

Утверждено:

ООО «РД ГРУПП»

«    »



Пелекунов Д.В.

2024г

Согласовано:  
Директор ГОУ РК «ФМЛИ»

«    »



Н.М.Шутова

2024г

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся ГОУ РК «ФМЛИ» (город)  
на период январь 2024г- март 2024г**

Составлено на основе сборников:

1. Сборник рецептуры на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Сборник технических нормативов, Автор: Могильный М.П. ISBN: 978-5-905170-75-1
2. СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ /ПОД.РЕД. МОГИЛЬНОГО М.П. ТУТЕЛЬЯНА В.А.

**МЕНЮ**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК -1 (город)**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность	Килокалории, ккал		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшенная с изюмом молочная	108	205		8,41	8,82	40,60	280,65
Чай с сахаром	286	200		0,2	0	14	56
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4,00	0,70	26,70	123,60
Сыр порционно	366	15		3,48	4,42	0,00	54,60
Масло сливочное порционно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,10
<b>Цена/Итого</b>			<b>101,66</b>	<b>16,17</b>	<b>21,19</b>	<b>81,43</b>	<b>580,95</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>							
Булочка «Вечушка»	579	60		4,6	3,7	33,8	186,6
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56
<b>Цена</b>			<b>25,42</b>	<b>4,8</b>	<b>3,7</b>	<b>47,8</b>	<b>242,60</b>
<b>ОБЕД</b>							
Борщ со сметаной	37	250		7,8	12	8,8	177,5
Тертели	390	100		<b>9,80</b>	9	10,1	<b>158,50</b>
Макаронны отварные с маслом	227	180		6,7	9	51,1	309,6
Компот из ягод	511	200		0,2	0,2	11,2	47,8
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	247	50		1,1	0,5	6,2	29,1
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4,00	0,70	26,70	123,60
<b>Цена</b>			<b>177,90</b>	<b>32</b>	<b>31,7</b>	<b>128,6</b>	<b>916,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Йогурт	272	200		6,4	5	10	104
Хлебобулочное изделие	-	100		6	8	25	235
<b>Цена</b>			<b>76,24</b>	<b>12,4</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>339</b>
<b>УЖИН</b>							
Картофель отварной	239	300		5,1	0,3	54,6	258
Рыба тушеная в томате с овощами	343	250		36	9,3	21,3	306,8
Салат овощной	17	150		2,4	6,6	12,5	116,3
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2,00	0,30	13,40	61,80
<b>Цена</b>			<b>101,66</b>	<b>51,2</b>	<b>17,3</b>	<b>151</b>	<b>975,9</b>
<b>2-ой УЖИН</b>							
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5
Хлеб пшеничный	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5
<b>Цена</b>			<b>25,42</b>	<b>3,4</b>	<b>1,3</b>	<b>39</b>	<b>1366,7</b>
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>				<b>119,97</b>	<b>88,19</b>	<b>482,83</b>	<b>4421,75</b>

