

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
МКОУ «Герсукская СОШ
«Герсукская Я.В. Дернова
2022 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Герсукская средняя общеобразовательная школа»
на 2022-2023 учебный год.
(осенне-зимний период)

Возрастная категория с 7 лет – до 11 лет

Неделя - 1: День - 1

Понедельник

Период: осенне - зимний;

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Применение пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная жидкая	114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,064	0,44	0,054	131,85	151,8	143,73	30,36		
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	9,9		3,9	0,8		
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	376	40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
	Буферборд с сыром		45	6,62	9,48	10,06	152	0,05	0,97	0,08	198,2		169,1	19,43		
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого завтрак		550	18,84	16,89	104,94	642,73	0,264	1,5	0,164	360,95	237	344,13	53,39		
Обед																
1	Салат из помидор и огурцов	18	60	0,58	3,08	2,72	39,49		0,73		12,64		16,39	5,38		
2	Суп Овощной	44	200	1,54	4,69	10,07	92,19		11,92	0	6,23		48,22	18,1		
3	Рыба запеченая в сметанном соусе	167	150	13,1	15,94	31,48	321,79	0,11	0,58	96,25	53,8	30	162,79	28,94		
4	Рисовый гарнир	224	150	3,88	5,085	40,27	225,18	0,04	0,495	26,62	5,505	72	74,92	24,33		
5	Кисель изконцентрапта плодово ягод.	274	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84		
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого обед:		860	35,02	31,815	147,22	1016,91	0,23	21,065	122,89	324,275	558,28	527,88	116,39		
	Итого день:			53,86	48,705	252,16	1659,64	0,494	22,565	123,054	685,225	795,28	872,01	169,78		

Неделя 1) День 2 Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	53	200	5,584	6,12	19,728	156,08	0,15	0,55	0,565	145,16	179,99	145,16	26,81			
2	Чай с лимоном	337	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84			
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8			
4	Булгуровод с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,04	0,82	0,07	11,8	28,2	37,6	9,5			
5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6			
Итого завтрак:				450	18,204	8,77	58,728	382,54	0,2	7,89	0,585	380,76	593,67	357,02	65,05		
Обед																	
1	Зелитрет овощной	1	60	0,75	6,08	4,99	77,56		0,45		12,84		23,95	10,82			
2	Борщ с капустой	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0	0,87	198,4	47,02	97,9	46,21	19,77			
3	Котлета мясная	227	100	16,5	15,34	35,74	352,62	0,17	3,59	0,08	39,76	195,12	39,62	2,82			
4	с гречневым гарниром	219	150	8,73	5,43	45	263,8		3,3		15		164,37	98,35			
6	Компот из с/ф	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	32,03	44,53	1,02			
7	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
8	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
Итого обед:				710	22,04	28,1	95,63	729,73	0,26	5,93	198,66	156,32	359,85	161,91	36,03		
Итого день:					40,244	36,87	154,358	1112,27	0,46	13,82	199,245	537,08	953,52	518,93	101,08		

Неделя-1; День-3 Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Применение пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
1	Омлет натуральный	132	110	12,39	14,1	1,49	185,2	0,1	0,66	144,32	106,4	147,97	16,66	2,08				
2	Бургерборд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	215,99	217	42,91	1,74				
3	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39		93,96	18				
4	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6				
5	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2				
Итого завтрак:				35,86	30,67	128,57	941,84	0,37	0,91	144,49	466,78	450,17	180,93	24,62				
Обед																		
1	Салат из капусты с яблоком	6	60	0,65	6,12	3,79	72,84	0,048	0,72	0,018	18,62	39,6	12,31	7,11				
2	Суп картофельный с макаронами	47	200	2,26	2,28	17,4	99,27	0,024	0,55	0,16	172,54	36,97	145,16	26,8				
3	Птица отварная с картофельным пюре	404	70	16,4	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	25	111	16	1,1				
		241	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,15	1,34	34,13	53,82	112	117,4	37,1				
4	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	1,02	0,09	0,03	0,09	4,38	3,9	0,8				
5	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6				
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2				
7					0,2	7,5	43	0,06	38	0,01	35		11	0,1				
Итого обед:				26,07	28,47	92,12	737,65	1,402	44	34,368	312,27	338,75	313,37	74,61				
Итого день:				61,93	59,14	220,69	1679,49	1,772	44,91	178,858	779,05	788,92	494,3	99,23				

