

Утверждаю:
ООО «Север»



Согласовано:
Директор МБОУ
«Ладомировская средняя
общеобразовательная школа»



Примерное меню для школьных завтраков на 2023 год для обучающихся с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Стоимость
1	Пшеница	кг	1,10	11,35
2	Молоко	л	1,20	12,00
3	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
4 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
5 день	Молоко	л	1,20	12,00
6 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
7 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
8 день	Молоко	л	1,20	12,00
9 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
10 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
11 день	Молоко	л	1,20	12,00
12 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
13 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
14 день	Молоко	л	1,20	12,00
15 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
16 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
17 день	Молоко	л	1,20	12,00
18 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
19 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
20 день	Молоко	л	1,20	12,00
21 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
22 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
23 день	Молоко	л	1,20	12,00
24 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
25 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
26 день	Молоко	л	1,20	12,00
27 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
28 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
29 день	Молоко	л	1,20	12,00
30 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
31 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
32 день	Молоко	л	1,20	12,00
33 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
34 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
35 день	Молоко	л	1,20	12,00
36 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
37 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
38 день	Молоко	л	1,20	12,00
39 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
40 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
41 день	Молоко	л	1,20	12,00
42 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
43 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
44 день	Молоко	л	1,20	12,00
45 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
46 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
47 день	Молоко	л	1,20	12,00
48 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
49 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
50 день	Молоко	л	1,20	12,00
51 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
52 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
53 день	Молоко	л	1,20	12,00
54 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
55 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
56 день	Молоко	л	1,20	12,00
57 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
58 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
59 день	Молоко	л	1,20	12,00
60 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
61 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
62 день	Молоко	л	1,20	12,00
63 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
64 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
65 день	Молоко	л	1,20	12,00
66 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
67 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
68 день	Молоко	л	1,20	12,00
69 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
70 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
71 день	Молоко	л	1,20	12,00
72 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
73 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
74 день	Молоко	л	1,20	12,00
75 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
76 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
77 день	Молоко	л	1,20	12,00
78 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
79 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
80 день	Молоко	л	1,20	12,00
81 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
82 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
83 день	Молоко	л	1,20	12,00
84 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
85 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
86 день	Молоко	л	1,20	12,00
87 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
88 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
89 день	Молоко	л	1,20	12,00
90 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
91 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
92 день	Молоко	л	1,20	12,00
93 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
94 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
95 день	Молоко	л	1,20	12,00
96 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
97 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
98 день	Молоко	л	1,20	12,00
99 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35
100 день	Пшеница	кг	1,10	11,35
101 день	Молоко	л	1,20	12,00
102 день	Чай с сахаром	л	1,20	12,00
Итого				35,35

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
1 день Понедельник						
1	Каша гречневая молочная с маслом	1/200/5	7,3	12,5	54,3	358,86
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			9,08	20,02	73,76	502,78
2 день Вторник						
1	Омлет с зеленым горошком	1/80	5,14	3,0	5,57	70,28
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Кофейный напиток	1/200	2,9	2,8	14,9	94,0
Итого			9,62	6,0	29,93	207,0
3 день Среда						
1	Запеканка рыбно-рисовая	1/100	12,1	6,98	8,74	146,93
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			13,78	7,2	28,1	224,65
4 день Четверг						
1	Запеканка творожная	1/100	11,38	7,52	8,27	151,1
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			11,48	7,54	26,2	218,9
5 день Пятница						
1	Макаронны отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
6 день Понедельник						
1	Каша вязкая молочная с пшеном	1/200	8,4	16,0	37,0	310,0
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2
4	Сыр порционно	1/15	3,9	3,9	0	50,3
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,08	27,42	56,46	504,22
7 день Вторник						
1	Суп молочный с вермишелью	1/200	4,4	4,1	15,86	118,66
2	Оладьи с повидлом	1/150/30	6,77	7,46	18,7	252,35
3	Какао с молоком	1/200	4,2	3,62	17,28	118,66
Итого			15,37	15,18	51,84	489,67
8 день Среда						
1	Макаронны отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
9 день Четверг						
1	Сырники	1/100	14,4	21,7	2,63	296,58
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,5	21,72	20,56	364,38
10 день Пятница						

1	2	3	4	5	6	7
1	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0
2	Котлета куриная	1/80	18,6	8,7	0	151,2
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			27,24	12,82	60,46	447,92

Утверждаю:



Согласовано:

Директор МБОУ
«Ладомировская средняя
общеобразовательная школа»



Ю.В. Пономаренко
Ю.В. Пономаренко
от « _____ » 2023 г.