**ВТОРНИК -1 (город)**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Калорийность, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша овсяная молочная жишкая	141	250		36,5	11,3	19	322,8	
Сыр порционнно	366	15		3,48	4,42	0,00	54,60	
Масло сливочное порционнно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,10	
Чай с сахаром	270	200		0,2	0	14	56	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2,00	0,30	13,40	61,80	
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5	
<b>Цена</b>			101,66	<b>44,66</b>	<b>23,57</b>	<b>61,03</b>	631,8	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>								
Сосиска в тесте	548	100		9,1	22,9	14,4	300,4	
Чай с лимоном	294	207		0,4	0,1	21,9	85,1	
<b>Цена</b>			25,42	<b>9,50</b>	<b>23,00</b>	<b>36,30</b>	385,5	
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник ленинградский	42	250		3,3	4,3	22	133,3	
Картофельное пюре	241	200		3,7	8,4	30,6	226	
Котлета куриная с соусом	209	130		22,9	4,4	6,9	159,9	
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	246	50		1,1	0,5	6,2	29,1	
Компот из яблок	282	200		1,6	0	29,1	111	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4,00	0,70	26,70	123,60	
<b>Цена</b>			177,90	<b>41,30</b>	<b>18,90</b>	<b>150,50</b>	923,9	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56	
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5	
Хлебобулочное изделие	-	100		6	8	25	235	
<b>Цена</b>			76,24	<b>7,20</b>	<b>9,00</b>	<b>63,50</b>	408,5	
<b>УЖИН</b>								
Мясо тушеное	363	150		26	13,5	41	378,5	
Рис отварной	224	180		4	0,9	44,8	208,8	
Салат картофельный с зеленым горошком	65	150		4,5	16,8	14,7	226,8	
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4,00	0,70	26,70	123,60	
<b>Цена</b>			101,66	<b>44,20</b>	<b>32,70</b>	<b>176,40</b>	356,6	
<b>2-ой УЖИН</b>								
Молоко кипяченое	288	200		6	6,6	9,8	121	
Хлеб пшеничный	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
<b>Цена</b>			25,42	<b>8,40</b>	<b>6,90</b>	<b>24,30</b>	191,5	
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>				155,26	114,07	512,03	2897,8	



## СРЕДА-1(город)

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность				
ЗАВТРАК				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Килокалории, г	
Каша пшеничная молочная жидкая	266	200		6	7,8	29	212,2	
Чай с сахаром	285	200		0,2	0	14	56	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4,00	0,70	26,70	123,60	
Сыр порционнно	366	15		3,48	4,42	0,00	54,60	
Масло сливочное порционнно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,10	
<b>Цена</b>			101,66	<b>16,16</b>	<b>20,47</b>	<b>84,33</b>	583	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>								
Кеке «Творожный»	584	75		6,4	15,8	31,5	293,3	
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56	
<b>Цена</b>			25,42	<b>6,60</b>	<b>15,80</b>	<b>45,50</b>	349,3	
<b>ОБЕД</b>								
Суп из овощей	44	250		4,3	4	10,5	91,8	
Речка Рассыпчатая	219	180		6,5	4	30,8	177,7	
Котлета мясная с соусом	385	100		7,4	14,8	1,1	167,5	
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	246	50		1,4	0,6	8,2	38,8	
Компот из ягод	507	200		0,2	0,2	11,2	47,8	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2,00	0,30	13,40	61,80	
<b>Цена</b>			177,90	<b>24,20</b>	<b>24,20</b>	<b>89,70</b>	655,9	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Оладьи с джемом	357	230		17,3	18,9	112,5	687,7	
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2,00	0,30	13,40	61,80	
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5	
<b>Цена</b>			76,24	<b>20,50</b>	<b>20,20</b>	<b>164,40</b>	923	
<b>УЖИН</b>								
Рыба тушеная в томате с овощами	343	200		28,8	7,4	17	245,4	
Картофель запеченный	296	250		6,3	0,3	47,4	232,5	
Салат «Весна»	33	150		4,5	11,1	4,7	135,5	
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2,00	0,30	13,40	61,80	
<b>Цена</b>			101,66	<b>45,00</b>	<b>19,60</b>	<b>117,20</b>	837,7	
<b>2-ой УЖИН</b>								
Снежок	272	200		5,4	5	21,6	158	
Хлебобулочное изделие	-	100		6	8	25	235	
<b>Цена</b>			25,42	<b>11,40</b>	<b>13,00</b>	<b>46,60</b>	393	
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>				123,86	113,27	547,73	3741,9	

