,89	200	0	0	33,54	132,89
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,83	66	30	1,47	0,3	13,83	66
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	130	0,64	0,64	15,68	72	160	0,64	0,64	15,68	72
ИТОГО:			31,04	21,46	109,96	760,71		39,17	26,31	122,82	809,53
ОБЕД(2 вариант)											
б/с	Салат из бел.капуст.с майонезом						100	2,15	12,61	11,36	168,49
с/р	Филе "Ароматное"/Шницель "Полесский" филе припущенное (диета)						100	25,36	13,73	3,99	241,11
10.7	Макарон. изд.отварные						150	5,34	4,26	35,62	205,58
	Сок (в ассортименте)						200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной						50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						160	0,64	0,64	15,68	72
ИТОГО:							36,94	31,94	109,9	889,18	
ПОЛДНИК											
4.17	Манник с повидлом	100/15	4,9	4,1	30,6	179	150/15	7,35	6,15	45,9	268,5
о/с	Напиток апельсиновый "Новый"	200	0,1	0,02	20,44	81,08	200	0,1	0,02	20,44	81,08
ИТОГО:			5	4,12	51,04	260,08		7,45	6,17	66,34	349,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,23	49,22	233,81	1578,37		59,81	56,12	261,97	1796,69
ЧЕТВЕРГ /ЗАВТРАК											
о/с	Запекан. из твор. "Новая"/ Запеканка из творога"Зебра" с повидлом	150/15	30,64	12,67	39,2	395,03	150/15	30,64	12,67	39,2	395,03
13.4	Чай с лимоном С-вит	200/7	0,24	0,06	10,23	40,21	200/7	0,24	0,06	10,23	40,21
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10/15	5,03	12,18	10,27	172,9	20/10/15	5,03	12,18	10,27	172,9
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	130	0,52	0,52	12,69	58,5	160	0,64	0,64	15,68	72
ИТОГО:			36,43	25,43	72,39	666,64		36,55	24,91	75,38	680,14
ОБЕД (1 вариант)											
о/с	Салат из квашеной капусты "Новый"	50	0,86	2,5	3,55	40,98	100	1,71	5	7,08	81,95
2.34	Суп картофельный с бобовыми	200	4,54	3,98	17,41	125,56	200	7,92	9,23	25,24	214,91
8.28	Тефтели из свинины/ Митболы	60/50	7,32	18,34	11,94	243,19	80/40	9,52	23,98	14,12	311,87
10.9	Пюре картофельное	100	2,18	3,39	14,73	100,73	150	3,51	5,1	22,47	153,29
	Сок (в ассортименте)	200	0,6	0	22	90	200	0,6	0	22	90
	Хлеб пшеничный	30	1,86	1,38	13,8	75,6	30	1,86	1,38	13,8	75,6
ИТОГО:			17,36	29,59	83,43	676,06		25,12	44,69	104,71	927,62
ОБЕД (2 вариант)											

	Салат из квашеной капусты "Новый"						100	1,71	5	7,08	81,95
	Бифштекс "Отличник"/Бифштекс "Аппетитный"/мясо отварное (диета)						100	17,79	24,16	5,89	313,4
0.9	Пюре картофельное						150	3,27	5,08	22,09	151,09
0.9	Напиток лимонный новый С-вит						200	0,1	0,02	20,44	81,08
	Хлеб пшеничный						30	1,86	1,38	13,8	75,6
	Зефир						50	0,4	0,05	39,9	163
	ИТОГО:							23,42	35,69	109,2	866,12

ПОЛДНИК

14.4	Блины с повидлом	150/15	11,65	9,48	68,71	408,14	150/15	11,65	9,48	68,71	408,14
0.9	Напиток лимонный новый	200	0,14	0,02	15,45	62,13	200	0,14	0,02	15,45	62,13
	ИТОГО:		11,79	9,5	84,16	470,27		11,79	9,5	84,16	470,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,58	64,52	239,98	1812,97		73,46	79,1	264,25	2078,03

