

*Меню*  
*для обучающихся*  
*12 – лет.*



			<i>итого</i>		570	24	19	73	512		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидор	100	1	0	2	8	71	
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя, с курицей.	250	3	5	10	93	113	
			2 блюдо	Птица тушеная.	80	10	9	18	139	256	
			гарнир	Рис припущенный, со сливочным маслом.	180	4	5	37	200	302	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1	1	28	115	342	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	2	1	10	46		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	2	1	12	60		
				<i>итого</i>		810	23	22	117	661	
1	2	<b>Итого за обед:</b>			1380	47	41	190	1173		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная, молочная, с маслом	105	3	6	16	113	223	
					Сырники из творога	55	9	11	6	160	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	16	81	376	
			хлеб	Пшеничный.	50	3	0	19	83		
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	1	1	10	48	338	
				<i>итого</i>		500	18	19	67	485	
1	3	Обед	закуска	Винегрет	100	1	0	2	8	71	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне.	250	5	5	14	119	102	
			2 блюдо	Биточки рубленые из птицы	80	14	13	13	221	294	
			гарнир	Рис припущенный, со сливочным маслом	180	4	5	37	200	302	
			напиток	Компот из свежих яблок.	200	1	1	28	115	342	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	2	1	10	46		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	2	1	12	60		
				<i>итого</i>		810	29	26	116	769	
1	3	<b>Итого за обед:</b>			1310	47	45	183	1254		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов мясной.	180	27	20	36	389	246	

			гор.напиток	Чай с сахаром.	200	1	0	15	60	376
			хлеб	Пшеничный.	50	3	1	19	119	
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	1	1	10	47	338
			закуска	Огурцы консервированные	56	16	15	25	8	
			<i>итого</i>		546	48	37	105	623	0
1	4	Обед	закуска	Сельдь с зеленым горошком	80	1	0	2	8	71
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2	5	10	86	96
			2 блюдо	Рыба запеченная с овощами.	100	7	8	16	153	232
			гарнир	Пюре картофельное, со сливочным маслом.	180	4	3	20	110	342
			напиток	Кисель из свежемороженой ягод.	200	1	1	24	115	350
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	2	1	10	46	
			хлеб черн.	Ржаной.	50	2	1	18	97	
			<i>итого</i>		810	19	19	100	615	0
1	4	<b>Итого за обед:</b>			1356	67	56	205	1238	0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная с соусом.	90	9	12	21	206	268
				Каша гречневая, рассыпчатая, со сливочным маслом.	180	9	7	23	201	302
			гор.напиток	Чай с лимоном.	200	1	0	16	60	377
			хлеб	Пшеничный.	50	2	1	20	76	
			закуска	Овощная нарезка	60	1	0	2	11	71
			<i>итого</i>		540	22	20	82	554	0
1	5	Обед	закуска	Салат "Любительский"	100	1	0	2	21	71
			1 блюдо	Суп гороховый	250	6	3	14	103	119
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80	13	19	5	232	260
			гарнир	Перловка отварная	180	4	1	29	135	305
			напиток	Компот из свежих яблок.	200	1	1	28	115	342
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	2	1	10	46	

			хлеб черн.	Ржаной.	50	2	1	12	60		
			итого		810	29	26	100	712		0
1	5	итого за				1350	51	46	182	1266	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшениая, молочная, с маслом.	180	8	5	20	164	173	
				Яйцо варёное	60	5	5	1	71	209	
			гор.напиток	Какао с молоком.	200	5	1	15	95	382	
			хлеб	Пшеничный.	50	3	1	20	119		
			фрукты								
			кисломол	Масло сливочное, порционно.	15	1	8	1	78	14	
			кисломол	Сыр	30	8	8	0	103	15	
			итого			525	30	28	57	630	
2	1	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	80	1	0	2	8	71	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами и рисом.	200	9	6	15	139		
			2 блюдо	Солянка сборная с мясом	200	10	10	4	138		
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов.	200	1	1	32	133	349	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	2	1	10	46		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	2	1	12	60		
			итого			760	25	19	75	524	
2	1	итого за				1285	55	47	132	1154	0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушёная.	100	10	8	9	139	292/331	
				Рис припущенный, со сливочным маслом.	180	11	9	18	209	305	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	0	16	60	350	
			хлеб	Пшеничный.	50	1	0	20	76		
			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	1	1	10	48	21	
			итого			590	24	18	73	532	
2	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1	0	2	8	71	

