

<p>«СОГЛАСОВАНО»  Начальник отдела по  г.Ханты-Мансийску и Ханты-  Мансийскому району УРПН по  ХМАО-Югре  <u>Д.Л.Кривошеков</u></p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»  <u>Врио директора БОУ</u>  <u>ХМАО-Югры</u>  <u>Югорский федеральный</u>  <u>математический лицей-интернат</u>  <u>Эрменев Виталий</u></p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»  Директор  ООО «Перспектива+»  <u>А.В. Сивинский</u></p> 
---	---	---

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

(осень, зима, весна, лето)

14-18 лет (сезон 20 19 год)

## Первая неделя

## Понедельник

Наименование блюд		Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	70/2003	250		8,45	13,02	32,32	281,17
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10		0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>14,74</b>	<b>20,94</b>	<b>84,58</b>	<b>557,16</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Палочка песочная	55/1999	50		2,47	3,20	27,15	146,50
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>2,59</b>	<b>3,20</b>	<b>39,55</b>	<b>204,50</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих овощей	18/2008	100		1,22	6,41	5,67	82,50
Солянка сборная со сметаной	695/2003	250		13,15	10,67	5,07	169,82
Минтай под овощами/соус	172/2008	100/50		14,52	8,03	7,51	160,00
Картофель отварной	239/2008	180		3,76	8,44	32,65	218,40
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Компот яблочный	283/2008	200		0,16	0,00	14,99	61,00
<b>Итого</b>				<b>38,88</b>	<b>34,27</b>	<b>105,65</b>	<b>843,71</b>
<b>Ужин</b>							
Салат "Яичный"	40/2008	100		1,60	4,60	7,90	79,00
Тефтели мясные/соус	202/2008	80/50		19,30	22,32	5,68	301,60
Гороховое пюре	437	180		54,72	12,96	98,46	704,70
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>81,81</b>	<b>40,60</b>	<b>164,20</b>	<b>1295,29</b>
<b>Поздний ужин</b>							
Булочка "Серпантинка"	319/2008	80		7,55	5,88	56,44	308,48
Фрукт		200		1,50	0,00	21,00	182,00
<b>Итого</b>				<b>9,05</b>	<b>5,88</b>	<b>77,44</b>	<b>490,48</b>
<b>Всего</b>				<b>147,07</b>	<b>104,89</b>	<b>471,42</b>	<b>3391,14</b>

## Первая неделя

## Вторник

Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал	
<b>Завтрак</b>							
Макароны с сыром	124/2008	200/12		6,80	10,60	37,40	268,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10		0,10	7,20	0,10	66,00
Мед		15		9,18	13,07	39,12	311,25
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>22,27</b>	<b>31,59</b>	<b>128,78</b>	<b>855,24</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Манник со сгущенным молоком		50		2,90	1,85	32,00	152,00
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>3,02</b>	<b>1,85</b>	<b>44,40</b>	<b>210,00</b>
<b>Обед</b>							
Салат из картофеля с помидором	2003	100		4,60	3,30	7,80	80,60
Щи со свежей капустой с курицей	61/2008	250		7,67	6,48	8,33	119,17
Шницель по-столичной/соус	382/1996	80/50		0,53	35,78	8,96	424,80
Гречка отварная	219/2008	180		10,48	7,93	54,00	315,59
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из свежих фруктов	282/2008	200		0,16	0,00	14,99	61,00
<b>Итого</b>				<b>29,50</b>	<b>54,21</b>	<b>133,84</b>	<b>1153,15</b>
<b>Ужин</b>							
Салат из свеклы с чесноком	658/2003	100		4,83	14,40	6,66	176,58
Азу по-татарски	189/2008	250		11,91	11,91	6,88	507,50
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>22,93</b>	<b>27,03</b>	<b>65,70</b>	<b>894,07</b>
<b>Поздний ужин</b>							
Гребешок с повидлом	687/1996	80		5,40	8,70	31,40	208,00
Йогурт	272/2008	100		5,60	6,38	8,18	113,00
<b>Итого</b>				<b>11,00</b>	<b>15,08</b>	<b>39,58</b>	<b>321,00</b>
<b>Всего</b>				<b>88,72</b>	<b>129,76</b>	<b>412,31</b>	<b>3433,46</b>