ПЯТНИЦА/ЗАВТРАК

1.101	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,32	2,6	40	0,32	0,04	0,64	5,2
0.9	Зразы из свинины с сыром Шницель из свинины (биточки паровые)	70	12,66	25,05	4,21	295,21	70	12,66	25,05	4,21	295,21
10.2	Каша вязкая рисовая	100	1,54	2,76	15,4	94,09	150	2,31	4,14	23,1	141,14
	Сок в ассортименте	200	0,6	0	22	90	200	0,6	0	22	90
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,83	66	30	1,47	0,3	13,83	66
	Фрукты (яблоко, апельсин, мандарин)	130	0,52	0,52	12,69	58,5	160	0,64	0,64	15,68	72
	ИТОГО:		16,95	28,65	68,45	606,4		18	30,17	79,46	669,55

ОБЕД(1 вариант)

1.65	С-т из свеклы с сыром	50	2,46	3,33	3,57	54,36	100	4,92	6,66	7,14	108,72
2.10	Щи из св.кап. с карт.со сметаной	200/10	2,05	5,11	8,59	89,44	200/10	2,05	5,11	8,59	89,44
7.21	К-та рыбная/К-та рыбная "Фантазия" (рыба припущенная)	75	12,60	11,64	4,64	174,45	100	16,80	15,52	6,19	232,6
с/р	Картофель тушеный	100	2,4	7,97	18,74	159,37	150	3,6	11,96	28,11	239,05
0.9	Напиток "Фантастик" С-витамин	200	0,14	0,07	17,01	66,5	200	0,14	0,07	17,01	66,47
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,83	66	30	1,47	0,3	13,83	66
	ИТОГО:		21,12	28,42	66,38	610,09		28,98	39,62	80,87	802,28

ОБЕД (2 вариант)

1.65	С-т из свеклы с сыром и майонезом						100	4,7	11,92	7,25	156,42
8.16	Плов из свинины						50/120	14,11	28,17	31,01	438,16
0.9	Напиток "Фантастик" С-витамин						200	0,14	0,07	17,01	66,47
	Хлеб ржаной						30	1,47	0,3	13,83	66
	Фрукты (яблоко, апельсин, мандарин)						160	0,64	0,64	15,68	72
	ИТОГО:							21,06	41,1	84,78	799,05

ПОЛДНИК

	Продукт йогурт. "На Ура"	125	6,25	1,88	10,62	87,5	125	6,25	1,88	10,62	87,5
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,7	10	0,75	1,18	7,49	41,7
	ИТОГО:		6,25	1,88	10,62	87,5		6,25	1,88	10,62	87,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,32	58,95	145,45	1303,99		53,23	71,67	170,95	1559,33

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Наименование блюд	6-10 лет					11-17 лет					
		выход	белки	жиры	углев.	калор.	выход	белки	жиры	углев.	калор.	
	ПОНЕДЕЛЬНИК /ЗАВТРАК											
с/р	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	40	0,88	0,16	4,48	23,2	
8.3	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,8	133	100	11	23,9	1,6	266	
10.2	Каша вязкая гречневая	100	3,09	3,34	15,14	104,55	150	4,64	5,01	22,71	156,83	
12.11	Компот из смеси с/ф С-вит	200	0,4	0,04	24,97	98,64	200	0,4	0,04	24,97	98,64	
	Хлеб пшеничный	35	2,17	1,61	16,1	88,2	35	2,17	1,61	16,1	88,2	
	Фрукты (яблоко, апельсин, мандарин)	130	0,52	0,52	12,69	58,5	160	0,64	0,64	15,68	72	
	ИТОГО:		12,12	17,54	71,94	494,49		19,73	31,36	85,54	704,87	
	ОБЕД (1 вариант)											
1.64	Салат из морской и б/к с м.р.	50	0,99	2,57	5,11	46,94	100	1,98	5,13	10,22	93,85	
2.25	Суп картофельный с бобовыми	200	4,54	3,98	17,41	125,56	200	4,54	3,98	17,41	125,56	

