



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник управления образованием  
администрации муниципального  
образования Тбилисский район

Н.Е. Плавко

2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7 - 11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ  
И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТБИЛИССКИЙ РАЙОН**

ст-ца Тбилисская  
2022 года

1 неделя	2 1 день			210,12	руб
	<b>Завтрак</b>	гр	цена за 1кг	сумма, руб	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с сыром и маслом сл.</b>	<b>50</b>		<b>13,70</b>	
	масло слив	5	688,5	3,44	
	сыр российский	15	557,5	8,36	
	хлеб пшеничный или батон	30	63	1,89	
<b>181</b>	<b>Каша жидкая молоч. из манной крупы</b>	<b>210</b>		<b>16,87</b>	
	молоко свеж	100	73,11	7,31	
	сахар песок	6	78	0,47	
	манная крупа	31	71,25	2,21	
	масло слив	10	688,5	6,89	
<b>ттк</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>11,94</b>	
	молоко свеж	100	73,11	7,31	
	сахар песок	10	78	0,78	
	Кофейный напиток	5	770	3,85	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	63	<b>1,89</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	81,75	<b>1,64</b>	
	<b>итого</b>	<b>510</b>		<b>46,03</b>	
	<b>обед</b>				
<b>70;71</b>	<b>Овощи натуральные (по сезону)огурец</b>	<b>60</b>		<b>6,27</b>	
	соленые огурцы	66	95	6,27	
<b>124</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>		<b>13,24</b>	
	картофель	30	100	3,00	
	капуста св. белокачан	50	85	4,25	
	лук	10	82	0,82	
	морковь	10	100	1,00	
	томат	3	241,25	0,72	
	масло слив	5	688,5	3,44	
<b>268</b>	<b>Шницель мясной рубленный с маслом сливочным</b>	<b>90</b>		<b>56,50</b>	
	говядина	75	650	48,75	
	молоко или вода	20	73,11	1,46	
	хлеб пшеничный	6	63	0,38	
	сухари	12	121	1,45	
	масло растит	3	173,91	0,52	
	масло слив	5	688,5	3,44	
	лук репчатый	6	82	0,49	
<b>303</b>	<b>Каша вязкая (пшеничная)</b>	<b>150</b>		<b>5,40</b>	
	крупа пшеничная	29	67,5	1,96	
	масло слив	5	688,5	3,44	
<b>пр.п</b>	<b>Кисломол.продукт (йогурт питев. 2,5%)</b>	<b>200</b>	129,5	<b>25,90</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	55	<b>5,50</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	63	<b>3,78</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	81,75	<b>2,45</b>	
	<b>итого</b>	<b>880</b>		<b>119,04</b>	
	<b>полдник</b>				
<b>209</b>	<b>яйцо вареное</b>	<b>40</b>	20	<b>20,00</b>	
<b>пр.п</b>	<b>Булочка</b>	<b>50</b>	11	<b>0,55</b>	
<b>385</b>	<b>Молоко в упаковке тетрапак</b>	<b>200</b>	122,5	<b>24,50</b>	
	<b>итого</b>	<b>300</b>		<b>45,05</b>	

