

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № __

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 20 муниципального образования город-курорт Анапа имени Героя Советского Союза Константина Григорьевича Сергеева

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Чепига В.И.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 1	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,30	3	0	35,8	75	6,54 Р
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,8	Пром	1,76 Р
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,50	12,3	63	Пром	2,38 Р
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,2	6,5	32,2	207,8	236	12,50 Р
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2,21 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	12,9	10,8	80,2	470,8		33,39 Р
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	2,9	11,6	92,2	113	33,00 Р
	Плов из отварной курицы	200	12,26	8,17	24,72	222,19	375	52,00 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	85,8	501	15,00 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,6	34,7	164,8	Пром	3,21 Р
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	Пром	3,18 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,6	70,3	113	8,00 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,46	13,07	121,82	717,69		114,39 Р
ПОЛДНИК	Булочка сырная	90	5,1	6	11	140,5	ТТК-1	50,00 Р
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	8,36 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,0	8,7	33	266,5		66,36 Р

	Зав. производством _____	30	2,3	0,2	14,8	69,8		
		30	2,5	0,50	12,3	63		
		200	5,2	6,5	32,2	207,8		
		200	0,2	0,1	9,3	38		
		120	0,5	0,5	11,8	56,4		
		200	5	2,9	11,6	92,2		
		200	12,26	8,17	24,72	222,19		
		200	1	0,2	20,2	85,8		
		70	5,4	0,6	34,7	164,8		
		40	3,2	0,6	16	82,4		
		150	0,6	0,6	14,6	70,3		
		90	5,1	6	11	140,5		
		180	2,5	2,3	12,2	79,2		
		100	0,4	0,4	9,8	46,8		

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____

2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 2	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,78	1,64	4,78	73,57	299	50,62 Р
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	104,8	377	18,00 Р
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	14,1	87,3	465	8,36 Р
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	14,9	83	582	25,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	Пром	1,76 Р
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,8	Пром	1,59 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,88	12,34	65,38	460,67		105,33 Р
ОБЕД	Овощи натуральные (огурец)	60	0,5	0	1,5	8,4	106	8,02 Р
	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	93,7	98	30,00 Р
	Биточки по-Кубански	90	9	19,8	25,07	226,2	ТТК-17	52,18 Р
	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	16,84	153	177	8,24 Р
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,6	47,8	486	6,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	62,4	574	2,38 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	21,62	33,34	102,11	708,5		109,76 Р
ПОЛДНИК	Ватрушка с творожным фаршем	100	16,4	14	56,5	346,2	634/567	59,00 Р
	Сок	200	0,6	0	33	136	501	10,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	17	14	89,5	482,2		69,00 Р

	Зав. производством _____	100	9,78	1,64	4,78	73,57	299	50,62 Р
	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	104,8	377	18,00 Р
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	14,1	87,3	465	8,36 Р
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	14,9	83	582	25,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	Пром	1,76 Р
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,8	Пром	1,59 Р
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,88	12,34	65,38	460,67		105,33 Р
	Овощи натуральные (огурец)	60	0,5	0	1,5	8,4	106	8,02 Р
	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	93,7	98	30,00 Р
	Биточки по-Кубански	90	9	19,8	25,07	226,2	ТТК-17	52,18 Р
	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	16,84	153	177	8,24 Р
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,6	47,8	486	6,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	62,4	574	2,38 Р
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	21,62	33,34	102,11	708,5		109,76 Р
	Ватрушка с творожным фаршем	100	16,4	14	56,5	346,2	634/567	59,00 Р
	Сок	200	0,6	0	33	136	501	10,00 Р
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	17	14	89,5	482,2		69,00 Р