Кебабчик	75	15,73	18,08	0,68	229	75	15,73	18,08	0,68	229
Макаронь изд.отварные	100	3,57	2,84	23,74	137,07	150	5,36	4,26	35,61	20,61
Сок в ассортименте	200	0,6	0	22	90	200	0,6	0	22	90
Хлеб пшен/ржаной	30	2,25	0,87	15,21	79,2	30	2,25	0,87	15,21	79,2
ИТОГО:		27,68	28,34	84,15	707,77		30,46	32,32	101,13	638,22
ОБЕД (2 вариант)										
Салат из морской и б/к с м.р.						100	1,98	5,13	10,22	93,85
Биточек "Смак"						100	22,36	14,35	8,84	255,39
Биточки куриные с сыром						150	4,64	5,01	22,71	156,83
Каша вязкая гречневая						200	0,2	0	32	114
Сок (в ассортименте)						35	2,17	1,61	16,1	88,2
Хлеб пшеничный						160	0,64	0,64	15,68	72
Фрукты (яблоко, апельсин, мандарин)							9,63	26,74	105,55	780,27
ИТОГО:										
ПОЛДНИК										
Драники по-домашнему	120/20	3,78	8,63	26,91	205,78	120/20	3,78	8,63	26,91	205,78
Молоко	200	5,6	6,40	9,4	116	200	5,6	6,40	9,4	116
Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,7	10	0,75	1,18	7,49	41,7
ИТОГО:		10,13	16,21	43,8	363,48		10,13	16,21	43,8	363,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,93	62,09	199,89	1565,74		60,32	79,89	230,47	1706,57
ВТОРНИК/ ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	160	16,5	23,63	2,96	290,02	160	16,5	23,63	2,96	290,02
Какао с молоком	200	3,77	3,9	20,79	130,05	200	3,77	3,9	20,79	130,05
Хлеб пшен. с масл и сыр	20/10/15	5,03	12,18	10,27	172,9	20/10/15	5,03	12,18	10,27	172,9
ИТОГО:		25,3	39,71	34,02	592,97		25,3	39,71	34,02	592,97
ОБЕД(1 вариант)										
С-т из квашеной кап со свеклой	50	0,81	2,52	2,09	35,05	100	1,64	5,03	4,18	70,09
Рассольник "Ленинградский" со смет	200/5	1,98	4,5	13,78	106,02	200/5	1,98	4,5	13,78	106,02
Рыба жареная/Рыба припущенная (филе минтая)	75	13,88	5,82	3,49	122,28	100	18,51	7,76	4,65	163,04
Пюре картофельное	100	2,18	3,39	14,73	100,73	150	3,27	5,085	22,09	151,09
Кисель из концентрата С-вит	200	0	0	33,54	132,9	200	0	0	33,54	132,9
Хлеб пшеничный	30	1,86	1,38	13,8	75,6	30	1,86	1,38	13,8	75,6
Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	130	0,52	0,52	12,69	58,5	160	0,64	0,64	15,68	72
ИТОГО:		21,23	18,13	94,12	631,08		26,26	24,395	107,72	770,74
ОБЕД (2 вариант)										
С-т из квашеной кап со свеклой						100	1,64	5,03	4,18	70,09
Птица по-столичному/Котлета "Папарать кветка"						100	21,64	16,83	13,28	292,31
Пюре картофельное						150	3,27	5,08	22,09	151,09
Напиток лимонный (апельсиновый) С-вит						200	0,2	0,04	16,72	65,65
Хлеб пшеничный						30	1,86	1,38	13,8	75,6
Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						160	0,64	0,64	15,68	72
ИТОГО:							29,25	29	85,75	726,74
ПОЛДНИК										
Залежанка-шоколадно творожная	65	11,18	7,14	13,59	164,49	65	11,18	7,14	13,59	164,49
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
ИТОГО:		11,38	7,19	23,61	202,39		11,38	7,19	23,61	202,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,91	65,03	151,75	1426,44		62,94	71,295	165,35	1566,1
СРЕДА /ЗАВТРАК										
Яйцо перепелиное	1/10	1,2	1,3	0,05	16,7	2/10	2,4	2,6	0,1	33,4
Биточки куриные "Здоровье" (бит. рубл.паров диета)	50	9,65	6,63	5,18	119,25	100	19,3	13,26	10,36	238,5
Булгур отварной/рис отварной	100	3,63	2,99	17,45	125,14	150	5,45	4,49	26,18	187,71
Сок (в ассортименте)	200	0,6	0	22	90	200	0,6	0	22	90
Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,52	55	25	1,23	0,25	11,52	55
ИТОГО:		16,31	11,17	56,2	406,09		28,98	20,6	70,16	604,61
ОБЕД (1 вариант)										
Суп молочный с пшённой крупой	200	6,34	7,39	20,19	171,92	200	6,34	7,39	20,19	171,92
Шпичель "Полесский"	75	12,51	12,71	10,76	208,56	100	16,68	16,95	14,35	278,08
Картофель тушёный	100	3,58	11,95	28,1	239,03	150	5,37	17,93	42,15	358,55
Напиток из шиповника С-вит.	200	0,68	0,28	29,62	132,6	200	0,68	0,28	29,62	132,6