## Первая неделя

## Среда

Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная	115/2008	250	6,78	6,26	37,07	290,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10	0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>13,07</b>	<b>14,18</b>	<b>89,33</b>	<b>565,99</b>
<b>Завтрак 2</b>						
Булочка "Дорожная"	313/2008	50	4,94	5,31	36,31	214,38
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>5,06</b>	<b>5,31</b>	<b>48,71</b>	<b>272,38</b>
<b>Обед</b>						
Салат овощной с сыром	16/2003	100	0,67	6,17	3,33	70,00
Суп картофельный с клецками	85/2003	250	2,05	3,10	12,57	86,50
Капуста тушеная с курицей	443/1994	250	16,33	14,00	24,14	285,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из свежих фруктов	282/2008	200	0,16	0,00	14,99	61,00
<b>Итого</b>			<b>25,28</b>	<b>23,99</b>	<b>94,79</b>	<b>654,49</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из редиса	53/1997	100	1,86	6,20	2,12	72,00
Биточки мясные с соусом	184/2008	80/50	9,82	12,10	11,32	202,40
Гречка отварная	219/2008	180	10,48	7,93	54,00	315,59
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>28,35</b>	<b>26,95</b>	<b>119,60</b>	<b>799,98</b>
<b>Поздний ужин</b>						
Булочка "Серпантинка"	319/2008	80	7,55	5,88	56,44	308,48
Фрукт		200	1,50	0,00	21,00	182,00
<b>Итого</b>			<b>9,05</b>	<b>5,88</b>	<b>77,44</b>	<b>490,48</b>
<b>Всего</b>			<b>80,81</b>	<b>76,31</b>	<b>429,87</b>	<b>2783,32</b>

## Первая неделя

## Четверг

Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	114/2008	250	7,44	12,00	42,64	272,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10	0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>13,73</b>	<b>19,92</b>	<b>94,90</b>	<b>547,99</b>
<b>Завтрак 2</b>						
Шарлотка		50	3,66	2,61	23,28	132,22
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>3,78</b>	<b>2,61</b>	<b>35,68</b>	<b>190,22</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих овощей	18/2008	100	1,22	6,41	5,67	82,50
Рассольник "Ленинградский"	42/2008	250	4,19	9,41	26,98	125,00
Котлета рыбная/соус красный	10,72/1994	80/50	9,95	2,97	5,09	86,00
Картофельное пюре	282/2008	180	3,88	7,27	27,96	192,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200	0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>			<b>25,93</b>	<b>26,78</b>	<b>129,91</b>	<b>717,49</b>
<b>Ужин</b>						
Салат "Студенческий"		100	2,39	5,05	5,14	75,74
Соте куриное	2003	75/50	11,53	7,08	3,49	113,71
Макароны отварные	227/2008	180	7,96	7,67	50,87	253,20
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>28,07</b>	<b>20,52</b>	<b>111,66</b>	<b>652,64</b>
<b>Поздний ужин</b>						
Лепешка с сыром	4,54/1994	80	11,50	7,00	24,70	397,00
Йогурт	272/2008	100	5,60	6,38	8,18	113,00
<b>Итого</b>			<b>17,10</b>	<b>13,38</b>	<b>32,88</b>	<b>510,00</b>
<b>Всего</b>			<b>88,61</b>	<b>83,21</b>	<b>405,03</b>	<b>2618,34</b>

