

Утверждаю:

Директор МАУ "Детское питание
Гурьевского муниципального округа"
Бочкарева Т.Н. _____

_____ 2025г

платно

на 01.09.2025

1 неделя (обед школьный)			1 неделя (первое)			1 неделя (бюджетное)			1 неделя		
понедельник	выход гр.	цена	понедельник	выход гр.	цена	понедельник	выход гр.	цена	понедельник	выход гр.	цена
Плов с булгуром и мясом	250	90	Щи с мясом и сметаной	200	25,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка Сырная	75	31
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Итого		93,5	Итого		60	Итого		11,5	Итого		32
вторник			вторник			вторник			понедельник		
Куриные наггетсы с томатным соусом	105	47,5	Суп рыбный с крупой (сайра)	200	16,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка с помадкой	50	26
Картофельное пюре	150	19	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Булка с помадкой	50	26						
Итого		70	Итого		46	Итого		11,5	Итого		27
среда			среда			среда			среда		
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	39	Свекольник с мясом и сметаной	200	29	Макароны отварные с маслом	150	8	Сдоба Сибирячка	80	29
Макароны отварные с маслом	150	8	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Сдоба Сибирячка	80	29						
Итого		50,5	Итого		61,5	Итого		11,5	Итого		30
четверг			четверг			четверг			четверг		
Котлета мясная	90	35,05	Суп овощной с гренками	200	4,43	Макароны отварные с маслом	150	8	Плюшка Кемеровская	75	28
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,5	Чай с сахаром	200	1	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Плюшка Кемеровская	100	28	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1									
Итого		46,1	Итого		33,43	Итого		11,5	Итого		29

пятница			пятница			пятница			пятница		
Пельмени отварные с маслом	200\10	39	Суп картофельный с мясом	200	23,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка с помадкой	50	26
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Итого		42,5	Итого		53	Итого		11,5	Итого		27
суббота			суббота			суббота			суббота		
Бефстроганов	90	84,5	Суп овощной с мясом и сметаной	200	26	Макароны отварные с маслом	150	8			
Макароны отарные с маслом	150	8	Хлеб пшеничный/ржаной	60	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5			
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1									
Итого		96	Итого		32	Итого		11,5	Итого		0
2 неделя (обед школьный)			2 неделя (первое)			2 неделя (бюджетное)			2 неделя		
понедельник	ыход г	цена	понедельник	ыход г	цена	понедельник	ыход г	цена	понедельник	выход гр.	цена
Гуляш	90	80	Суп куриный с вермишелью	200	12	Макароны отварные с маслом	150	8	Чай с сахаром	200	1
Рис отварной с маслом	150	12	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Сдоба Сибирячка	80	29
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Сдоба Сибирячка	80	29						
Итого		95,5	Итого		44,5	Итого		11,5	Итого		30
вторник			вторник			вторник			вторник		
Куриные наггетсы с томатным соусом	105	47,5	Щи вегетарианские со сметаной	200	7	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка Сырная	75	31
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Булка Сырная	75	31						
Итого		58,5	Итого		41,5	Итого		11,5	Итого		32
среда			среда			среда			среда		
Рыба(горбуша) тушеная с овощами	90	71,5	Уха с рыбой	200	27	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка с помадкой	50	26
Картофельное пюре	150	19	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Булка с помадкой	50	26						
Итого		94	Итого		56,5	Итого		11,5	Итого		27
четверг			четверг			четверг			четверг		
Жаркое с мясом	240	78	Суп гороховый с мясом	200	22	Макароны отварные с маслом	150	8	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Плюшка Кемеровская	100	28
Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
			Плюшка Кемеровская	100	28						
Итого		81,5	Итого		53,5	Итого		11,5	Итого		29

пятница			пятница			пятница			пятница		
Гуляш	90	80	Борщ с мясом и сметаной	200	28,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка Сырная	75	31
Рис отварной с маслом	150	12	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Булка Сырная	75	31						
Итого	95,5		Итого	63		Итого	11,5		Итого	32	
суббота			суббота			суббота			суббота		
Курица запеченая	90	43	Рассольник с мясом и сметаной	200	27,5	Макароны отварные с маслом	150	8			
Макароны отварные с маслом	150	8	Хлеб пшеничный/ржаной	60	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5			
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1									
Итого	54,5		Итого	33,5		Итого	11,5		Итого	0	
3 неделя (обед школьный)			3 неделя (первое)			3 неделя (бюджетное)			3 неделя		
понедельник	выход г	цена	понедельник	выход г	цена	понедельник	выход г	цена	понедельник	выход гр.	цена
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	38,5	Суп картофельный с фасолью	200	23	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка с помадкой	50	26
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Булка с помадкой	50	26						
Итого	49,5		Итого	52,5		Итого	11,5		Итого	27	
вторник			вторник			вторник			вторник		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	59	Борщ с мясом и сметаной	200	28,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка Сырная	75	31
Макароны отварные с маслом	150	8	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Булка Сырная	75	31						
Итого	70,5		Итого	63		Итого	11,5		Итого	32	
среда			среда			среда			среда		
Пельмени отварные с маслом	200\10	39	Щи с мясом и сметаной	200	25,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Сдоба Сибирячка	80	29
Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
			Сдоба Сибирячка	80	29						
Итого	42,5		Итого	58		Итого	11,5		Итого	30	