Примерное меню для школьных обедов
на 2023 год
для обучающихся с 7 до 11 лет

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
1 день						
Понедельник						
1	Суп гороховый	1/200	2,56	1,42	10,18	64,54
2	Макаронны отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,30
3	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/60/30	11,2	9,76	8,07	165,6
4	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			41,18	23,95	89,65	672,24
2 день						
Вторник						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,86	6,6	10,86	110,0
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Тефтели	1/70	7,32	12,13	9,24	150,71
4	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			21,12	31,35	99,85	728,68
3 день						
Среда						
1	Суп картофельный с клецками	1/200/50	8,44	3,92	9,26	142,92
2	Паста с мясными фрикадельками	1/150/50/30	9,2	11,5	26,5	230,0
3	Салат из свежей капусты(до 01.03.2023) Капуста тушеная (с 01.03.2023)	1/60 1/50	1,1	2,25	5,25	45,5
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			22,79	18,17	89,36	618,22
4 день						
Четверг						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	1/200	1,6	1,54	11,6	68,0
2	Рагу из птицы	1/210	9,51	12,28	18,0	220,32
3	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			15,88	18,02	72,81	502,68
5 день						
Пятница						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,4	3,89	6,77	67,8
2	Каша рисовая с маслом	1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
3	Тефтели рыбные	1/70	10,0	3,05	3,8	92,13
4	Салат из свежей капусты(до 01.03.2023) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2023)	1/60 1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот плодово-ягодный	1/200	0,2	0,1	17,2	68,0
Итого			20,37	13,33	94,79	581,23
6 день						
Понедельник						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	1,84	0,24	10,0	49,2
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Котлета из индейки	1/80	16,9	5,5	7,4	150,6
4	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			30,68	18,36	97,15	667,77
7 день						
Вторник						

1	2	3	4	5	6	7
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,86	6,6	10,86	110,0
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Котлета куриная	1/60	13,95	6,53	0	113,4
4	Икра свекольная	1/60	1,32	4,02	6,18	66,0
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			24,24	22,93	84,89	629,42
8 день Среда						
1	Рассольник ленинградский	1/200	1,74	4,26	12,34	96,0
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Рыба, запеченная под соусом	1/60	13,3	6,99	1,79	123,39
4	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			28,49	18,45	109,64	759,09
9 день Четверг						
1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/200	4,64	3,46	21,04	133,32
2	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
3	Куры тушеные с соусом	1/70/20	25,1	20,87	14,0	339,0
4	Капуста квашеная	1/60	0,6	0	1,62	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			41,08	29,75	117,49	885,09
10 день Пятница						
1	Суп картофельный с клецками	1/200/50	8,44	3,92	9,26	142,92
2	Паста с мясными фрикадельками	1/150/50/30	9,2	11,5	26,5	230,0
3	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			24,93	24,46	74,13	621,52

Утверждаю:
ООО «Север»



Примерное меню для школьных завтраков
на 2023 год
для обучающихся с 12 лет и старше