## Первая неделя

## Пятница

Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша овсянная молочная	308/2003	250	6,70	3,70	0,55	184,65
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10	0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>12,99</b>	<b>11,62</b>	<b>52,81</b>	<b>460,64</b>
<b>Завтрак 2</b>						
Булочка "Веснушка"	318/2008	50	5,67	4,35	16,12	127,50
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>5,79</b>	<b>4,35</b>	<b>28,52</b>	<b>185,50</b>
<b>Обед</b>						
Салат из фасоли с курицей	691/2003	100	13,29	8,70	83,80	493,14
Суп-Харчо с курицей	632/2003	250	7,85	15,80	3,75	233,82
Гуляш из говяжьего сердца	406/1996	75/50	10,29	6,54	4,07	116,00
Гречка отварная	219/2008	180	10,48	7,93	54,00	315,59
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200	0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>			<b>48,60</b>	<b>39,69</b>	<b>209,83</b>	<b>1390,54</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из свеклы с сыром	31/2003	100	4,70	9,50	7,13	132,80
Омлет с колбасой	286/2003	250	35,50	63,25	6,00	738,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>46,39</b>	<b>73,47</b>	<b>65,29</b>	<b>1080,79</b>
<b>Поздний ужин</b>						
Сосиска в тесте	337/2008	80	9,01	16,80	30,30	308,00
Фрукт		200	1,50	0,00	21,00	182,00
<b>Итого</b>			<b>10,51</b>	<b>16,80</b>	<b>51,30</b>	<b>490,00</b>
<b>Всего</b>			<b>124,28</b>	<b>145,93</b>	<b>407,75</b>	<b>3607,47</b>

## Первая неделя

## Суббота

Наименование блюд		Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	70/2003	250		8,45	13,02	32,32	281,17
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10		0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>14,74</b>	<b>20,94</b>	<b>84,58</b>	<b>557,16</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Булочка "Дорожная"	313/2008	50		4,94	5,31	36,31	214,38
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>5,06</b>	<b>5,31</b>	<b>48,71</b>	<b>272,38</b>
<b>Обед</b>							
Салат "Летний"	648/2003	100		2,39	5,05	5,14	75,74
Суп-пюре овощной с гренками	59/2008	250		4,41	4,42	23,61	169,17
Куриное суфле с соусом	310/2003	80/50		13,18	13,86	2,46	186,66
Картофельное пюре	282/2008	180		3,88	7,27	27,96	192,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200		0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>				<b>30,54</b>	<b>31,32</b>	<b>123,37</b>	<b>855,56</b>
<b>Ужин</b>							
Винегрет	45/2003	100		1,35	6,16	7,69	91,60
Плов с курицей	122/2003	250		30,62	33,75	55,25	652,50
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>38,16</b>	<b>40,63</b>	<b>115,10</b>	<b>954,09</b>
<b>Поздний ужин</b>							
Булочка с маком	312/2008	80		4,38	7,07	36,80	228,00
Йогурт	272/2008	100		5,60	6,38	8,18	113,00
<b>Итого</b>				<b>9,98</b>	<b>13,45</b>	<b>44,98</b>	<b>341,00</b>
<b>Всего</b>				<b>98,48</b>	<b>111,66</b>	<b>416,75</b>	<b>2980,19</b>

**Первая неделя  
Воскресенье**

Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная	109/2008	250	7,96	8,07	40,78	267,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10	0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>14,25</b>	<b>15,99</b>	<b>93,04</b>	<b>542,99</b>
<b>Завтрак 2</b>						
Корж молочный	318/2008	50	2,04	3,51	20,30	121,00
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>2,16</b>	<b>3,51</b>	<b>32,70</b>	<b>179,00</b>
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с кальмарами	35/2003	100	6,50	7,40	10,40	135,00
Суп гороховый с курицей	66/2003	250	5,20	2,30	13,00	125,98
Печень по-строгановски	192/2008	75/50	26,65	33,10	5,37	450,00
Картофельное пюре	241/2008	180	3,87	7,27	27,95	191,99
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из сухофруктов	283/2008	200	0,56		27,89	114,00
<b>Итого</b>			<b>48,85</b>	<b>50,79</b>	<b>124,37</b>	<b>1168,96</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из редьки	15/2008	100	9,40	2,60	11,18	142,00
Азу по-татарски	189/2008	250	14,29	14,29	8,26	609,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>29,88</b>	<b>17,61</b>	<b>71,60</b>	<b>960,99</b>
<b>Поздний ужин</b>						
Шаньга с картофелем	190/2003	80	2,08	5,60	15,52	123,20
Фрукт		200	1,50	0,00	21,00	182,00
<b>Итого</b>			<b>3,58</b>	<b>5,60</b>	<b>36,52</b>	<b>305,20</b>
<b>Всего</b>			<b>98,72</b>	<b>93,50</b>	<b>358,23</b>	<b>3157,14</b>