**ЧЕТВЕРГ -1 (город)**

Наименование блюда	№ ГТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность				
<b>ЗАВТРАК</b>				Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Килокалории, г	
Макароны с сыром	103	205		6,8	6,3	47,3	273	
Чай с сахаром	270	200		0,2	0	14	56	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
Сыр порпионно	366	15		3,48	4,42	0	54,6	
Масло сливочное порпионно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,1	
<b>Цена</b>			101,66	19,26	19,27	117,13	714,3	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>								
Пирожки печеные с ягодами	543	70		2,7	1,8	27,2	130,9	
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56	
<b>Цена</b>			25,42	2,9	1,8	41,2	186,9	
<b>ОБЕД</b>								
Суп с крупой и томатами	116	250		2,5	2,8	15,5	97,5	
Макароны отварные с маслом	227	180		6,7	9	51,1	309,6	
Фрикадельки рыбные/ сосиски отварные	347/205	100/120		21,6/13,2	6,7/28,7	1,6/0,5	152,6/313,2	
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	247	50		1,1	0,5	6,2	29,1	
Компот из сухофруктов	508	200		0,6	0,2	10,2	45,6	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
<b>Цена</b>			177,90	19,6	13,8	138,7	746,4	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Сырники со сладким соусом	154	200		11	40	120	886	
Чай с молоком	495	200		1,8	1,6	22,6	105,8	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5	
<b>Цена</b>			76,24	18,5	43,2	196,1	1250,3	
<b>УЖИН</b>								
Плов с мясом	265	250		16	12,8	52,8	390,8	
Салат из моркови с яблоками	9	150		1,8	7,2	13,7	123,3	
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			101,66	23,2	20,8	114,6	738,4	
<b>2-ой УЖИН</b>								
Молоко кипяченое	288	250		7,5	8,3	12,3	151,3	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
<b>Цена</b>			25,42	9,9	8,6	26,8	221,8	
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>				93,36	107,47	634,53	3858,1	



**ПЯТНИЦА -1 (город)**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Килокалории, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Запеканка из творога с молочным соусом	305	210		18,3	19,3	5,7	268,8	
Чай с сахаром	286	200		0,2	0	14	56	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
Сыр порционно	366	15		3,48	4,42	0	54,6	
Масло сливочное порционно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,1	
<b>Цена</b>			101,66	30,76	32,27	75,53	710,1	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>								
Песочник с изюмом	315	70		6	12,2	41,3	298,2	
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56	
<b>Цена</b>			25,42	6,2	12,2	55,3	354,2	
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с рыбой	150	250		5	4,3	4,5	77	
Картофельная запеканка с мясом	185	305		19,8	15,3	27,8	327,9	
Консервы овощные натуральные	246/247	50		0	2,6	0	103,5	
Компот из ягод	511	200		0,2	0,2	11,2	47,8	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	90		5,9	1	40,1	185,4	
<b>Цена</b>			177,90	35,6	24	112,6	882,6	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Молоко кипяченое	272	200		7,5	8,3	12,3	151,3	
Хлебобулочное изделие	-	100		6	8	25	235	
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5	
<b>Цена</b>			76,24	14,5	17,3	61,8	503,8	
<b>УЖИН</b>								
Рис отварной	224	180		4	0,9	44,8	208,8	
Шницель из курицы с соусом	412	130		24,7	4,3	0,9	141,7	
Салат их свежих овощей с яйцом	22/16	200		9,2	12,2	8,6	182,6	
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			101,66	43,3	18,2	102,4	757,4	
<b>2-ой УЖИН</b>								
Йогурт	272	200		6,4	5	10	104	
Хлебобулочное изделие	-	50		3	4	12,5	117,5	
<b>Цена</b>			25,42	9,4	9	22,5	221,5	
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>				139,76	112,97	430,13	3429,6	

