

Меню
для обучающихся
7 - 11 лет.

			гор.напиток	Чай с сахаром.	200	1	0	15	60	376	
			хлеб	Пшеничный.	40	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	200	2	5	10	86	96	
			2 блюдо	Рыба запеченная с овощами.	100	7	8	16	153	232	
			гарнир	Пюре картофельное, со сливочным маслом.	150	4	3	20	110	342	
			напиток	Кисель из свежемороженых ягод.	200	1	1	24	115	350	
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	2	1	10	46		
			хлеб черн.	Ржаной.	30	2	1	18	97		
			<i>итого</i>		810	19	19	100	615		0
1	4	итого за обед			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.	150	9	7	23	201	302	
			гор.напиток	Чай с лимоном.	200	1	0	16	60	377	
			хлеб	Пшеничный.	40	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	200	6	3	14	103	119	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80	13	19	5	232	260	
			гарнир	Перловка отварная	150	4	1	29	135	305	
			напиток	Компот из свежих яблок.	200	1	1	28	115	342	
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	2	1	10	46		
			хлеб черн.	Ржаной.	30	2	1	12	60		

				<i>итого</i>		810	29	26	100	712	0
1	5	Итого за день				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.		40	3	1	20	119	
			фрукты								
			кисломол	Масло сливочное, порционно.		15	1	8	1	78	14
			кисломол	Сыр		30	8	8	0	103	15
				<i>итого</i>			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.		50	2	1	10	46	
			хлеб черн.	Ржаной.		30	2	1	12	60	
				<i>итого</i>			760	25	19	75	524
2	1	Итого за день			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.		150	11	9	18	209	305
			гор.напиток	Чай с лимоном		200	1	0	16	60	350
			хлеб	Пшеничный.		40	1	0	20	76	
			фрукты	Плоды свежие (груша)		100	1	1	10	48	21
				<i>итого</i>			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.	200	14	5	4	109		
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом.	100	8	13	9	175	271	
			гарнир	Пюре картофельное, со сливочным маслом.	150	4	3	20	110	342	
			напиток	Компот из сухофруктов.	200	1	1	32	133	349	
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	2	1	10	46		
			хлеб черн.	Ржаной.	30	2	1	12	60		
			<i>итого</i>		790	32	24	89	641		0
2	2	Итого за день			1380	56	42	162	1173		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, с сыром.	200	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.	40	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	200	6	3	14	103	119	
			2 блюдо	Плов с мясом.	200	22	23	35	429	265	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов.	200	1	2	32	133	349	
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	2	1	10	46		
			хлеб черн.	Ржаной.	30	2	1	12	60		
			<i>итого</i>			780	34	30	105	779	
2	3	Итого за день			1380	58	52	176	1351		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по - домашнему.	200	15	31	37	437	259	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном.	180	1	0	15	62	377	
			хлеб	Пшеничный.	20	1	0	20	76		

			<i>итого</i>		820	28	47	96	857		0
2	5	Итого за			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.	40	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.	200	2	4	7	72	88	
			2 блюдо	Биточки рубленые, из кур с соусом.	90	2	8	2	79	44	
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	27	169	302	
			напиток	Компот из сухофруктов.	200	1	1	32	133	349	
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	3	1	20	92		
			хлеб черн.	Ржаной.	30	3	1	16	80		
			<i>итого</i>		820	18	21	108	642		0
3	1	Итого за			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	160	5	6	35	223	302	
			гор.напиток	Какао с молоком.	200	5	1	26	126	382	
			хлеб	Пшеничный.	40	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	155	4	5	21	138	305	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	1	1	26	113	342	
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	3	1	20	92		
			хлеб черн.	Ржаной.	30	3	1	16	80		
			<i>итого</i>		895	22	21	109	706		0
3	2	Итого за период:			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.	40	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	155	6	5	28	169	204	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	1	1	26	113	350	
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	3	1	20	92		
			хлеб черн.	Ржаной.	30	3	1	16	80		
			<i>итого</i>		865	30	30	104	764		0
3	3	Итого за период:			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	150	5	6	45	237	305	
			гор.напиток	Чай с сахаром.	200	1	1	15	60	376	
			хлеб	Пшеничный.	40	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	158	5	1	28	125	171
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	24	115	350
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	3	1	20	92	
			хлеб черн.	Ржаной.	30	3	1	16	80	
			<i>итого</i>		868	30	40	110	877	0
3	4	итого за обед			1438	48	57	211	1464	0
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.	40	3	1	19	56	
			фрукты	Плоды свежие (груши)	100	1	1	12	63	338
			<i>итого</i>		540	20	20	82	515	0
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.	158	20	7	39	244	171
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1	1	26	115	342
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	3	1	20	92	
			хлеб черн.	Ржаной.	30	3	1	16	80	
			<i>итого</i>		898	42	33	121	891	0

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.	40	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.	150	4	5	21	168	128	
			напиток	Компот из свежемороженных ягод	200	1	1	28	115	350	
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	3	1	20	92		
			хлеб черн.	Ржаной.	30	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.	180	1	0	16	63	377	
			хлеб	Пшеничный.	20	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)	200	6	3	14	103	119	
			2 блюдо	Тефтели мясные, с соусом.	90	7	8	9	129	278	
			гарнир	Каша гречневая, рассыпчатая, со сливочным маслом.	150	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	200	2	6	13	86	96	
			2 блюдо	Котлета домашняя, соус	80	7	10	6	145	271	
			гарнир	Капуста тушенная	150	5	12	34	259	321	
			напиток	Компот из свежемороженой ягод.	200	1	1	29	123	345	
			хлеб бел.	Пшеничный.	50	3	1	19	119		
			хлеб черн.	Ржаной.	30	3	1	16	80		
				<i>итого</i>		770	22	31	119	820	
4	4	Итого за период:			1410	33	49	208	1367		0
4	5	Завтрак 20д	гор.блюдо	Плов с мясом.	200	2	12	20	208	265	
			гор.напиток	Компот из свежемороженой ягод	200	1	0	29	123		
			хлеб	Пшеничный.	40	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.	200	3	5	10	93	113	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему.	200	19	21	22	338	259	
			гарнир	Компот из сухофруктов.	200	1	1	37	133	7	
			напиток	Пшеничный.	50	3	1	19	119		
			хлеб бел.	Ржаной.	30	3	1	16	80		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		740	30	29	106	771	
4	5	Итого за день:			1280	36	43	186	1241		0
		Среднее значение за период:			1355,5	49,35	49,15	182,25	1270,2		#ДЕЛ/0!