**Вторая неделя  
Понедельник**

Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с вермишелью	53/2008	250	6,98	7,65	24,66	195,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10	0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>13,27</b>	<b>15,57</b>	<b>76,92</b>	<b>470,99</b>
<b>Завтрак 2</b>						
Булочка Ванильная	318/2008	50	5,67	4,35	16,12	127,50
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>5,79</b>	<b>4,35</b>	<b>28,52</b>	<b>185,50</b>
<b>Обед</b>						
Салат крабовый с огурцом	2003	100	4,60	3,30	7,80	80,60
Суп "Кудрявый"	44/2008	250	8,13	6,11	10,49	132,50
Печень по-строгановски	192/2008	75/50	26,65	33,10	5,37	450,00
Картофельное пюре	241/2008	180	3,87	7,27	27,95	191,99
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200	0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>			<b>49,94</b>	<b>50,50</b>	<b>115,82</b>	<b>1087,08</b>
<b>Ужин</b>						
Салат из капусты с огурцом и	2003	100	3,30	9,30	8,00	128,20
Сосиска отварная с соусом	205/2008	80/50	4,54	11,00	1,08	123,20
Картофель отварной	239/2008	180	3,76	8,44	32,65	218,40
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>17,79</b>	<b>29,46</b>	<b>93,89</b>	<b>679,79</b>
<b>Поздний ужин</b>						
Пирожок с капустой	142/2003	80	5,46	7,92	23,58	199,00
Йогурт	272/2008	100	5,60	6,38	8,18	113,00
<b>Итого</b>			<b>11,06</b>	<b>14,30</b>	<b>31,76</b>	<b>312,00</b>
<b>Всего</b>			<b>97,85</b>	<b>114,18</b>	<b>346,91</b>	<b>2735,36</b>

Вторая неделя

Вторник

Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал	
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная	125/2003	250		10,50	7,68	43,50	276,67
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10		0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>16,79</b>	<b>15,60</b>	<b>95,76</b>	<b>552,66</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Булочка с корицей	307/2008	50		3,40	3,20	2,50	150,00
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>3,52</b>	<b>3,20</b>	<b>14,90</b>	<b>208,00</b>
<b>Обед</b>							
Огурчики по-домашнему		100		2,80	0,00	0,60	16,00
Суп с мясными фрикадельками	83/2003	250		6,62	5,17	15,45	135,00
Капуста тушеная с курицей	443/1994	250		16,33	14,00	24,14	285,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200		0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>				<b>32,44</b>	<b>19,89</b>	<b>104,40</b>	<b>667,99</b>
<b>Ужин</b>							
Салат из картофеля с помидором	32/2008	100		1,60	5,26	12,68	103,00
Фрикадельки мясные с соусом	121/2003	100/50		19,09	10,12	0,79	170,60
Макароны отварные	227/2008	180		7,96	7,67	50,87	253,20
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>34,84</b>	<b>23,77</b>	<b>116,49</b>	<b>736,79</b>
<b>Поздний ужин</b>							
Пирожок с мясом и рисом	170/2003	80		11,28	7,52	22,24	203,20
Фрукт		200		1,50	0,00	21,00	182,00
<b>Итого</b>				<b>12,78</b>	<b>7,52</b>	<b>43,24</b>	<b>385,20</b>
<b>Всего</b>				<b>100,37</b>	<b>69,98</b>	<b>374,79</b>	<b>2550,64</b>