	11,83	7,72	2,27	15,12	
	7,10	0	5,83	32,3	
	12,00	0,02	9,9	35,0	
		11,48	7,54	29,2	218,9
Молочные продукты					
Сыр российский с маслом и сахаром	1/150г 3113	3,30	11,17	24,28	246,7
Сметана 20%	150г	1,38	0,2	9,36	42,72
Молоко 3,2%	1200г	0,1	0,09	9,9	35,0
Молоко 3,2%	1200г	3,6	6,4	9,8	130,8
		16,01	17,76	53,62	249,2
Хлебобулочные изделия					
Хлеб пшеничный с изюмом	1200г	3,4	16,0	37,0	310,0
Хлеб пшеничный	1200г	1,33	0,2	9,16	42,72
Хлеб пшеничный с маком	1200г	0,1	0,1	0,1	0,1
Сыр российский	1200г	3,9	3,9	0	39,0
Молоко 3,2%	1200г	0,1	0,09	9,9	35,0
Молоко 3,2%	1200г	3,6	6,4	9,8	130,8
		24,91	37,82	76,86	594,72
Сладости					
Мороженое пломбир с шоколадом	1200г	3,4	4,1	12,83	119,67
Мороженое пломбир с ванилью	1200г	3,77	3,83	18,7	181,33
Мороженое пломбир с малиной	1200г	3,3	3,0	17,3	118,63
		10,47	10,94	38,86	409,63
Салаты					
Салат «Оливье» с майонезом и луком	1200г	9,33	16,1	26,25	249,0
Салат «Оливье» с майонезом	1200г	1,53	0,2	9,46	43,72
Салат «Оливье» с майонезом	1200г	0,1	0,09	9,9	35,0
Салат «Оливье» с майонезом	1200г	2,6	6,4	9,4	119,2
		16,01	17,76	53,62	448,42
Чай/кофе					
Чай пакетик	1200г	1,1	1,61	3,61	36,3
Чай пакетик	1200г	1,1	1,61	3,61	36,3
Чай пакетик	1200г	1,1	1,61	3,61	36,3
		3,3	4,83	10,83	108,9

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник						
1	Каша гречневая молочная с маслом	1/200/5	7,3	12,5	54,3	358,86
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			9,08	20,02	73,76	502,78
2 день Вторник						
1	Омлет с зеленым горошком	1/80	5,14	3,0	5,57	70,28
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Кофейный напиток	1/200	2,9	2,8	14,9	94,0
Итого			9,62	6,0	29,93	207,0
3 день Среда						
1	Запеканка рыбно-рисовая	1/100	12,1	6,98	8,74	146,93
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			13,78	7,2	28,1	224,65
4 день Четверг						
1	Запеканка творожная	1/100	11,38	7,52	8,27	151,1
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			11,48	7,54	26,2	218,9
5 день Пятница						
1	Макароньы отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
6 день Понедельник						
1	Каша вязкая молочная с пшеном	1/200	8,4	16,0	37,0	310,0
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2
4	Сыр порционно	1/15	3,9	3,9	0	50,3
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,08	27,42	56,46	504,22
7 день Вторник						
1	Суп молочный с вермишелью	1/200	4,4	4,1	15,86	118,66
2	Оладьи с повидлом	1/150/30	6,77	7,46	18,7	252,35
3	Какао с молоком	1/200	4,2	3,62	17,28	118,66
Итого			15,37	15,18	51,84	489,67
8 день Среда						
1	Макароньы отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
9 день Четверг						
1	Сырники	1/100	14,4	21,7	2,63	296,58
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,5	21,72	20,56	364,38
10 день Пятница						

1	2	3	4	5	6	7
1	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0
2	Котлета куриная	1/80	18,6	8,7	0	151,2
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			27,24	12,82	60,46	447,92

Утверждаю:
 ООО «Север»
 О.Е. Гладышева
 от «09 января» 2023 г.



Согласовано:
 Директор МБОУ
 «Ладомировская средняя
 общеобразовательная школа»
 Ю.В. Пономаренко
 от «_____» 2023 г.