**СУББОТА -1 (город)**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Килокалории, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша кукурузная молочная жидкая	269	200		7,6	13	35	277,8	
Чай с сахаром	274	200		0,2	0	14	56	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
Сыр порционнно	366	15		3,48	4,42	0	54,6	
Масло сливочное порционнно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,1	
<b>Цена</b>			101,66	20,06	25,97	104,83	719,1	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>								
Печенье	590	70		5,3	6,9	52,1	291,9	
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56	
<b>Цена</b>			25,42	5,5	6,9	66,1	347,9	
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник домашний	41	250		12	7,75	13	173,75	
Греча рассыпчатая /перловка рассыпчатая	219	180		6,5/5,6	4/0,7	30,8/41,4	177,7/190,8	
Печень тушенная с помидорами /олады из печени	390	100		9,6/20,2	2,7/14,2	2,1/5,4	71,6/229,1	
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	246	50		1,1	0,5	6,2	29,1	
Компот из сухофруктов	507	200		0,6	0,2	10,2	45,6	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			177,90	20,4	9,35	71,8	451,25	
<b>ПОЛДНИК</b>								
Кефир	272	250		7,3	6,3	10	132,5	
Хлебобулочное изделие	-	100		6	8	25	235	
<b>Цена</b>			76,24	13,3	14,3	35	367,5	
<b>УЖИН</b>								
Картофельное пюре	241	250		4,7	10,6	38,3	282,5	
Гуляш с соусом	367	120		14,3	15,4	6,5	221,4	
Винегрет	67	120		2	12,4	9,8	156,1	
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			101,66	28,7	39,5	117,2	954,8	
<b>2-ой УЖИН</b>								
Фрукты	89	300		1,2	1,2	29,4	141	
<b>Цена</b>			25,42	1,2	1,2	29,4	141	
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>				89,16	97,22	424,33	2981,55	



**ПОНЕДЕЛЬНИК - 2 (город)**

Наименование блюда	№ ГТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Килокалории, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеничная молочная жидкая	266	200		5,1	3	20,6	142	
Чай с сахаром	270	200		0,2	0	14	56	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
Сыр порционнно	366	15		3,48	4,42	0	54,6	
Масло сливочное порционнно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,1	
<b>Цена</b>			101,66					
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>								
Шанежка с картофелем	340	75		4,5	5,6	20,6	142,5	
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56	
<b>Цена</b>			25,42					
<b>ОБЕД</b>								
Свекольник	43	250		1,3	5	10,5	90	
Рис припущенный с томатами	416	180		14,9	13,9	50,9	375,1	
Котлета мясная с соусом	385	100		7,4	14,8	1,1	167,5	
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	247	50		1,1	0,5	6,2	29,1	
Компот из ягод	507	200		0,2	0,2	11,2	47,8	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	90		7,1	0,9	43,5	211,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
<b>Цена</b>			177,90					
<b>ПОЛДНИК</b>								
Йогурт	272	250		8	6,3	12,5	130	
Сырники	988	180		33,5	6,5	32,8	329,4	
<b>Цена</b>			76,24					
<b>УЖИН</b>								
Рыба жаренная	333	200		33,2	22,6	21,2	415,6	
Картофель отварной	239	200		3,4	0,2	36,4	172	
Салат «Летний»	32	150		5,4	11,3	8,1	153,8	
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			101,66					
<b>2-ой УЖИН</b>								
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5	
<b>Цена</b>			25,42					
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>								



**ВТОРНИК - 2 (город)**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Килокалории, г
<b>ЗАВТРАК</b>							
Макароны с сыром	128	210		7,8	12,6	35,7	287,7
Чай с сахаром	286	200		0,2	0	14	56
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6
Масло сливочное порционно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,1
<b>Цена</b>			101,66				
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>							
Булочка с сахаром	330	80		6,4	3,6	39,6	236
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56
<b>Цена</b>			25,42				
<b>ОБЕД</b>							
Суп с картофельный с бобовыми	144	250		6,8	6	27	183,3
Рагу из птицы	214	300		42,3	49,2	33,6	738,6
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	247	50		1,1	0,5	6,2	29,1
Компот из свежих яблок	282	200		1,6	0	29,1	111
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6
<b>Цена</b>			177,90				
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое	288	200		7,5	8,3	12,3	151,3
Печенье сахарное	590	50		3,8	4,9	37,2	208,5
<b>Цена</b>			76,24				
<b>УЖИН</b>							
Картофельное пюре	241	200		3,7	8,4	30,6	226
Мясо отварное	357	100		25,8	16,8	0	254
Салат картофельный с кукурузой и морковью	73	150		2,3	10,4	13,7	158,3
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6
<b>Цена</b>			101,66				
<b>2-ой УЖИН</b>							
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5
<b>Цена</b>			25,42				
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>							

