МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 3»

13-6

П Р И К А З

от «10» января 2023 г. № 2-8/о
г. КОТЛАС

Об утверждении школьного меню горячих завтраков и обедов на 2 полугодие 2022-2023 учебный год в МОУ "Общеобразовательный лицей№3"

п р и к а з ы в а ю:
1. Утвердить примерные меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-10 и 11-18 лет на второе полугодие 2022-2023 учебный год в МОУ "Общеобразовательный лицей №3"

Приложения:
1. Примерное 15-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 1-4 классов на 2 полугодие 2022-2023 учебный год на 3л. в 1 экз.
2. Примерное 18-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 5-11 классов на 2 полугодие 2022-2023 учебный год на 3л. в 1 экз.
3. Примерное 15-ти дневное меню обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов на 2 полугодие 2022-2023 учебный год на 3л. в 1 экз.

Директор МОУ
«Общеобразовательный лицей №3» И.В. Резниченко

С приказом ознакомлены:
«___» _____ 20 ___ г. _____ /_____
«___» _____ 20 ___ г. _____ /_____

Кузнецова Людмила Михайловна
(818-37) 2-02-79

13-7

ПРИЛОЖЕНИЕ
к приказу
от «10» января 2023 г. № 2-8/о

Примерное 15-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 1-4 классов

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал	Цена Руб.
1 день	завтрак						
Прод	Фрукт (яблоко)	70	0,5	0,5	12,7	57,7	6-90
54-9к-2020	Каша вязкая молочная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	20-60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1-50
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Творожная масса	120	9	15	20	250	43-30
Прод	Коржик молочный	80	4,8	8,8	48	288	15-20
2 день	завтрак						
Прод	Фрукт (груша)	160	1,1	0,3	10,5	79	26-40
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,0	27-10
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	13-50
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	19-50
3 день	завтрак						
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2	17-30
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	3-50
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	4-00
	второй завтрак						
Прод	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3	20-90
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190	24-90
4 день	завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,6	10,6	21,6	301,2	35-10
Прод	Джем фруктовый	10	0	0	3,6	14,5	1-00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0-80
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	4-00
	второй завтрак						
Прод	Фрукт (мандарин)	90	1,1	0,3	10,5	49	13-00
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190	24-90
5 день	завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,4	0	53,7	17-40
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3	11-50
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8-50
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	4-00
	второй завтрак						
Прод	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	11-40
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190	24-00

6 день	завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,4	13-40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	13-50
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5	21-40
Прод	Фрукт (мандарин)	102	0,6	0,1	5,3	24,5	16-80
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	Второй завтрак						
Прод	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	19-50
7 день	завтрак						
Прод	Булка «детская»	80	7,05	0,51	44,66	227	16-20
54-21к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	14-30
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	9-55
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190	30-10
Прод	Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	57,7	12-75
8 день	завтрак						
Прод	Фрукт (груша)	186	1,1	0,3	10,5	123	30-70
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,0	27-10
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	4-90
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	19-50
9 день	завтрак						
54-6о-2020	Яйцо вареное	45	4,8	4,0	0,3	56,6	6-50
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5	21-40
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	14-50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	2-10
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	190	30-10
Прод	Фрукт (яблоко)	70	0,5	0,5	12,7	57,7	6-90
10 день	завтрак						
Прод	Фрукт (яблоко)	136	0,5	0,5	12,7	57,7	13-33
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8	45-20
Прод.	Молоко сгущенное	20	0,1	0	7,2	29	5-80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1-50
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Фрукт (банан)	216	3	0,2	43,6	178	27-65
11 день	завтрак						
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	150	30-10
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	20-60
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7,0	8,8	0	107,5	14-30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1-50
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	19-50

12 день	завтрак						
Прод	Фрукт (яблоко)	115	0,5	0,5	12,7	57,7	11-27
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288,0	16-40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	13-50
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Йогурт	125	4,4	2,4	18,2	150	30-10
Прод	Булка «детская»	80	7,05	0,51	44,66	210	16-20
13 день	завтрак						
Прод	Фрукт (яблоко)	105	0,5	0,5	12,7	57,7	10-30
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8	45-20
Прод.	Молоко сгущенное	20	0,1	0	7,2	29	5-80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1-50
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Фрукт (банан)	212	3	0,2	43,6	178	27-15
14 день	завтрак						
Прод	Творожная масса	130	4,4	2,4	18,2	190	48-50
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	12-00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	2-10
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	20-00
Прод	Фрукт (яблоко)	150	0,9	0,9	22,5	102,1	14-30
15 день	завтрак						
54-6о-2020	Яйцо вареное	45	4,8	4,0	0,3	56,6	6-50
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5	21-10
54-16к-2020	Каша «дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0	12-10
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	4-90
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2	0,4	11,9	58,7	3-00
	второй завтрак						
Прод	Кекс творожный	88	1,1	0,3	10,5	49	25-50
Прод	Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	57,7	12-80