Неделя: 1; День: 4 Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Применение, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша "Дружба"	93	200	6,95	8,22	32,92	225,3	0,15	3	0,05	280,8	123,25			0,69	
2	Йогурт		200	10	6,4	17	174				9,9	18,48			0,03	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6		1,6	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9		0,6	
5																
	Итого завтрак:		470	21,55	15,16	81,98	551,9	0,21	3	0,05	304,8	201,73	17,5		2,92	
Обед																
1	Салат из свежесы с сыром	27	60	2,7	2,82	4,98	56,4		0,99		84,4				13,16	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	200	2,58	7,82	9,12	114,35		0,7		44,03				19,08	
3	Биточки из говс	227	100	10,06	11,72	5,74	176,75	0,37	2,15	0,01	13,12	133	136,42		21,07	
	гороховым гарниром	130	205	23,06	5,12	50,84	328,18		6,8		116,19				107	
	компот из сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03		1,02	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6		1,6	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8		1,2	
	Итого обед:		665	45,3	28,22	117,94	899,28	0,43	10,64	0,01	278,74	218,2	614,25		163,11	
	Итого день:			66,85	43,38	199,92	1451,18	0,64	13,64	0,06	583,54	419,93	631,75		166,03	

Неделя: 1, День: 5 Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Прим пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
1	Каша ячневая молочная	115	205	7,23	6,67	39,54	246,87		0,93			157,19			36,43	
2	Кашка с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,82	0,02	124,44	26,75	109,65	0,82		
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8		
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Булочка с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2			19,43		
Итого завтрак:				21,22	20,45	99,13	664,59	0,07	2,72	0,02	490,33	69,35	537,61	58,08		
Обед																
1	Салат из свежих овощей	9	60	0,68	6,04	6,22	82,08		0,37	0,12	14,31	23,94	29,16	20,06		
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	200	5,3	6,65	17,02	147,58		1,19		45,84	109,09	145,16	33,46		
3	Жаркое по домашнему	590	230	4,89	9,16	20,41	247,26	0,19	10,53	0,08	36,63	259	58,4	3,21		
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4		14			2,8		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8		
6	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6		
7																
Итого обед:				13,17	22,22	52,33	630,12	0,24	16,09	0,2	114,38	409,43	236,52	60,33		
Итого день:				34,39	42,67	151,46	1294,71	0,31	18,81	0,22	604,71	478,78	774,13	118,41		

Неделя: 2; День: 1(6);

Понедельник

Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Приним пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
1	Каша овсяная из "Геркулеса"	109	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	148,69	202,23	49,76	1,3		
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	0,09	3,9	0,8			
3	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40		
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74		
Итого завтрак:				540	25,67	22,2	137,67	834,93	0,51	1,48	0,23	381,17	487,63	117,37	45,44	
Обед																
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом зеленым луком	22	60	0,69	4,27	2,06	50,15	0,3	11,16	1,05	21,25		9,96	0,44		
2	Россольник ленинградский	42	200	4,02	9,04	25,9	119,68		92,8		24,08		68,64	26,72		
3	Гуляш из говядины	180	100	17,16	18,33	3,5	247,5		1,08		14,17	25,71	25	2,67		
4	Макароны отварные	224	150	5,47	5,29	35,32	211,09		1,15		13,09		55,27	20,68		
5	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	0,09		3,9	0,8		
6	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
Итого обед:				810	29,84	37,32	98,75	767,02	0,45	106,28	1,08	79,88	60,51	170,37	52,91	
Итого день:					55,51	59,52	236,42	1601,95	0,96	107,76	1,31	461,05	548,14	287,74	98,35	

Период: 2; День-2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Пример пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша пшениная	112	205	6,04	7,27	34,29	304,16		1,12			133,11			185,42	47,34
2	Кофейный напиток	286	200	2,79	3,19	19,71	125,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96		18	0,25	
3	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	162,78	0,05	0,14	0,08	198,2	169,1		19,43	0,97	
4	Хлеб ржаной(ржано-пшен)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03			3,6	17,4		3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4		19,8	1,2	
	Итого завтрак:		510	20,05	20,34	94,36	734,63	0,09	2,56	0,1	468,5	313,46		242,65	49,76	
Обед																
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,26	2,29	17,4	99,27		0,55		172,54			145,16	26,81	
2	Рагу из курицы	407	230	18,14	18,92	20,9	325,94	0,11	13,67	0,11	32,85	252,91		51,26	2,36	
3	Салат "витаминовый"	2	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,078	0,53		17,74			17,46	10,85	
4	Компот из с\ф	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53		32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8		7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4		19,8	1,2	
	Итого обед:		790	23,94	27,63	90,07	705,76	0,278	15,97	0,29	279,83	332,24		253,51	42,64	
	Итого день:			43,99	47,97	184,43	1440,39	0,368	18,53	0,39	748,33	645,7		496,16	92,4	

Неделя- 2; День-3(8);

Среда

Период: осенне- зимний;