1 неделя	2 день				<b>240,69</b>	<b>руб</b>
	<b>Завтрак 2 день</b>					
<b>ттк</b>	<b>Овощи натуральные капуста квашенная</b>	<b>60</b>			<b>7,49</b>	
	капуста квашен	70		95	6,65	
	лук репчат	2		82	0,16	
	сахар	2		78	0,16	
	масло растительное	3		173,91	0,52	
<b>437</b>	<b>Гуляш 50/40</b>	<b>90</b>			<b>53,75</b>	
	говядина	79		650	51,35	
	масло растительное	4		173,91	0,70	
	лук репчат	10		82	0,82	
	томат	3		241,25	0,72	
	мука	3		53	0,16	
<b>309</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>			<b>8,80</b>	
	Макаронные изделия	52		102,22	5,32	
	масло слив	5		688,5	3,44	
	соль	1,5		26	0,04	
<b>пр.п</b>	<b>Кисель из сока плодового</b>	<b>200</b>			<b>4,61</b>	
	сок фруктофый	60		43	2,58	
	крахмал	10		125	1,25	
	сахар	10		78	0,78	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>		<b>63</b>	<b>1,89</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>81,75</b>	<b>1,64</b>	
	<b>итого</b>	<b>550</b>			<b>78,17</b>	
	<b>обед</b>					
	<b>овощи порционно (соленый помидор)</b>	<b>60</b>			<b>8,25</b>	
	помидор соленый	66		125	8,25	
<b>139</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>			<b>11,89</b>	
	горох колотый	20		66,25	1,33	
	картофель	50		100	5,00	
	лук репчатый	10		82	0,82	
	морковь	13		100	1,30	
	масло слив	5		688,5	3,44	
<b>232</b>	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	<b>90</b>			<b>49,98</b>	
	филе трески	79		524	41,40	
	мука пшеничная	3		53	0,16	
	масло растительное	5		173,91	0,87	
	сыр российский	2,5		557,5	1,39	
	масло слив	5		688,5	3,44	
	сметана	10		256,25	2,56	
	мука пшеничная	3		53	0,16	
<b>312</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>17,89</b>	
	картофель	128		100	12,80	
	молоко	22,5		73,11	1,64	
	масло слив	5		688,5	3,44	
<b>376</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>		<b>43</b>	<b>8,60</b>	
	сахар	10			0,00	
	шиповник	20			0,00	
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>		<b>55</b>	<b>5,50</b>	

	Кондитерское изделие - печенье	12	130	1,56	
	Хлеб пшеничный	60	63	3,78	
	Хлеб ржаной	30	81,75	2,45	
	итого	952		109,90	
	полдник				
208	Лапшевник с творогом	100		20,62	
	лапша	25	102,22	2,56	
	творог	33	383,5	12,66	
	сахар	4	78	0,31	
	масло растительное	3	173,91	0,52	
	сухари	3	121	0,36	
	масло слив	5	688,5	3,44	
	сметана	3	256,25	0,77	
пр.п	Сок фруктовый	200	160	32,00	
	итого	300		52,62	
1 неделя	2 3 день			243,89	руб
	Завтрак				
78	Икра свекольная	60		10,16	
	свекла	47	95	4,47	
	лук репчатый	11	82	0,90	
	масло растительное	5	173,91	0,87	
	томат	16	241,25	3,86	
	сахар	0,75	78	0,06	
492	Плов из птицы	185		62,73	
	птица	107	451	48,26	
	масло слив	8	688,5	5,51	
	лук репчатый	8	82	0,66	
	морковь	8	100	0,80	
	томат паста	5	241,25	1,21	
	рис	45	140	6,30	
	Фрукты свежие (апельсин)	200	55	11,00	
388	Какао с молоком	200	43	8,60	
	какао	4	680	2,72	
	молоко	100	73,11	7,31	
	сахар	10	78	0,78	
	Хлеб пшеничный	30	63	1,89	
	Хлеб ржаной	30	81,75	2,45	
	итого	715		96,82	
	обед				
132	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250		14,11	
	масло слив	5	688,5	3,44	
	огурцы солен	15	95	1,43	
	перловка	5	66,25	0,33	
	картофель	75	100	7,50	
	лук репчатый	5	82	0,41	
	морковь	10	100	1,00	
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	180		71,77	
	творог	141	383,5	54,07	