Примерное меню для школьных обедов на 2023 год для обучающихся с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма	Всего
1	Суп куриный с картофелем	л/300г	8	2,2	17,6	17,6
2	Пюре картофельное	л/300г	30	9,2	276	293,6
3	Салат из овощей (до 01.03.2023)	л/40	1,1	2,25	2,475	296,075
4	Хлеб пшеничный	л/30	1,38	3,95	5,451	301,526
5	Сметана 20%	л/200	0,1	0	0	301,526
Итого				32,79	18,17	320,316
Дата	Четверг					
1	Суп куриный с крупой (до 01.03.2023)	л/200	1,6	1,24	1,984	322,300
2	Пюре картофельное	л/30	9,3	12,38	115,134	437,434
3	Салат из овощей	л/40	0,82	3,7	3,034	440,468
4	Хлеб пшеничный	л/30	1,35	0,4	0,54	441,008
5	Сметана	л/200	0	0	0	441,008
Итого				15,98	18,92	459,928
Дата	Пятница					
1	Суп куриный с картофелем	л/200	1,4	3,85	5,39	465,318
2	Пюре картофельное	л/30	1,7	1,9	3,23	468,548
3	Тертый картофель	л/30	1,7	1,9	3,23	471,778
4	Салат из овощей (до 01.03.2023)	л/40	1	2,3	2,3	474,078
5	Хлеб пшеничный	л/30	1,4	3,45	4,83	478,908
6	Сметана 20%	л/200	0,2	0,1	0,2	479,108
Итого				20,97	23,27	502,378
Дата	Суббота					
1	Суп куриный с картофелем	л/200	1,4	2,4	3,36	505,738
2	Пюре картофельное	л/30	1,7	1,9	3,23	508,968
3	Салат из овощей	л/40	1,7	3,1	5,27	514,245
4	Хлеб пшеничный	л/30	1,7	1,9	3,23	517,475
5	Сметана	л/200	0,2	0,1	0,2	517,675
Итого				20,97	23,27	538,945

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
1 день Понедельник						
1	Суп гороховый	1/200	2,56	1,42	10,18	64,54
2	Макаронные отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,30
3	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/60/30	11,2	9,76	8,07	165,6
4	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			41,18	23,95	89,65	672,24
2 день Вторник						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,86	6,6	10,86	110,0
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Тефтели	1/70	7,32	12,13	9,24	150,71
4	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			21,12	31,35	99,85	728,68
3 день Среда						
1	Суп картофельный с клецками	1/200/50	8,44	3,92	9,26	142,92
2	Паста с мясными фрикадельками	1/150/50/30	9,2	11,5	26,5	230,0
3	Салат из свежей капусты(до 01.03.2023) Капуста тушеная (с 01.03.2023)	1/60 1/50	1,1	2,25	5,25	45,5
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			22,79	18,17	89,36	618,22
4 день Четверг						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	1/200	1,6	1,54	11,6	68,0
2	Рагу из птицы	1/210	9,51	12,28	18,0	220,32
3	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			15,88	18,02	72,81	502,68
5 день Пятница						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,4	3,89	6,77	67,8
2	Каша рисовая с маслом	1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
3	Тефтели рыбные	1/70	10,0	3,05	3,8	92,13
4	Салат из свежей капусты(до 01.03.2023) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2023)	1/60 1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот плодово-ягодный	1/200	0,2	0,1	17,2	68,0
Итого			20,37	13,33	94,79	581,23
6 день Понедельник						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	1,84	0,24	10,0	49,2
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Котлета из индейки	1/80	16,9	5,5	7,4	150,6
4	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			30,68	18,36	97,15	667,77
7 день Вторник						

1	2	3	4	5	6	7
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,86	6,6	10,86	110,0
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Котлета куриная	1/60	13,95	6,53	0	113,4
4	Икра свекольная	1/60	1,32	4,02	6,18	66,0
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			24,24	22,93	84,89	629,42
8 день Среда						
1	Рассольник ленинградский	1/200	1,74	4,26	12,34	96,0
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Рыба, запеченная под соусом	1/60	13,3	6,99	1,79	123,39
4	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			28,49	18,45	109,64	759,09
9 день Четверг						
1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/200	4,64	3,46	21,04	133,32
2	Каша пшенная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
3	Куры тушеные с соусом	1/70/20	25,1	20,87	14,0	339,0
4	Капуста квашеная	1/60	0,6	0	1,62	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			41,08	29,75	117,49	885,09
10 день Пятница						
1	Суп картофельный с клецками	1/200/50	8,44	3,92	9,26	142,92
2	Паста с мясными фрикадельками	1/150/50/30	9,2	11,5	26,5	230,0
3	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			24,93	24,46	74,13	621,52