четверг			четверг			четверг			четверг		
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	39	Суп картофельный с макарон.изде.	200	23,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Плюшка Кемеровская	100	28
Макароны отварные с маслом	150	8	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Плюшка Кемеровская	100	28						
Итого		50,5	Итого		55	Итого		11,5	Итого		29
пятница			пятница			пятница			пятница		
Биточек из птицы	90	40	Суп гороховый с мясом	200	22	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка с помадкой	50	26
Картофель запеченный	150	10,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Булка с помадкой	50	26						
Итого		54	Итого		51,5	Итого		11,5	Итого		27
суббота			суббота			суббота			суббота		
Жаркое с мясом	250	75	Суп куриный с вермишелью	200	12	Макароны отварные с маслом	150	8			
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	60	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5			
Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Итого		78,5	Итого		18	Итого		11,5	Итого		0
4 неделя (обед школьный)			4 неделя (первое)			4 неделя(бюджетное)			4 неделя		
понедельник	выход г	цена	понедельник	выход г	цена	понедельник	ыход г	цена	понедельник	выход гр.	цена
Филе птице тушеное с овощами	90	43	Суп картофельный с мясом	200	23,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Чай с сахаром	200	1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Булка с помадкой	50	26
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Булка с помадкой	50	26						
Итого		54	Итого		53	Итого		11,5	Итого		27
вторник			вторник			вторник			вторник		
Пельмени отварные с маслом	200\10	39	Суп томатный с курицей и фасольк	200	24,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка Сырная	75	31
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
			Булка Сырная	75	31						
Итого		42,5	Итого		59	Итого		11,5	Итого		32

среда			среда			среда			среда		
Чахохбили	90	43	Борщ с мясом и сметаной	200	28,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка с помадкой	50	26
Картофельное пюре с маслом	150	19	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Булка с помадкой	50	26						
Итого		65,5	Итого		58	Итого		11,5	Итого		27
четверг			четверг			четверг			четверг		
Мясо тушеное	90	79,5	Суп из тыквы с гречками	200	18,5	Макароны отварные с маслом	150	8	Чай с сахаром	200	1
Макароны отварные с маслом	150	8	Чай с сахаром	200	1	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Плюшка Кемеровская	100	28
Хлеб пшеничный	30	2,5	Плюшка Кемеровская	100	28	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1									
Итого		91	Итого		47,5	Итого		11,5	Итого		29
пятница			пятница			пятница			пятница		
Бефстроганов	90	84,5	Суп куриный с булгуром	200	17	Макароны отварные с маслом	150	8	Булка Сырная	75	31
Сложный гарнир	150	15,5	Булка Сырная	75	31	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5						
Итого		104	Итого		51,5	Итого		11,5	Итого		32
суббота			суббота			суббота			суббота		
Рыба(горбуша) запеченная под сырн	90	101	Рассольник с мясом и сметаной	200	27,5	Макароны отварные с маслом	150	8			
Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,5	Хлеб пшеничный/ржаной	60	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5			
Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	Чай с сахаром	200	1	Чай с сахаром	200	1			
Чай с сахаром	200	1									
Итого		111	Итого		33,5	Итого		11,5	Итого		0
70,5			49,12			11,50			24,46		

Утверждаю:

Директор МАУ "Детское питание
Гурьевского муниципального округа"
Бочкарева Т.Н.

" " 2025 г

примерное меню
5-11 класс
с 01.09.2025
(абонимент)