	манная крупа	10	71,25	0,71	
	сахар	12	78	0,94	
	яйцо	6	20	3,33	
	масло слив	6	688,5	4,13	
	сметана	6	256,25	1,54	
	сгущен молоко	20	352,63	7,05	
<b>пр.п</b>	<b>Кисломол.продукт (йогурт питьев. 2,5%)</b>	<b>200</b>	<b>129,5</b>	<b>25,90</b>	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	63	<b>3,78</b>	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	81,75	<b>2,45</b>	
	<b>итого</b>	<b>720</b>		<b>118,01</b>	
	<b>полдник</b>				
<b>15</b>	<b>Сыр порциями</b>	<b>20</b>	557,5	<b>11,15</b>	
<b>120</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>		<b>14,92</b>	
	молоко	100	73,11	7,31	
	макароны	16	102,22	1,64	
	масло слив	8	688,5	5,51	
	сахар	6	78	0,47	
<b>ттк</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>		<b>1,71</b>	
	чай заварка	0,8	680	0,54	
	сахар	15	78	1,17	
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	63	<b>1,26</b>	
	<b>итого</b>	<b>440</b>		<b>29,05</b>	
<b>1 неделя</b>	<b>2 4 день</b>			<b>180,20</b>	<b>руб</b>
	<b>Завтрак</b>				
<b>пр.п</b>	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	<b>60</b>		<b>19,32</b>	
	Горошек зеленый консервированный	92	210	19,32	
<b>235</b>	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>90</b>		<b>0,00</b>	
	филе трески	81	524	42,44	
	лук репчат	5	82	0,41	
	яйцо	4	20	2,00	
	молоко или вода	7	73,11	0,51	
	сухари	11	121	1,33	
	масло растительное	6	173,91	1,04	
<b>310</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>		<b>18,44</b>	
	масло слив	5	688,5	3,44	
	Картофель	150	100	15,00	
<b>пр.п</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>		<b>5,51</b>	
	чай заварка	0,8	760	0,61	
	сахар	15	78	1,17	
	молоко	51	73,18	3,73	
	Кондитерское изделие - печенье	<b>12</b>	130	<b>1,56</b>	
	Фрукты свежие	<b>100</b>	55	<b>5,50</b>	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	63	<b>1,89</b>	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	81,75	<b>1,64</b>	
	<b>итого</b>	<b>682</b>		<b>52,22</b>	
	<b>обед</b>				
<b>70;71</b>	<b>Овощи натуральные (по сезону)помидор</b>	<b>60</b>		<b>8,25</b>	
	соленый помидор	66	125	8,25	

<b>110</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>		<b>11,45</b>	
	свекла	40	95	3,80	
	Картофель	20	100	2,00	
	капуста св	20	85	1,70	
	лук репчат	10	82	0,82	
	морковь	13	100	1,30	
	масло растительное	5	173,91	0,87	
	сахар	3	78	0,23	
	томат	3	241,25	0,72	
<b>258</b>	<b>Мясо духовое</b>	<b>200</b>		<b>66,49</b>	
	говядина	83	650	53,95	
	картофель	100	100	10,00	
	лук репчат	6	82	0,49	
	морковь	10	100	1,00	
	масло растительное	6	173,91	1,04	
<b>ттк</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>8,48</b>	
	молоко	100	73,11	7,31	
	кофейный напиток	5	77	0,39	
	сахар	10	78	0,78	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	63	<b>3,78</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	81,75	<b>2,45</b>	
	<b>итого</b>	<b>800</b>		<b>100,89</b>	
	<b>полдник</b>				
<b>401</b>	<b>Оладьи с молоком сгущ</b>	<b>130</b>		<b>18,48</b>	
	мука	53	53	2,81	
	яйцо	5	20	2,50	
	молоко свеж	53	73,11	3,87	
	молоко сгущенное	20	352,63	7,05	
	сахар	2	78	0,16	
	дрожжи	1	2090,9	2,09	
<b>378</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>43</b>	8,60	
	<b>итого</b>	<b>330</b>		<b>27,08</b>	
<b>1 неделя</b>	<b>2 5 день</b>			<b>218,72</b>	<b>руб</b>
	<b>Завтрак</b>				
<b>пр.п</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>60</b>		<b>12,83</b>	
	икра кабачковая	60	213,88	12,83	
<b>255</b>	<b>Печень по-строгановски</b>	<b>100</b>		<b>39,24</b>	
	печень говяжья	104	320	33,28	
	масло растительное	6	173,91	1,04	
	масло сливочн	1	688,5	0,69	
	сметана	12,5	256,25	3,20	
	мука	3,5	53	0,19	
	лук репчат	10	82	0,82	
	соль	0,8	26	0,02	
<b>303</b>	<b>Каша вязкая (гречневая)</b>	<b>150</b>		<b>8,32</b>	
	гречка	37,5	130	4,88	
	масло сливочн	5	688,5	3,44	
<b>ттк</b>	<b>Йогурт питьевой, 2,5%</b>	<b>200</b>	129,5	<b>25,90</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	55	<b>5,50</b>	
	<b>Кондитерское изделие - печенье</b>	<b>12</b>	130	<b>1,56</b>	