**СРЕДА - 2 (город)**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Килокалории, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеница молочная жидкая	306	210		26,7	42,2	0,8	489,1	
Чай с сахаром	274	200		0,2	0	14	56	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
Масло сливочное порционно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,1	
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5	
<b>Цена</b>			101,66					
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>								
Кекс «Здоровье»	448	70		5,7	10,4	37,5	266,3	
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56	
<b>Цена</b>			25,42					
<b>ОБЕД</b>								
Рассольник домашний	41	250		12	7,75	13	173,75	
Котлета куриная с маслом	381	105		16,3	12,6	1,6	189	
Макаронные отварные с маслом	227	180		6,7	9	51,1	309,6	
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	246	50		1,1	0,5	6,2	29,1	
Компот из ягод	507	200		0,2	0,2	11,2	47,8	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			177,90					
<b>ПОЛДНИК</b>								
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5	
Чай с молоком	495	200		1,8	1,6	22,6	105,8	
Хлебобулочное изделие	-	100		6	8	25	235	
<b>Цена</b>			76,24					
<b>УЖИН</b>								
Капуста тушеная/Рис отварной	235	250		5,5	8,3/1,3	23/62,3	187,5/290	
Поджарка из рыбы	231	200		30,4	40	19	552,8	
Салат овощной	17	150		2,4	6,6	12,5	116,3	
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			101,66					
<b>2-ой УЖИН</b>								
Кефир	272	200		5,8	5	8	106	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
<b>Цена</b>			25,42					
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>								



**ЧЕТВЕРГ - 2 (город)**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Килокалории, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша овсяная молочная жидкая	141	250		36,5	11,3	19	322,8	
Чай с сахаром	270	200		0,2	0	14	56	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
Сыр порционнно	366	15		3,48	4,42	0	54,6	
Масло сливочное порционнно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,1	
<b>Цена</b>			101,66					
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>								
Булочка «Школьная»	556	75		4,5	3	46,5	225	
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56	
<b>Цена</b>			25,42					
<b>ОБЕД</b>								
Суп с фрикадельками	48	250		4,3	2,3	5,8	60	
Тефтели рыбные с рисом с маслом	67	105		13,2	8,3	51	318,7	
Греча рассыпчатая	219	180		6,5	4	30,8	177,7	
Консервы овощные натуральные	246	50		0	2,6	0	103,5	
Компот из ягод	507	200		0,2	0,2	11,2	47,8	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	90		7,1	0,9	43,5	211,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
<b>Цена</b>			177,90					
<b>ПОЛДНИК</b>								
Хлебобулочное изделие	530	180		10,8	14,4	45	423	
Компот из сухофруктов	508	200		0,6	0,2	10,2	45,6	
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5	
<b>Цена</b>			76,24					
<b>УЖИН</b>								
Гуляш из кур	390	120		24,7	3,8	4	149,6	
Картофельное пюре	241	200		3,7	8,4	30,6	226	
Салат овощной	22	150		2,4	6,6	12,5	116,3	
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			101,66					
<b>2-ой УЖИН</b>								
Йогурт	272	200		6,4	5	10	104	
Печенье		40		3	3,9	29,8	166,8	
<b>Цена</b>			25,42					
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>								