1 неделя (абонимент) понедельник							2 неделя (абонимент) понедельник						
	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,5	7,75	9,5	139	32	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,5	15
Плов из булгура с мясом	280	26,91	31,85	42,52	553,56	101,5	Гуляш	100	20,14	18,94	4,1	267,73	88
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	14
Компот из сухофруктов	200	2,13	0,21	13,26	72	2,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Итого за прием пищи:	920	39,94	40,09	98,39	889,6	155,5	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	920	39,94	40,09	98,39	889,6	155,5	Итого за прием пищи:	920	33,7	34,66	98,16	815,77	137,5
вторник							вторник						
	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	14	Ассорти из свежих овощей	100	0,95	0,6	3,2	19	14,5
Суп рыбный с крупой (консерва)	250	6,25	10,75	15,75	184,7	20	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12	3,47	8,97	76,8	8,5
Куриные нагетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,5	47,5	Куриные нагетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,46	47,5
Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,7	22	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	9,5
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	875	26,7	31,18	90,37	684,7	107,5	Итого за прием пищи:	875	26,2	19,8	104,41	632,44	84
среда							среда						
	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	15	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	14
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,02	12	177,8	36	Уха с рыбой	250	9	8	10	147	34
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,1	43,5	Курица запеченная с соусом	100	26,7	22,04	1,78	310,19	49,5
Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,4	9,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	8,5
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	870	34,28	34,24	94,89	806,35	108	Итого за прием пищи:	870	48,44	36,64	83,42	834,35	110
четверг							четверг						
	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	15
Суп из овощей с гречкой	250	2,69	2,84	16,36	101,9	6	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	28
Котлета мясная	100	16,9	15,6	9,9	247,5	50,5	Жаркое с мясом	280	24,36	10,36	28,56	500,08	101
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,4	8,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Итого за прием пищи:	870	39,31	17,74	74,67	787,43	148
Итого за прием пищи:	920	31,83	24,84	111,05	771,6	85,5	Итого за прием пищи:	870	39,31	17,74	74,67	787,43	148
пятница							пятница						
	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Ассорти из свежих овощей	100	0,95	0,6	3,2	19	14,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5
Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	29	Борщ с мясом и сметаной	250	7,171	0,97	10,92	172,55	35,5
Рыба тушеная с овощами	100	13,8	3,2	5,1	103,9	72	Гуляш	100	19,16	16,64	8,74	261,98	88
Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,7	14	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	14
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,5
Итого за прием пищи:	870	29,21	16,77	87,66	592,7	135	Итого за прием пищи:	920	33,891	23,83	102,47	828,87	159,5
суббота							суббота						
	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	14	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	14
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75	7,75	13,75	157,3	32	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	34
Бефстроганов	100	20,54	20,6	3,99	284,4	99,5	Курица запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	48
Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,4	9,5	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,86	5,4	27,36	176,76	9,5
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	870	40,13	33,69	96,94	834,9	159	Итого за прием пищи:	870	41,86	30,63	74,17	720,11	109,5

3 неделя (абонимент)							4 неделя (абонимент)						
понеделник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена	понеделник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	15	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5
Суп картофельный с фасолью	250	8,33	6,89	10,94	139,5	29	Суп картофельный с мясом	250	7,22	6,87	13,5	144,63	29
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,2	43,5	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52	14,84	1,79	211,63	49
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,4	8,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	8,5
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	870	37,17	28,19	87,08	728,13	100	Итого за прием пищи:	920	36,98	28,11	100,08	778,42	107
вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена	вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	15
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17	10,97	10,92	172,6	35,5	Суп томатный с курицей, фасолью и овощам	250	7,09	8,02	10,58	147,96	30
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42	22,57	2,33	304,5	63	Пельмени отварные с маслом	200	16,96	24,61	31,12	416,03	39
Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,4	9,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1							
Итого за прием пищи:	920	40,93	38,68	105,6	915,18	128,5	Итого за прием пищи:	790	27,75	33,01	70,56	675,09	88
среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена	среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	14	Ассорти из свежих овощей	100	0,95	0,6	3,2	19	14,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,5	7,85	8,9	137	32	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17	10,97	10,92	172,55	35,5
Рыба(горбуша) запеченная, под сливочным соусом	100	18,88	7,07	3,41	151,3	108,5	Чай с сахаром	100	22,5	17,3	2,6	255,7	54
Картофельное пюре с маслом	180	3,69	9,36	26,82	207,7	22	Картофельное пюре	180	3,69	9,36	26,82	207,72	22
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	870	34,17	24,76	70,09	620,8	180,5	Итого за прием пищи:	870	37,31	38,51	70,7	755,77	130
четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена	четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Ассорти из свежих овощей	100	0,95	0,6	3,2	19	14,5	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	14
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,89	6,07	18,09	154,2	29	Суп из тыквы с гречками	250	7,22	6,87	13,5	144,63	23,5
Гуляш по-венгерски	100	16,02	15,24	4,63	220,1	64,5	Мясо тушеное	100	20,18	18,43	3,22	258,7	87,5
Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,7	14	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	9,5
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	870	30,82	28,13	91,78	717,8	126	Итого за прием пищи:	870	39,24	30,64	95,92	796,51	138,5
пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена	пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	15
Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,3	28	Суп куриный с булгуром, помидорами	200	5,82	9,14	8,85	140,64	21
Биточек из птицы	100	18,4	15,8	13	267,7	47,5	Пельмени отварные с маслом	200	16,96	24,61	31,12	416,03	39
Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,4	9,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1							
Итого за прием пищи:	920	40,99	27,94	122,6	882,1	105,5	Итого за прием пищи:	740	26,48	34,13	68,83	667,77	79
суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена	суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	15	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	16,5
Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,5	15	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	34
Жаркое с мясом	280	24,36	10,36	28,56	500,1	101	Рыба(ф.горбуши) запеченная под сырно-овоц	100	21,9	17,5	6,9	272,6	113
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,28	4,68	24,48	161,1	7,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	3
							Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1
Итого за прием пищи:	870	34,06	20,24	68,67	765,7	135	Итого за прием пищи:	920	38,78	30,21	90,74	766,75	175