	Хлеб пшеничный	30	63	1,89	
	Хлеб ржаной	20	81,75	1,64	
	итого	672		96,88	
	обед				
70;71	Овощи натуральные (по сезону)огурец	60		6,27	
	солен огурец	66	95	6,27	
112	Суп с мак. изд. и картофелем	250		9,57	
	масло растительное	5	173,91	0,87	
	макарон изд.	12,5	102,22	1,28	
	картофель	50	100	5,00	
	лук репчат	10	82	0,82	
	морковь	10	100	1,00	
	томат	2,5	241,25	0,60	
288	Птица отварная	90		53,23	
	птица	110	451	49,61	
	лук репчат	2,2	82	0,18	
	масло слив	5	688,5	3,44	
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150		19,14	
	масло растительное	8,4	173,91	1,46	
	картофель	138	100	13,80	
	лук репчат	6	82	0,49	
	морковь	6	100	0,60	
	соус сметанный	30		2,78	
	сметана	7,5	256,25	1,92	
	мука	2,5	53	0,13	
	соль	0,2	26	0,01	
	томат	3	241,25	0,72	
пр.п	Кисель из сока плодового	200		4,61	
	сок фруктовый	60	43	2,58	
	крахмал	10	125	1,25	
	сахар песок	10	78	0,78	
	Хлеб пшеничный	60	63	3,78	
	Хлеб ржаной	30	81,75	2,45	
	итого	840		99,05	
	полдник				
211	Омлет с сыром и маслом	120		20,75	
	масло слив	4	688,5	2,75	
	яйцо	2шт	20	0,00	
	молоко	30	73,11	2,19	
	сыр российс	16	557,5	8,92	
	масло сливочное	10	688,5	6,89	
пр.п	Компот из сухофруктов	200		0,78	
	сухофрукты	20	129	2,58	
	сахар	10	78	0,78	
	Хлеб пшеничный	20	63	1,26	
	итого	340		22,79	
2 неделя	6 день			264,25	руб
	Завтрак				
пр.п	Салат из моркови	60		8,70	

	салат морковь	60	145	8,70
<b>211</b>	<b>Омлет с сыром и маслом</b>	<b>150</b>		<b>65,93</b>
	масло слив	4	688,5	2,75
	яйцо	2шт	20	40,00
	молоко	55	73,11	4,02
	сыр рос	22	557,5	12,27
	масло слив	10	688,5	6,89
<b>ттк</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>11,94</b>
	молоко	100	73,11	7,31
	кофейный напиток	5	770	3,85
	сахар	10	78	0,78
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	55	<b>5,50</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	63	<b>1,89</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	81,75	<b>1,64</b>
	<b>итого</b>	<b>560</b>		<b>95,59</b>
	<b>обед</b>			
<b>70;71</b>	<b>Овощи натуральные (по сезону) помидор</b>	<b>60</b>		<b>8,25</b>
	соленый помидор	66	125	8,25
<b>110</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>		<b>11,45</b>
	свекла	40	95	3,80
	Картофель	20	100	2,00
	капуста св	20	85	1,70
	лук репчат	10	82	0,82
	морковь	13	100	1,30
	масло растительное	5	173,91	0,87
	сахар	3	78	0,23
	томат	3	241,25	0,72
<b>244</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>190</b>		<b>67,08</b>
	говядина	85,5	650	55,58
	масло растительное	10	173,91	1,74
	рис	43	140	6,02
	лук репчат	10	82	0,82
	морковь	10	100	1,00
	соль		26	0,00
	томат паста	8	241,25	1,93
<b>пр.п</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	160	<b>32,00</b>
	<b>Кондитерское изделие - печенье</b>	<b>12</b>	130	<b>1,56</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	63	<b>3,78</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	81,75	<b>2,45</b>
	<b>итого</b>	<b>802</b>		<b>126,57</b>
	<b>полдник</b>			
<b>120</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>		<b>14,92</b>
	молоко	100	73,11	7,31
	макароны	16	102,22	1,64
	масло слив	8	688,5	5,51
	сахар	6	78	0,47
<b>пр.п</b>	<b>Кисломол.продукт (йогурт питьев. 2,5%)</b>	<b>200</b>	129,5	<b>25,90</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	63	<b>1,26</b>
	<b>итого</b>	<b>420</b>		<b>42,08</b>
<b>2 неделя</b>	<b>7 день</b>			<b>201,42 руб</b>