			1 блюдо	Суп с морской капустой и яйцом, на курином бульоне.	250	14	5	4	109		
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом.	100	8	13	9	175	271	
			гарнир	Пюре картофельное, со сливочным маслом.	180	4	3	20	110	342	
			напиток	Компот из сухофруктов.	200	1	1	32	133	349	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	2	1	10	46		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	2	1	12	60		
			<i>итого</i>		790	32	24	89	641		0
2	2	<b>Итого за день</b>			1380	56	42	162	1173		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, с сыром.	220	14	16	35	307	204	
				Яйцо варёное	60	7	5	1	81	209	
			гор.напиток	Чай с сахаром.	200	1	0	15	60	376	
			хлеб	Пшеничный.	50	1	0	10	76		
			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	1	1	10	48	338	
			<i>итого</i>			600	24	22	71	572	
2	3	Обед	закуска	Салат свежая капуста с зеленым горошком	100	1	0	2	8	71	
			1 блюдо	Свекольник	250	6	3	14	103	119	
			2 блюдо	Плов с мясом.	220	22	23	35	429	265	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов.	200	1	2	32	133	349	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	2	1	10	46		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	2	1	12	60		
			<i>итого</i>			780	34	30	105	779	
2	3	<b>Итого за день</b>			1380	58	52	176	1351		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по - домашнему.	220	15	31	37	437	259	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном.	180	1	0	15	62	377	
			хлеб	Пшеничный.	50	1	0	20	76		



			<i>итого</i>		820	28	47	96	857		0
2	5	<b>Итого за</b>			1390	44	65	180	1399		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с зеленым горшком	180	15	14	10	247	210	
			гор.напиток	Чай с молоком.	200	2	2	21	99	378	
			хлеб	Пшеничный.	50	1	1	20	76		
			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	1	1	10	48		
			<i>итого</i>		500	19	18	61	470		0
3	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1	1	4	17	71	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты, на мясном бульоне.	250	2	4	7	72	88	
			2 блюдо	Биточки рубленые, из кур с соусом.	90	2	8	2	79	44	
			гарнир	Макароны отварные	180	6	5	27	169	302	
			напиток	Компот из сухофруктов.	200	1	1	32	133	349	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	3	1	20	92		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	3	1	16	80		
			<i>итого</i>		820	18	21	108	642		0
3	1	<b>Итого за</b>			1320	37	39	169	1112		0
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушенная в соусе сметанном.	110	14	11	3	162	290	
				Рис припущенный, со сливочным маслом	180	5	6	35	223	302	
			гор.напиток	Какао с молоком.	200	5	1	26	126	382	
			хлеб	Пшеничный.	50	1	0	20	76		
			фрукты								
			<i>итого</i>		510	25	18	84	587		0
3	2	Обед	закуска	Сельдь с зеленым горошком	80	1	1	4	17	71	
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя, с курицей.	250	3	6	12	116	113	
			2 блюдо	Биточки рыбные, с соусом.	130	7	6	10	150	234	



			гарнир	Пюре картофельное	180	4	5	21	138	305	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	1	1	26	113	342	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	3	1	20	92		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	3	1	16	80		
			<i>итого</i>		895	22	21	109	706		0
3	2	<b>Итого за день:</b>			1405	47	39	193	1293		0
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная, молочная, с маслом	105	3	6	16	113	224	
				Сырники из творога	55	9	11	6	160		
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	16	81	376	
			хлеб	Пшеничный.	50	3	0	19	83		
			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	1	1	10	48	338	
		13д									
			<i>итого</i>		500	18	19	67	485		0
3	3	Обед	закуска	Салат из сежей капусты	80	1	1	1	12	71	
			1 блюдо	Суп с галушками	250	2	5	10	95	99	
			2 блюдо	Говядина тушенная в томатном соусе	100	14	16	3	203	256	
			гарнир	Макаронные изделия отварные, со сливочным маслом	180	6	5	28	169	204	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	1	1	26	113	350	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	3	1	20	92		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	3	1	16	80		
			<i>итого</i>		865	30	30	104	764		0
3	3	<b>Итого за день:</b>			1365	48	49	171	1249		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные, с соусом.	80	8	9	11	151	279	
				Макароны со сливочным маслом	180	5	6	45	237	305	
			гор.напиток	Чай с сахаром.	200	1	1	15	60	376	
			хлеб	Пшеничный.	50	1	0	20	76		
			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	3	1	10	63	338	