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пшневые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 3	Овощи натуральные (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	106	8,02 Р
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с рисом	100	10,5	8,13	12,12	163,8	350	61,00 Р
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,9	29,5	184,3	256	12,00 Р
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	8,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	1,76 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,2	14,5	68,3	484,3		90,78 Р
ОБЕД	Рассольник	250	2,2	4,6	8,1	82,3	99	15,20 Р
	Котлеты рыбные	90	11,3	1,4	4,7	75,6	308	50,21 Р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3	6,00 Р
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,4	3,1	33,9	177	211	13,00 Р
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,6	47,8	486	6,00 Р
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	6,2	12,7	109,8	580	25,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,3	Пром	3,02 Р
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	62,4	Пром	2,38 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,8	17,1	115,3	716,4		120,81 Р
ПОЛДНИК	Котлета говяжья, запеченная в тесте	70	9,7	10	12	115	ТТК-5	57,00 Р
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	16,5	70,1	496	8,97 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,7	10,6	38,3	231,9		73,97 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 4	Овощи натуральные (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	106	8,15 Р
ЗАВТРАК	Птица в соусе с томатом	90	8,55	9,96	1,99	131,78	367	52,28 Р
	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,71	15,43	147,14	152	12,33 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,8	Пром	1,76 Р
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	180	5,2	4,5	7,2	90,7	470	14,40 Р
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,8	Пром	1,59 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,1	0,3	8,9	44	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	22,59	23,07	58,72	540,02		98,51 Р
ОБЕД	Овощи натуральные (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	106	8,15 Р
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	95	13,35 Р
	Сметана 15%	10	0,2	1,5	0,3	15,9	433	6,00 Р
	Голубцы ленивые	150	16,5	18,6	6	259,5	333	44,00 Р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3	6,00 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	6,02 Р
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	14,9	83	582	25,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	Пром	2,94 Р
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	62,4	Пром	2,38 Р	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	28,6	28,3	90	732,4		113,84 Р
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	70	8	10,7	4,5	148	ТТК-23	50,00 Р
	Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	501	10,00 Р
	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,1	0,3	8,9	44	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	9,5	11,2	39,8	312		68,00 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 5	Овощи натуральные (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	106	8,02 Р
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	12,04	18,3	3,01	224	268	32,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,8	Пром	1,76 Р
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2,21 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	150	2,3	0,8	33	144	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	18,14	19,5	72,51	532,4		51,99 Р
ОБЕД	Овощи натуральные (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	106	8,02 Р
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,1	2,9	11,7	93,1	113	33,00 Р
	Тефтели куриные	90	5,9	18	11,4	174,1	ТТК-38	51,00 Р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3	6,00 Р
	Макаронные изделия отварные	160	5,9	5,3	31,5	196,4	256	13,00 Р
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,1	0,1	10,4	43	486	6,02 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,5	Пром	2,35 Р
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,8	Пром	1,59 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,1	0,3	8,39	44	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	23,2	27,9	105,39	715,5		128,98 Р
ПОЛДНИК	Котлета куриная, запеченная в тесте	70	7,6	9,2	3,4	160	ТТК-6	65,00 Р
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	501	10,00 Р
	Фрукты (яблоко)	150	2,2	0,8	32	139,7	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	10,8	10,2	55,6	385,7		83,00 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 6	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	1,1	0	9,9	79	6,00 Р
ЗАВТРАК	Котлеты пермские	90	14,4	13,95	10,8	227,7	341	56,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,8	Пром	1,76 Р
	Рагу из овощей	150	2,85	6,45	14,03	127,5	177	8,24 Р
	Какао с молоком	150	2,5	2,16	10,3	70,4	462	9,36 Р
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,8	Пром	1,59 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	24,15	24,56	67,83	594,3		90,95 Р
ОБЕД	Суп из овощей	250	2	4,6	6,4	74,4	116	34,00 Р
	Сердце в соусе (говяжье)	90	16,2	5	5,1	130,4	361	59,00 Р
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,4	3,1	33,9	177,3	211	13,00 Р
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,6	47,8	486	6,02 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,4	Пром	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2	0,5	12,2	62,4	Пром	2,38 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	150	2,3	0,8	33	144	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	30,3	14,5	126,9	753,7		125,34 Р
ПОЛДНИК	Суфле из творога	100	13	5	13	149	284	30,00 Р
	Соус молочный (сладкий)	20	0,5	1	1,6	16,9	406	6,00 Р
	Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	84,6	462	9,43 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16,5	8,6	27	250,5		45,43 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 7	Овощи натуральные (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	106	8,15 Р
ЗАВТРАК	Рыбные палочки	90	3,75	10,8	5,4	120,2	ГТК-3	54,20 Р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3	6,00 Р
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,4	3,1	33,9	177	211	13,00 Р
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	14,1	87,3	465	8,36 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,8	Пром	1,76 Р
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,8	Пром	1,59 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	15,45	17,4	81,3	531,7		93,06 Р
ОБЕД	Овощи натуральные (огурец)	60	0,5	0	1,5	8,4	106	8,02 Р
	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	15,20 Р
	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	367	52,28 Р
	Макаронные изделия отварные	160	5,9	5,3	31,5	196,4	256	12,00 Р
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	85,8	501	15,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	118	Пром	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,2	62,4	Пром	2,38 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,3	21,57	103,01	705,03		107,82 Р
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	70	5,6	5,7	31,3	199,2	422	50,00 Р
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,3	57,6	460	8,00 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,1	0,3	8,9	44	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,1	7,2	50,6	300,8		66,00 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____ 2024 года

Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 8	Запеканка картофельная с сердцем (говяжье)	180	13,24	4,46	16,3	158,4	354	61,00 Р
ЗАВТРАК	Соус красный основной	50	1,7	1,2	4,4	35,3	54-3	6,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	93,1	573	2,35 Р
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2,21 Р
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,3	63	574	2,38 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,24	11,76	61,7	456,8		73,94 Р
ОБЕД	Овощи натуральные (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	106	8,15 Р
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	95	13,35 Р
	Сметана 15%	10	0,2	1,5	0,3	15,9	433	6,00 Р
	Плов из говядины	200	16,32	18,24	34,64	368	330	61,00 Р
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,6	47,8	486	6,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,3	Пром	3,02 Р
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	62,4	Пром	2,38 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26,22	25,34	97,44	723,8		99,90 Р
ПОЛДНИК	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	0,7	0	6,6	79	6,00 Р
	Булочка сырная	90	5,1	6,0	11,0	140,5	ТТК-1	50,00 Р
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	87,9	465	8,36 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8	9,2	24,6	235		64,36 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 9	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0	53,7	75	7,00 Р
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,8	Пром	1,76 Р
	Каша гречневая молочная	200	2,5	4,6	37,5	177,8	ТТК	14,00 Р
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2,21 Р
	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580	25,00 Р
	Хлеб ржаной	25	2	0,41	10,26	52,5	574	2,38 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,65	18,92	90,61	554,5		52,35 Р
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	10,1	9,4	15,9	188,7	123/145	52,00 Р
	Рыба, запеченная с картофелем	220	15,31	3,78	16,37	161,92	313	71,00 Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	6,02 Р
	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,56	12,24	25	216,4	580	25,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	116,9	Пром	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12,1	62,4	Пром	2,38 Р
	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,1	0,3	8,9	44	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	33,87	26,72	122,97	874,32		167,34 Р
ПОЛДНИК	Слойка с яблоками	70	8	12	9	125	ТТК-26	50,00 Р
	Сок	200	0,6	0	33	136	501	10,00 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,1	0,3	8,9	44	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,7	12,3	50,9	305		68,00 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 7-11 лет, ОВЗ и инвалиды

Месяц _____ число _____ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 10	Суфле из творога паровое	130	16,9	6,5	16,9	193,7	284	35,00 Р
ЗАВТРАК	Сметана 15%	25	0,6	3,8	0,8	39,8	433	6,00 Р
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,8	Пром	1,76 Р
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	77,9	496	8,97 Р
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,1	41,8	574	1,59 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	22,2	11,4	67,8	467,4		61,32 Р
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	115	7,20 Р
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,3	3,3	9,8	78,5	129	12,00 Р
	Рыбные палочки	110	4,58	13,2	6,6	146,91	ТТК-3	56,00 Р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3	6,00 Р
	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	104,8	377	18,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	118	Пром	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,2	62,4	Пром	2,38 Р
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	77,9	496	8,97 Р
Фрукты (яблоко)	110	0,4	0,4	10,7	51,5	113	8,00 Р	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	20,38	30,1	98,4	732,61		121,49 Р
ПОЛДНИК	Котлета говяжья, запеченная в тесте	70	9,7	10	12	115	ТТК-5	57,00 Р
	Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	501	10,00 Р
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	11,5	10,6	48,2	281,8		75,00 Р

Зав. производством _____