	<b>Завтрак</b>				
<b>70;71</b>	<b>Овощи натуральные (по сезону) огурец</b>	<b>60</b>			<b>6,27</b>
	соленые огурцы	66	95		6,27
<b>259</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>150</b>			<b>57,54</b>
	говядина	73	650		47,45
	масло растительное	5	173,91		0,87
	картофель	80	100		8,00
	лук репчат	10	82		0,82
	томат	2,3	173,91		0,40
<b>378</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>			<b>5,51</b>
	чай заварка	0,8	760		0,61
	сахар	15	78		1,17
	молоко	51	73,11		3,73
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	55		<b>5,50</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	63		<b>1,26</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	81,75		<b>2,45</b>
	<b>итого</b>	<b>580</b>			<b>78,53</b>
	<b>обед</b>				
<b>ттк</b>	<b>Овощи порционно (капуста квашенная)</b>	<b>60</b>			<b>7,49</b>
	капуста квашен	70	95		6,65
	лук репчат	2	82		0,16
	сахар	2	78		0,16
	масло растительное	3	173,91		0,52
<b>139</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>			<b>11,89</b>
	горох колотый	20	66,25		1,33
	картофель	50	100		5,00
	лук репчатый	10	82		0,82
	морковь	13	100		1,30
	масло слив	5	688,5		3,44
<b>229</b>	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	<b>120</b>			<b>59,45</b>
	филе трески	97	524		50,83
	масло растительное	5	173,91		0,87
	лук реп	9	82		0,74
	морковь	46	100		4,60
	томат	10	241,25		2,41
<b>304</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>			<b>11,69</b>
	рис	54	140		7,56
	масло слив	6	688,5		4,13
<b>349</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			<b>3,36</b>
	сухофрукты	20	129		2,58
	сахар	10	78		0,78
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	30		<b>1,80</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	20		<b>0,60</b>
	<b>итого</b>	<b>875</b>			<b>96,28</b>
	<b>полдник</b>				
<b>пр.п</b>	<b>Булочка ,50 гр (2шт)</b>	<b>100</b>	220		<b>22,00</b>
<b>пр.п</b>	<b>Кисель из сока плодового</b>	<b>200</b>			<b>4,61</b>
	сок фруктовый	60	43		2,58
	крахмал	10	125		1,25
	сахар песок	10	78		0,78

	<b>итого</b>	<b>320</b>		<b>26,61</b>	
2 неделя	8 день			<b>197,10</b>	руб
	<b>Завтрак</b>				
<b>223</b>	<b>Запеканка из творога с молоком сгущ.</b>	<b>130/20</b>		<b>60,88</b>	
	творог	118	383,5	45,25	
	манная крупа	8	71,25	0,57	
	сахар	10	78	0,78	
	яйцо	5	20	2,50	
	масло слив	5	688,5	3,44	
	сметана	5	256,25	1,28	
	сгущен молоко	20	352,63	7,05	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	63	<b>1,89</b>	
	<b>Фрукты свежие (апельсин)</b>	<b>200</b>	55	<b>11,00</b>	
	<b>Кондитерское изделие - печенье</b>	<b>12</b>	130	<b>1,56</b>	
пр.п	<b>Кисломол.продукт (йогурт питьев.2,5%)</b>	<b>200</b>	129,5	<b>25,90</b>	
	<b>итого</b>	<b>592</b>		<b>101,23</b>	
	<b>обед</b>				
<b>70;71</b>	<b>Икра свекольная</b>	<b>60</b>		<b>8,70</b>	
	салат свекла	60	145	8,70	
<b>131</b>	<b>Рассольник домашний</b>	<b>250</b>		<b>16,08</b>	
	масло сливочное	5	688,5	3,44	
	картофель	75	100	7,50	
	капуста све	20	85	1,70	
	лук	10	82	0,82	
	морковь	10	100	1,00	
	огурец соленый	17	95	1,62	
<b>289</b>	<b>Рагу из птицы</b>	<b>150</b>		<b>44,41</b>	
	птица	76	451	34,28	
	картофель	64	100	6,40	
	лук	8	82	0,66	
	морковь	15	100	1,50	
	масло растительное	6	173,91	1,04	
	томат	2	241,25	0,48	
	мука	1	53	0,05	
<b>377</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>		<b>2,93</b>	
	чай заварка	0,8	760	0,61	
	сахар песок	10	78	0,78	
	лимон свеж	7	220	1,54	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	63	<b>3,78</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	81,75	<b>2,45</b>	
	<b>итого</b>	<b>750</b>		<b>78,35</b>	
	<b>полдник</b>				
пр.п	<b>Блинчики с вар. сгущенкой</b>	<b>130</b>		<b>8,92</b>	
	мука пшеничная	50	53	2,65	
	сахар	2	78	0,16	
	масло растительное	3	173,91	0,52	
	масло сливочное	3	688,5	2,07	
	молоко сгущеное	10	352,63	3,53	
<b>388</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>	43	<b>8,60</b>	
	плоды шиповника	20			