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Прим пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
1	Макаронны с сыром	295	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	207	168	20	1,1		
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84		
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8		
1	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	198,81	0,04	0,97		8,85	28,2	7,13			
Итого завтрак:				26,42	27,85	83,26	700,27	0,17	8,41	0,09	451,45	609,88	238,99	39,34		
Обед																
1	Салат из капусты с	6	60		6,12	3,79	72,84	0,048	0,72	0,018	18,62	39,6	12,31	7,11		
2	Суп Овощной	44	200	1,54	4,69	10,07	92,19		11,92	0	6,23		48,22	18,1		
4	Котлета из говядины с картофелевым пюре	227 241	100 200	10,68 4,26	11,72 8,08	5,74 31,06	176,75 213,94	0,03 0,15	2,15 1,34	0,18 34,13	13,12 53,28	112	136,42 117,4	21,07 37,1		
5	Сок		200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14			2,8		
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
Итого обед				24,38	31,55	98,12	871,32	0,308	20,13	34,328	126,25	236,8	341,75	88,98		
Итого день:				50,8	59,4	181,38	1571,59	0,478	28,54	34,418	577,7	846,68	580,74	128,32		

Неделя- 2; День-4 (9); Четверг Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
1	Творожная запеканка	132	200	26,39	6,11	47	348,5	0,07	0,34	0,27	128,35	462,66	53,2	0,07			
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8			
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2			
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6			
Итого завтрак:																	
			460	30,84	6,62	89,83	537,7	0,12	0,43	0,3	140,74	521,16	72,7	2,67			
Обед																	
1	Суп картофельный с Бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03		11,18		21,25		9,96	0,44			
2	Плов и отварной курицы	406	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	33	133	31	1,3			
3	Кисель из концентрата плодово ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03			
4																	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
Итого обед:																	
			710	26,13	19,75	125,07	777,82	0,09	12,48	0,01	85,15	236,68	68,36	4,57			
Итого день:																	
				56,97	26,37	214,9	1315,52	0,21	12,91	0,31	225,89	757,84	141,06	7,24			

Неделя - 2; День-5(10);

Пятница

Период: осенне- зимний;

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Примем пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	200	5,584	6,12	19,728	156,08	0,15	0,55	0,565	145,16	179,99	145,16	26,81		
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39		93,96	18		
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2		
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8		
5	Вафля	152	25	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2	7,13	0,62		
	Всего завтрак:		495	14,084	10,63	90,858	535,57	0,28	0,8	0,655	292	267,89	265,15	47,43		
Обед																
1	Салат из свеклы с сыром	27	60	2,7	2,82	4,98	56,4		0,99		84,4		78,67	13,16		
2	Суп "Борщ" из свежей капусты	35	250	1,93	6,34	10,05	94,15	0,03	8,75	0,21	47,02	46,21	19,77	0,87		
3	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57		0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8		
4	Тефтели с рисом	п\ф	100	13,53	12,1	8,25	195,36	0,06	1,3	13,8	17,6	137,5	18,7	1,98		
4	Гороховое пюре	130	205	23,06	5,12	50,84	328,18		6,8		116,19		330,5	107		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого обед:		710	25,26	22,05	85,55	626,51	0,15	11,13	14,04	170,11	276,11	148,44	19,61		
	Итого день:			39,344	32,68	176,408	1162,08	0,43	11,93	14,695	462,11	544	413,59	67,04		

Анализ по пищевой ценности за 10 дней
Возрастная категория от 7 до 11 лет

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	среднее
Белки	53,86	40,24	61,93	66,85	34,39	55,51	43,99	50,80	39,34	56,97	50,39
Жиры	48,70	36,87	59,14	43,38	42,67	59,52	47,97	59,40	32,68	26,37	45,67
Углеводы	252,16	154,35	220,69	199,92	151,46	236,42	184,43	181,38	176,40	214,9	197,21
Калории	1659,64	1112,27	1679,49	1451,18	1294,71	1601,95	1440,39	1571,59	1162,08	1315,52	1428,88

АССОРТИМЕНТ БЛЮД.

Салаты: из свежих овощей (огурцы помидоры), из вареной свеклы с сыром, из огурцов, из свежих овощей с растительным маслом и зеленым луком., из капусты свежей с яблоками, винегрет, витаминный.

Первое блюдо : борщ, суп молочный, щи из свежей капусты, суп овощной, суп гороховый, суп с картофелем и макаронами, суп рыбный из консервы, рассольник

Второе блюдо: плов с отварной курицей, жаркое по-домашнему, рыба тушеная с овощами, гуляш, котлета, омлет, тефтели, птица отварная, рагу с курицей, биточки, макароны с сыром.

Третье блюдо: какао, сок, кофейный напиток с молоком, компот из сухофруктов, чай с лимоном, кисель, чай сладкий.

Гарниры: пюре гороховое, гречка с маслом, макароны отварные, пюре картофельное, рис отварной.

Закуски: бутерброд с сыром, бутерброд с маслом, бутерброд с повидлом.

Кондитерские изделия: вафли,

Молочные блюда: каша овсяная, рисовая, «Дружба», запеканка из творога, ячневая, геркулесовая, пшенная.

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

12 (Сенцов Иван Иванович)

Подпись

« 21 августа 2012 г. М.П. [Signature]