**ПЯТНИЦА - 2 (город)**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Килокалории, г
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	266	200		5	16	45,2	340
Чай с сахаром	285	200		0,2	0	14	56
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6
Масло сливочное порционно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,1
Фрукты	89	250		1	1	24,5	117,5
<b>Цена</b>			101,66				
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>							
Пицца	412	100		5,8	14,1	16,3	218
Чай с сахаром	300	200		0,2	0	14	56
<b>Цена</b>			25,42				
<b>ОБЕД</b>							
Борщ со сметаной	37	250		7,8	12	8,8	177,5
Сосиски отварные	205	120		13,2	28,7	0,5	313,2
Макароны с маслом	227	180		5,9	9,9	39,2	273,7
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	247	50		1,4	0,6	8,2	38,8
Компот из яблок	282	200		1,6	0	29,1	111
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8
<b>Цена</b>			177,90				
<b>ПОЛДНИК</b>							
Снежок	272	200		5,4	5	21,6	158
Хлебобулочное изделие		100		6	8	25	235
<b>Цена</b>			76,24				
<b>УЖИН</b>							
Жаркое по-домашнему	181	200		32,4	27,6	31,4	496
Салат из свеклы отварной	50	120		2,1	2,8	12,6	83,4
Сельдь с луком	353	80		6,6	6,6	3,4	100
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6
<b>Цена</b>			101,66				
<b>2-ой УЖИН</b>							
Фрукты свежие	89	250		1	1	24,5	117,5
<b>Цена</b>			25,42				
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>							



**СУББОТА - 2 (город)**

Наименование блюда	№ ТТК	Выход гр.	Цена	Энергетическая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Килокалории, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша янтарная молочная	108	205		8,4	8,8	40,5	280,6	
Чай с лимоном	270	200		5,8	5,8	34,4	205,6	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	60		4	0,7	26,7	123,6	
Сыр порционно	366	15		3,48	4,42	0	54,6	
Масло сливочное порционно	365	10		0,08	7,25	0,13	66,1	
<b>Цена</b>			101,66					
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>								
Бутерброд с колбасой (горячий)	8	60		6,2	8	8,8	133,1	
Чай с лимоном	294	207		0,4	0,1	21,9	85,1	
<b>Цена</b>			25,42					
<b>ОБЕД</b>								
Суп-лапша домашняя	56	250		3	6	14,8	119,5	
Рагу овощное/греча рассыпчатая	92/219	305/180		5,8/6,5	13,7/4	32,3/30,8	277,6/177,7	
Фрикадельки куриные с маслом	217	105		19,1	6,8	8,2	171,2	
Овощи натуральные/овощи натуральные соленые	246	50		1,1	0,5	6,2	29,1	
Компот из ягод	507	200		0,2	0,2	11,2	47,8	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	60		4,7	0,6	29	141	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			177,90					
<b>ПОЛДНИК</b>								
Хлебобулочное изделие	-	100		6	8	25	235	
Компот из сухофруктов	508	200		0,6	0,2	10,2	45,6	
Фрукты свежие	89	300		1,2	1,2	29,4	141	
<b>Цена</b>			76,24					
<b>УЖИН</b>								
Тефтели паровые	389	100		16	12	25	275	
Картофель жаренный дольками, кусочками	147	300		8,4	28,5	70,2	576	
Салат овощной	30	150		2,4	6,6	12,5	116,3	
Сок	293	200		1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный «Городской»	-	30		2,4	0,3	14,5	70,5	
Хлеб ржаной «Дарницкий»	-	30		2	0,3	13,4	61,8	
<b>Цена</b>			101,66					
<b>2-ой УЖИН</b>								
Кефир	288	250		7,3	6,3	10	132,5	
Хлебобулочное изделие	-	50		3	4	12,5	177,5	
<b>Цена</b>			25,42					
<b>Цена за день 508,30 рублей</b>								