	сахар	10			
	<b>итого</b>	<b>330</b>			<b>17,52</b>
<b>2</b>	<b>неделя</b>	<b>9</b>	<b>день</b>		<b>259,52 руб</b>
	<b>Завтрак</b>				
<b>пр.п</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>60</b>			<b>8,70</b>
	салат морковь	60	145		8,70
<b>232</b>	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	<b>90</b>			<b>49,98</b>
	филе трески	79	524		41,40
	мука пшеничная	3	53		0,16
	масло растительное	5	173,91		0,87
	сыр российский	2,5	557,5		1,39
	масло слив	5	688,5		3,44
	сметана	10	256,25		2,56
	мука пшеничная	3	53		0,16
<b>312</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>17,89</b>
	картофель	128	100		12,80
	молоко	22,5	73,11		1,64
	масло слив	5	688,5		3,44
<b>пр.п</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	160		<b>32,00</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	63		<b>1,89</b>
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	81,75		<b>1,64</b>
	<b>итого</b>	<b>550</b>			<b>112,09</b>
	<b>обед</b>				
<b>ттк</b>	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	<b>60</b>			<b>19,32</b>
	Горошек зеленый консервированный	92	210		19,32
<b>109</b>	<b>Борщ</b>	<b>250</b>			<b>13,81</b>
	масло слив	5	688,5		3,44
	свекла	40	95		3,80
	капуста свеж	30	85		2,55
	лук	10	82		0,82
	морковь	10	100		1,00
	томат	8	241,25		1,93
	сахар	3	78		0,23
	кислота лимонная	0,12	300		0,04
<b>261</b>	<b>Печень, тушенная в соусе</b>	<b>100</b>			<b>40,03</b>
	печень говяжья	99	320		31,68
	масло слив	5	688,5		3,44
	соус сметанный	50			4,90
	сметана	12,5	256,25		3,20
	мука	3,5	53		0,19
	лук реп	10	82		0,82
	масло слив	1	688,5		0,69
	соль	0,3	26		0,01
<b>303</b>	<b>Каша вязкая (гречневая)</b>	<b>150</b>			<b>8,32</b>
	гречка	37,5	130		4,88
	масло сливочн	5	688,5		3,44
<b>пр.п</b>	<b>Кисель из сока плодового</b>	<b>200</b>			<b>4,61</b>
	сок фруктовый	60	43		2,58
	крахмал	10	125		1,25
	сахар песок	10	78		0,78