Вторая неделя

Среда

Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная с соусом	144/2008	150/50	9,08	10,63	48,79	327,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10	0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>15,37</b>	<b>18,55</b>	<b>101,05</b>	<b>602,99</b>
<b>Завтрак 2</b>						
Булочка "Веснушка"	318/2008	50	5,67	4,35	16,12	127,50
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>5,79</b>	<b>4,35</b>	<b>28,52</b>	<b>185,50</b>
<b>Обед</b>						
Винегрет	45/2003	100	1,35	6,16	7,69	91,60
Суп-лапша домашняя	56/2008	250	2,04	4,08	11,59	93,33
Котлета мясная/соус красный	10,94/1994	80/50	13,90	12,30	1,80	316,00
Пюре картофельное	282/2008	180	3,88	7,27	27,96	192,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200	0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>			<b>27,86</b>	<b>30,53</b>	<b>113,25</b>	<b>924,92</b>
<b>Ужин</b>						
Салат "Домашний"	688/2003	100	9,17	17,70	9,42	231,92
Бефстроганов из говядины	176/2008	75/50	21,72	25,11	3,85	326,00
Рис отварной	226/2008	180	4,74	6,36	48,77	271,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60	6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200	0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>			<b>41,82</b>	<b>49,89</b>	<b>114,20</b>	<b>1038,91</b>
<b>Поздний ужин</b>						
Булочка с маком	312/2008	80	4,38	7,07	36,80	228,00
Йогурт	272/2008	100	5,60	6,38	8,18	113,00
<b>Итого</b>			<b>9,98</b>	<b>13,45</b>	<b>44,98</b>	<b>341,00</b>
<b>Всего</b>			<b>100,82</b>	<b>116,77</b>	<b>402,00</b>	<b>3093,32</b>

Вторая неделя

Четверг

Наименование блюд		Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	416/2003	250		10,30	9,45	42,15	295,15
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10		0,10	7,20	0,10	66,00
Сыр	366/2008	12		3,24	3,28	0,00	43,20
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>19,83</b>	<b>20,65</b>	<b>94,41</b>	<b>614,34</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Шарлотка		50		3,66	2,61	23,28	132,22
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>3,78</b>	<b>2,61</b>	<b>35,68</b>	<b>190,22</b>
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с сахаром	15/2003	100		1,30	0,08	10,50	45,00
Суп овощной с курицей	41/2003	250		4,30	0,63	10,45	76,50
Жаркое с курицей	111/2003	250		17,85	33,12	14,37	440,25
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200		0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>				<b>30,14</b>	<b>34,55</b>	<b>99,53</b>	<b>793,74</b>
<b>Ужин</b>							
Салат овощной с сыром	42/2003	100		11,12	13,38	6,00	191,00
Омлет с мясом	224/2003	250		30,92	37,95	4,85	484,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>48,23</b>	<b>52,05</b>	<b>63,01</b>	<b>884,99</b>
<b>Поздний ужин</b>							
Булочка Домашняя	312/2008	80		5,47	8,84	46,00	285,00
Фрукт		200		1,50	0,00	21,00	182,00
<b>Итого</b>				<b>6,97</b>	<b>8,84</b>	<b>67,00</b>	<b>467,00</b>
<b>Всего</b>				<b>108,95</b>	<b>118,70</b>	<b>359,63</b>	<b>2950,29</b>

## Вторая неделя

## Пятница

Наименование блюд		Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>							
Каша овсянная молочная	308/2003	250		6,70	3,70	0,55	184,65
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10		0,10	7,20	0,10	66,00
Яйцо отварное	139/2008	40		5,08	4,60	0,28	63,00
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>18,07</b>	<b>16,22</b>	<b>53,09</b>	<b>523,64</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Булочка школьная	472/2003	50		4,17	1,60	27,97	143,33
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>4,29</b>	<b>1,60</b>	<b>40,37</b>	<b>201,33</b>
<b>Обед</b>							
Салат с кальмарами	35/2003	100		6,50	7,40	10,40	135,00
Суп-лапша домашняя	56/2008	250		2,04	4,08	11,59	109,17
Оладьи из печени с соусом	290/2008	80/50		18,60	18,90	8,00	297,50
Пюре картофельное	282/2008	180		3,88	7,27	27,96	192,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200		0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>				<b>37,71</b>	<b>38,37</b>	<b>122,16</b>	<b>965,66</b>
<b>Ужин</b>							
Салат с кукурузой и яйцом	182/2003	100		4,50	9,45	9,00	160,00
Минтай запеченый/соус	172/2008	80/50		11,62	6,42	6,01	128,00
Макароны отварные	227/2008	180		7,96	7,67	50,87	253,20
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>30,26</b>	<b>24,26</b>	<b>118,04</b>	<b>751,19</b>
<b>Поздний ужин</b>							
Ватрушка с яблоком		80		5,67	4,35	16,12	127,50
Йогурт	272/2008	100		5,60	6,38	8,18	113,00
<b>Итого</b>				<b>11,27</b>	<b>10,73</b>	<b>24,30</b>	<b>240,50</b>
<b>Всего</b>				<b>101,60</b>	<b>91,18</b>	<b>357,96</b>	<b>2682,32</b>