	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	130	0,52	0,52	12,69	58,5	160	0,64	0,64	15,68	72
	ИТОГО:		26,08	33,35	124,41	920,61		32,16	43,69	145,04	1123,1
ОБЕД (2 вариант)											
с	Яйцо перепелиное						2/10	2,4	2,6	0,1	33,4
р	Филе с ветчиной и сыром / Филе птицы жареное с сыром						100	24,44	19,79	10,46	319,31
р	Булгур отварной/рис отварной						150	5,44	4,49	26,17	187,7
	Сок (в ассортименте)						200	0,6	0	22	90
	Хлеб ржаной						30	1,47	0,3	13,83	66
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)						160	0,64	0,64	15,68	72
	ИТОГО:							34,99	27,82	88,24	768,41
ПОЛДНИК											
4.1											
13.8	Каша молочная вязкая рисовая	150	4,18	5,27	29,56	183,43	150	4,18	5,27	29,56	183,43
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	20,79	130,05	200	3,77	3,9	20,79	130,05
	Хлеб пшеничный с сыром	20/10	3,8	3,48	10,14	88,8	20/10	3,8	3,48	10,14	88,8
	ИТОГО:		11,75	12,65	60,49	402,28		11,75	12,65	60,49	402,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,14	57,17	241,1	1728,98		72,89	76,94	275,69	2130,0
ЧЕТВЕРГ/ЗАВТРАК											
14.2											
13.2	Пельмени с маслом	130/5	13,43	9,45	25,83	240,93	150/5	15,5	10,9	29,8	278
	Чай с лимоном С-витамин	200	0,24	0,06	15,22	59,16	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб пшеничный с сыром	25/15	5,31	5,73	13,8	129,6	25/15	5,31	5,73	13,8	129,6
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	130	0,52	0,52	12,69	58,5	160	0,64	0,64	15,68	72
	ИТОГО:		19,5	15,76	67,54	488,19		21,65	17,32	69,3	517,5
ОБЕД (вариант 1)											
	Салат из свеклы с м.р.	50	0,72	2,55	4,37	42,64	100	1,44	5,1	8,74	85,28
7.21	Щи из свеж кап картофелем со сметаной	200/10	2,05	5,11	8,59	89,44	200/10	2,05	5,11	8,59	89,44
с/р	Бифштекс "Новинка" (диета мясо отварное)	50	7,78	20,49	4,53	235,15	75	11,67	30,74	6,8	352,7
10.7	Макаронны изд.отварные	100	3,57	2,84	23,75	137,13	150	5,36	4,26	35,61	20,61
12.11	Компот из с/ф	200	0	0	33,54	132,89	200	0	0	33,54	132,89
	Хлеб пшеничный	50	2,45	0,5	23,05	110	50	2,45	0,5	23,05	110
	ИТОГО:		16,57	28,94	93,46	747,25		22,97	40,61	107,59	790,94
ОБЕД (вариант 2)											
1.67	Салат "Розовый"/ Салат "Заря"						100	5,89	14,63	4,7	175,12
о/с	Биточки "Светофор"/Котл."Нясвіж"						100	12,02	27,23	8,8	330,3
10.7	Макаронные изделия отварные						150	5,36	4,26	35,61	20,61
13.4	Чай с лимоном С-вит						200	0,24	0,06	15,22	59,16
	Хлеб пшеничный						30	1,86	1,38	13,8	75,6
	Зефир						50	0,4	0,05	39,9	163
	ИТОГО:							25,77	47,61	118,03	823,8
ПОЛДНИК											
о/с	Манник "Полосатик"со сметаной	150/20	10,4	14,22	80,64	490,51	150/20	10,4	14,22	80,64	490,51
13.12	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,02	15,45	62,13	200	0,14	0,02	15,45	62,13
	ИТОГО:		10,54	14,24	96,09	552,64		10,54	14,24	96,09	552,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,61	58,94	257,09	1788,08		55,16	72,17	272,98	1861,0
ПЯТНИЦА/ЗАВТРАК											
с/р	Колбаски по-слущки	75	12,73	27,89	3,55	317,5	75	12,73	27,89	3,55	317,5
с/р	Картофель тушеный/Картоф.отварной	100	2,4	7,97	18,74	159,37	150	3,6	11,96	28,11	239,06
13.2	Чай с сахаром С-витамин	200	0,2	0,05	10,02	37,9	200	0,2	0,05	10,02	37,9
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,83	66	30	1,47	0,3	13,83	66
	Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)	130	0,52	0,52	12,69	58,5	160	0,64	0,64	15,68	72
	ИТОГО:		17,32	36,73	58,83	639,27		18,64	40,84	71,19	732,40
ОБЕД(1 вариант)											
о/с	Салат из кавашеной капусты "Новый"	50	0,86	2,5	3,55	40,98	100	1,72	5	7,1	81,96
2.3	Борщ с картофелем со смет. С-вит	200/10	1,92	5,15	12,93	106,45	200/10	1,92	5,15	12,93	106,45
с/р	Оладьи из печени	50	9,80	7,64	3,86	123,46	2/50	19,60	15,28	7,72	246,92
10.2	Каша вязкая рисовая	100	1,54	2,76	15,4	94,09	150	2,31	4,14	23,1	141,15