	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	55	<b>5,50</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	63	<b>3,78</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	81,75	<b>2,45</b>	
	<b>итого</b>	<b>950</b>		<b>97,82</b>	
	<b>полдник</b>				
<b>222</b>	<b>Пудинг из творога с молоко сгущ</b>	<b>130</b>		<b>47,83</b>	
	творог	90	383,5	34,52	
	манка	8	71,25	0,57	
	сахар	5	78	0,39	
	яйцо	3	20	0,75	
	изюм	4	377,5	1,51	
	сметана	8	256,25	2,05	
	масло сливочное	4	688,5	2,75	
	сгущенное молоко	15	352,63	5,29	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>		<b>1,78</b>	
	чай заварка	0,8	760	0,61	
	чай	15	78	1,17	
	<b>итого</b>	<b>330</b>		<b>49,61</b>	
<b>2 неделя</b>	<b>10день</b>			<b>184,51</b>	<b>руб</b>
	<b>Завтрак</b>				
<b>пр.п.</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>60</b>		<b>13,26</b>	
	икра из кабачков	62	213,88	13,26	
<b>278</b>	<b>Тефтели из говядины 1-й вар. с соусом</b>	<b>90</b>		<b>37,88</b>	
	говядина	50	650	32,50	
	масло растительное	3	173,91	0,52	
	хлеб пшеничный	10	63	0,63	
	лук	8	82	0,66	
	<b>соус томатный</b>	<b>30</b>		<b>3,57</b>	
	масло слив	1	688,5	0,69	
	лук	2	82	0,16	
	морковь	2	100	0,20	
	томат	10	241,25	2,41	
	мука	2	53	0,11	
<b>321</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>		<b>16,04</b>	
	масло растительное	5	173,91	0,87	
	капуста свеж	150	85	12,75	
	лук	5	82	0,41	
	морковь	8	100	0,80	
	томат	5	241,25	1,21	
<b>349</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>		<b>3,36</b>	
	сухофрукты	20	129	2,58	
	сахар	10	78	0,78	
	<b>Кондитерское изделие - печенье</b>	<b>12</b>	130	<b>1,56</b>	
	<b>Молоко в упаковке ,200гр</b>	<b>200</b>	122,5	<b>24,50</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	63	<b>1,89</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	81,75	<b>1,64</b>	
	<b>итого</b>	<b>562</b>		<b>75,62</b>	
	<b>обед</b>				
<b>пр.п</b>	<b>Овощи по сезону ( капуста квашенная)</b>	<b>60</b>		<b>5,70</b>	
	капуста квашеная	60	95	5,70	

<b>138</b>	<b>Суп картофельный с крупой(перловой)</b>	<b>250</b>		<b>8,72</b>
	масло сливочное	3	688,5	2,07
	картофель	45	100	4,50
	перловая	5	66,25	0,33
	лук	10	82	0,82
	морковь	10	100	1,00
<b>235</b>	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>90</b>		<b>47,74</b>
	филе трески	81	524	42,44
	лук репчат	5	82	0,41
	яйцо	4	20	2,00
	молоко или вода	7	73,11	0,51
	сухари	11	121	1,33
	масло растительное	6	173,91	1,04
	<b>Рагу из овощей</b>	<b>150</b>		<b>14,56</b>
	масло растительное	6	173,91	1,04
	картофель	75	100	7,50
	капуста свеж	25	85	2,13
	лук	6	82	0,49
	морковь	34	100	3,40
<b>ттк</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>		<b>10,81</b>
	молоко	100	73,11	7,31
	какао порошок	4	680	2,72
	сахар песок	10	78	0,78
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	55	<b>5,50</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	63	<b>3,78</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	81,75	<b>2,45</b>
	<b>итого</b>	<b>940</b>		<b>99,26</b>
	<b>полдник</b>			
<b>пр.п</b>	<b>Блинчики с джемом</b>	<b>100</b>		<b>6,70</b>
	мука пшеничная	50	53	2,65
	сахар	2	78	0,16
	масло растительное	3	173,91	0,52
	масло сливочное	3	688,5	2,07
	джем	10	131	1,31
<b>377</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>		<b>2,93</b>
	чай заварка	0,8	760	0,61
	сахар песок	10	78	0,78
	лимон свеж	7	220	1,54
	<b>итого</b>	<b>300</b>		<b>9,63</b>
	<b>завтраки</b>			
		1		46,03
		2		78,17
		3		96,82
		4		52,22
		5		96,88
		6		95,59
		7		78,53

	8		101,23
	9		112,09
	10		75,62
	<b>Итого</b>		<b>83,32</b>
<b>обеда</b>			
	1		119,04
	2		109,90
	3		118,01
	4		100,89
	5		99,05
	6		126,57
	7		96,28
	8		78,35
	9		97,82
	10		99,26
	<b>Итого</b>		<b>104,52</b>
<b>полдни</b>			
	1		45,05
	2		52,62
	3		29,05
	4		27,08
	5		22,79
	6		42,08
	7		26,61
	8		17,52
	9		49,61
	10		9,63
	<b>Итого</b>		<b>32,20</b>
	<b>завтрак+обед+полдник</b>		<b>220,04</b>
	<b>завтрак+обед</b>		<b>187,84</b>