Вторая неделя

Суббота

Наименование блюд		Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	114/2008	250		7,44	12,00	42,64	272,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10		0,10	7,20	0,10	66,00
Молоко сгущеное		30		2,00	2,39	15,05	93,60
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>15,73</b>	<b>22,31</b>	<b>109,95</b>	<b>641,59</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Корж молочный	318/2008	50		2,04	3,51	20,30	121,00
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>2,16</b>	<b>3,51</b>	<b>32,70</b>	<b>179,00</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с черносливом	25/2008	100		1,06	7,55	12,21	128,75
Суп с мясными фрикадельками	83/2003	250		6,62	5,17	15,45	135,00
Котлета рыбная/соус красный	10,72/1994	80/50		9,95	2,97	5,09	86,00
Картофель отварной	239/2008	180		3,76	8,44	32,65	218,40
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200		0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>				<b>28,08</b>	<b>24,85</b>	<b>129,61</b>	<b>800,14</b>
<b>Ужин</b>							
Салат из капусты с яблоком и морковью	112/2008	100		2,37	12,65	7,82	155,00
Зразы куриные/соус красный	309/2003	80/50		10,82	12,28	6,92	181,33
Рис отварной	226/2008	180		4,74	6,36	48,77	271,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>24,12</b>	<b>32,01</b>	<b>115,67</b>	<b>817,32</b>
<b>Поздний ужин</b>							
Пирожок с капустой	142/2003	80		5,46	7,92	23,58	199,00
Фрукт		200		1,50	0,00	21,00	182,00
<b>Итого</b>				<b>6,96</b>	<b>7,92</b>	<b>44,58</b>	<b>381,00</b>
<b>Всего</b>				<b>77,05</b>	<b>90,60</b>	<b>432,51</b>	<b>2819,05</b>

**Вторая неделя  
Воскресенье**

Наименование блюд		Выход	Цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная молочная	109/2008	250		5,40	5,60	4,00	72,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Масло	365/2008	10		0,10	7,20	0,10	66,00
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>11,69</b>	<b>13,52</b>	<b>56,26</b>	<b>347,99</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Палочка песочная	55/1999	50		2,47	3,20	27,15	146,50
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>2,59</b>	<b>3,20</b>	<b>39,55</b>	<b>204,50</b>
<b>Обед</b>							
Салат из редьки	15/2008	100		9,40	2,60	11,18	142,00
Суп крестьянский	51/2008	250		10,14	9,21	15,43	202,00
Гуляш из говядины	180/2008	75/50		21,68	24,21	6,74	332,00
Каруста тушеная	236/2008	180		4,84	5,70	17,64	141,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Компот из ягод	283/2008	200		0,62	0,00	24,45	80,00
<b>Итого</b>				<b>52,75</b>	<b>42,44</b>	<b>115,20</b>	<b>1048,99</b>
<b>Ужин</b>							
Салат "Рыжик"		100		5,77	8,77	13,69	112,00
Макароник с мясом	431/1996	250		28,18	31,27	51,63	605,00
Хлеб	Постановление 216-пот 2010г	60		6,07	0,72	39,76	151,99
Чай с сахаром	300/2008	200		0,12	0,00	12,40	58,00
<b>Итого</b>				<b>40,14</b>	<b>40,76</b>	<b>117,48</b>	<b>926,99</b>
<b>Поздний ужин</b>							
Пирожок с картофелем	687/1996	80		5,00	2,70	32,90	178,00
Йогурт	272/2008	100		5,60	6,38	8,18	113,00
<b>Итого</b>				<b>10,60</b>	<b>9,08</b>	<b>41,08</b>	<b>291,00</b>
<b>Всего</b>				<b>117,77</b>	<b>109,00</b>	<b>369,57</b>	<b>2819,47</b>