			<i>итого</i>		570	18	17	101	587	0
3	4	Обед	закуска	Салат "Любительский"	80	1	1	2	12	71
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	6	6	17	148	102
			2 блюдо	Свинина тушёная в соусе.	100	11	29	3	305	268
			гарнир	Булгур вареный	180	5	1	28	125	171
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	24	115	350
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	3	1	20	92	
			хлеб черн.	Ржаной.	50	3	1	16	80	
				<i>итого</i>		868	30	40	110	877
3	4	<b>Итого за период</b>			<b>1438</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>211</b>	<b>1464</b>	<b>0</b>
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	200	14	16	35	334	259
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном.	200	2	2	16	62	377
			хлеб	Пшеничный.	50	3	1	19	56	
			фрукты	Плоды свежие ( груши)	100	1	1	12	63	338
				<i>итого</i>		540	20	20	82	515
3	5	Обед	закуска	Салат соленые огурцы с яйцом	80	1	1	2	12	71
			1 блюдо	Борщ, на мясном бульоне.	250	5	2	7	89	88
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	130	9	20	11	259	268
			гарнир	Каша гречневая, рассыпчатая, со сливочным маслом.	180	20	7	39	244	171
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1	1	26	115	342
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	3	1	20	92	
			хлеб черн.	Ржаной.	50	3	1	16	80	
				<i>итого</i>		898	42	33	121	891

3	5	Итого за печ...			1438	62	53	203	1406		0
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная, молочная, с маслом.	208	7	9	15	164	181	
				Яйцо варёное	60	7	5	1	81	209	
			гор.напиток	Какао с молоком.	200	4	4	10	85	382	
			хлеб	Пшеничный.	50	1	0	20	76		
			фрукты								
			гастрономия	Масло сливочное, порционн.	15	1	8	1	78	14	
				Сыр	30	8	8	0	103	15	
			<i>итого</i>		553	28	34	47	587		0
4	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	2	1	4	23	71	
			1 блюдо	Суп с морской капустой и яйцом, на курином бульоне.	250	6	9	15	159	3.29 акт	
			2 блюдо	Биточки рыбные, с соусом.	80/10	7	6	10	150	234	
			гарнир	Пюре картофельное.	180	4	5	21	168	128	
			напиток	Компот из свежемороженных ягод	200	1	1	28	115	350	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	3	1	20	92		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	3	1	16	80		
			<i>итого</i>		740	26	24	114	787		0
4	1	Итого за печ...			1293	54	58	161	1374		0
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по - домашнему.	220	21	23	34	385	259	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном.	200	1	0	16	63	377	
			хлеб	Пшеничный.	50	2	1	20	76		
			фрукты	Плоди свежие (яблоки)	100	1	1	10	63	338	
			<i>итого</i>		520	25	25	80	587		0
4	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	7	4	71	24	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	6	3	14	103	119	
			2 блюдо	Тефтели мясные, с соусом.	90	7	8	9	129	278	
			гарнир	Каша гречневая, рассыпчатая, со сливочным маслом.	180	12	9	29	134	302	



			<i>итого</i>		640	11	18	89	547		0
4	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1	0	2	8	71	
			1 блюдо	Суп с фрикадельками	250	2	6	13	86	96	
			2 блюдо	Котлета домашняя, соус	80	7	10	6	145	271	
			гарнир	Капуста тушенная	180	5	12	34	259	321	
			напиток	Компот из свежемороженой ягод.	200	1	1	29	123	345	
			хлеб бел.	Пшеничный.	70	3	1	19	119		
			хлеб черн.	Ржаной.	50	3	1	16	80		
				<i>итого</i>		770	22	31	119	820	
4	4	<b>Итого за период:</b>			1410	33	49	208	1367		0
4	5	Завтрак  20д	гор.блюдо	Плов с мясом.	220	2	12	20	208	265	
			гор.напиток	Компот из свежемороженых ягод	200	1	0	29	123		
			хлеб	Пшеничный.	50	1	0	20	76		
			фрукты	Плоды свежие	100	2	2	11	63	338	
				<i>итого</i>		540	6	14	80	470	
4	5	Обед	закуска	Салат столичный	60	1	0	2	8	71	
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя, с курицей.	250	3	5	10	93	113	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему.	220	19	21	22	338	259	
			гарнир	Компот из сухофруктов.	200	1	1	37	133	7	
			напиток	Пшеничный.	70	3	1	19	119		
			хлеб бел.	Ржаной.	50	3	1	16	80		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		740	30	29	106	771	
4	5	<b>Итого за период:</b>			1280	36	43	186	1241		0
		<b>Среднее</b>			1336,7	51,185	50,985	189,19	1324,85		#ДЕЛ/0!