13-8

ПРИЛОЖЕНИЕ
к приказу
от «10» января 2023 г. № 2-8/о

Примерное 18-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 5-11 классов

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
1 день						
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		710	**18,5**	**21,4**	**8,4**	**635,8**
2 день						
Прод	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		730	**27**	**16,8**	**99,2**	**655,9**
3 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,8	0,1	2,9	15,4
Прод	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
262	Сердце в соусе	100	13,58	9,25	4,27	153,58
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		750	**33,7**	**18,3**	**119,5**	**768,3**
4 день						
Прод	Фрукт (мандарин)	90	1,1	0,3	10,5	49
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179,0
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		765	**30,4**	**14,5**	**98,6**	**645,9**
5 день						
Прод	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		770	**28,1**	**27,1**	**94,4**	**733,6**
6 день						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Прод	Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	11,8	53,3
		665	**22,7**	**9,6**	**81**	**501,4**
7 день						
54-8з-2020	Салат из бел. капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5

Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		630	**15,8**	**14**	**98,1**	**580,6**
8 день						
Прод	Фрукт (яблоко)	150	0,9	0,9	22,5	102,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**31,9**	**18,3**	**119,5**	**768,3**
9 день						
Прод.	Фрукт (банан)	200	2,3	0	33,6	143,4
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,6	8,6	114,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**29,8**	**24**	**93,5**	**708,9**
10 день						
Прод	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м-2020	Голубец ленивый	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		820	**29**	**23,1**	**105,5**	**745,4**
11 день						
Прод	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		770	**28,1**	**27,1**	**94,4**	**733,6**
12 день						
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	8,7	8,8	4,9	133,1
54-4соус-2020	Соус сметанный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Прод	Фрукт (яблоко)	150	0,9	0,9	22,5	102,1
		720	**20,4**	**16,7**	**101,5**	**638**
13 день						
54-8з-2020	Салат из бел. капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		630	**15,8**	**14**	**98,1**	**580,6**
14 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**31,9**	**18,3**	**119,5**	**768,3**
15 день						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8

54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**29,8**	**24**	**93,5**	**708,9**
16 день						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
262	Сердце в соусе	100	13.58	9.25	4,27	153.58
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		820	**29**	**23,1**	**105,5**	**745,4**
17 день						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**26,1**	**22**	**105,1**	**721,3**
18 день						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**26,1**	**22**	**105,1**	**721,3**

13-9

ПРИЛОЖЕНИЕ
к приказу
от «10» января 2023 г. № 2-8/о

Примерное 15-ти дневное меню обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
1 день						
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		750	**22,7**	**21,4**	**8,4**	**635,8**
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121
2 день						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		730	**27**	**16,8**	**99,2**	**655,9**
	Снежок	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
3 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
262	Сердце в соусе	100	13.58	9.25	4,27	153.58
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		750	**33,7**	**18,3**	**119,5**	**768,3**
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай со сгущенкой	75	2,23	1,49	12,06	121
4 день						
54-3з-2020	Овощи в нарезке(помидор)	40	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г-2020	Рагу из овощей	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		765	**30,4**	**14,5**	**98,6**	**645,9**
	Йогурт питьевой (фруктовый)	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
5 день						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3

54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		770	**28,1**	**27,1**	**94,4**	**733,6**
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121
6 день						
54-8з-2020	Салат из бел. капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		630	**15,8**	**14**	**98,1**	**580,6**
	Снежок	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
7 день						
54-12с-2020	Суп с рыбн.консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**31,9**	**18,3**	**119,5**	**768,3**
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай со сгущенкой	75	2,23	1,49	12,06	121
8 день						
54-1с-2020	Щи из капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,6	8,6	114,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**29,8**	**24**	**93,5**	**708,9**
	Йогурт питьевой (фруктовый)	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
9 день						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м-2020	Голубец ленивый	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		820	**29**	**23,1**	**105,5**	**745,4**
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121
10 день						
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**26,1**	**22**	**105,1**	**721,3**
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
11 день						
54-7с-2020	Суп картофельный/мак. изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		630	**15,8**	**14**	**98,1**	**580,6**

	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121
12 день						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Рагу из овощей	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**31,9**	**18,3**	**119,5**	**768,3**
	Снежок	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
13 день						
54-1с-2020	Щи из капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**29,8**	**24**	**93,5**	**708,9**
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай со сгущенкой	75	2,23	1,49	12,06	121
14 день						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
262	Сердце в соусе	100	13.58	9.25	4,27	153.58
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		820	**29**	**23,1**	**105,5**	**745,4**
	Йогурт питьевой (фруктовый)	200	0,07	0,02	15	60
	Булка школьная	75	2,23	1,49	12,06	121
15 день						
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11м-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		780	**26,1**	**22**	**105,1**	**721,3**
	Молоко	200	0,07	0,02	15	60
	Расстегай с конфитюром	75	2,23	1,49	12,06	121