Напиток "Фантастик"	200	0,14	0,07	17,01	66,47	200	0,14	0,07	17,01	66,47
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,83	66	30	1,47	0,3	13,83	66
ИТОГО:		15,73	18,42	66,58	497,45		27,16	29,94	81,69	708,93
ОБЕД(2 вариант)										
Салат "Сытный"						100	5,14	14,53	5,78	177,25
Биточек "Кураж"						100	16,96	37,19	4,74	423,32
Колбаски по-слуцки						150	3,58	11,95	28,1	239,03
Картофель тушеный/Картоф.отварной						200	0,14	0,07	17,01	66,47
Напиток "Фантастик"С-витами						30	1,47	0,3	13,83	66
Хлеб ржаной						160	0,64	0,64	15,68	72
Фрукты (яблоко,апельсин,мандарин)							27,93	64,68	85,14	1044,07
ИТОГО:										
ПОЛДНИК										
Творог в промышленной упаковке 1/100г	100	11,5	15	13	230	100	11,5	15	13	230
Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,7	10	0,75	1,18	7,49	41,7
ИТОГО:		11,5	15	13	230		11,5	15	13	230
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,55	70,15	138,41	1366,72		57,3	85,78	165,88	1671,39
Инженер-технолог:							Невмержицкая О.Л.			
Экономист по ценам :							Хорошун А. И.			

Сборник технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования 2020 г.(второе издание дополненное)