

СОГЛАСОВАНО

И.О. директора MAOY Лицей № 23

*Г.П.Штукарь*  
Г.П.Штукарь

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

*А.А. Штукарь*  
А.А. Штукарь

## Меню

на

*2.12*

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,68	10,98	35,14	269,58	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,24</b>	<b>22,47</b>	<b>73,30</b>	<b>569,81</b>	
2 вариант Завтрака	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b>		<b>547</b>	<b>16,44</b>	<b>23,81</b>	<b>67,30</b>	<b>551,89</b>	
ОБЕД	Салат морковный	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	13,14	12,18	207,6	99
	Рагу из овощей с курицей	200	21,90	8,86	18,56	242,06	289п
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>38,76</b>	<b>23,29</b>	<b>109,23</b>	<b>812,24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1280</b>	<b>57,00</b>	<b>45,76</b>	<b>182,53</b>	<b>1382,05</b>	

<b>День 6</b>							
ПОЛДНИК	Пастила	10	0,05	0,00	8,00	32,4	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>8,84</b>	<b>7,49</b>	<b>48,32</b>	<b>307,1</b>	

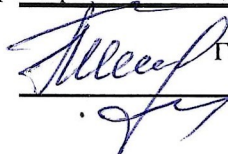
### Стоимость питания за родительскую плату

1-4класс	комплекс с первым блюдом	100р
	комплекс без первого	90р

*8*

СОГЛАСОВАНО

И.О. директора МАОУ Лицей № 23

 Г.П.Штукель

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

 А.А. Штукар

Меню

на

29.12

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,45	12,08	38,65	296,54	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>19,01</b>	<b>23,57</b>	<b>76,81</b>	<b>596,77</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат морковный	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	16,43	15,23	259,5	99
	Рагу из овощей с курицей	250	27,37	11,07	23,20	302,57	289п
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>48,72</b>	<b>29,14</b>	<b>131,76</b>	<b>1007,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>67,73</b>	<b>52,71</b>	<b>208,57</b>	<b>1603,9</b>	

Стоимость питания за родительскую плату

5-11класс	комплекс с-первым блюдом 110р
	комплекс без первого 100р





СОГЛАСОВАНО

И.О. директора МАОУ Лицей № 23

*Александр*  
С.П. Штукель

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Цитум"

*Александр*  
А.А. Штукарь



**Меню**

на

*3.12*

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	40	0,71	2,07	2,79	33,08	49*
	Биточки из курицы	90	14,70	17,25	11,57	262,02	294
	Рис отварной с маслом	150	3,45	5,90	35,40	208,56	171
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>537</b>	<b>27,31</b>	<b>36,69</b>	<b>61,79</b>	<b>688,64</b>	
2 вариант Завтрака	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,98	10,00	49,18	316,7	173*
	Манник со сгущенным молоком	115	7,81	9,68	60,36	357,25	б/н
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
<b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b>		<b>515</b>	<b>15,89</b>	<b>19,68</b>	<b>119,54</b>	<b>712,75</b>	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,11	4,32	21,06	56
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Шницель натуральный рубленый с томатным соусом	110	20,58	17,81	12,16	289,06	267гп/36
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>39,33</b>	<b>29,59</b>	<b>123,32</b>	<b>915,51</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1327</b>	<b>66,64</b>	<b>66,28</b>	<b>185,11</b>	<b>1604,15</b>	
<b>День 7</b>							
ПОЛДНИК	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,9	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338м
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>9,97</b>	<b>9,95</b>	<b>56,04</b>	<b>363,7</b>	

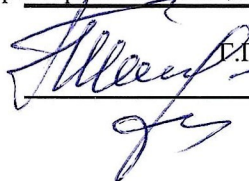
**Стоимость питания за родительскую плату**

1-4класс	комплекс с первым блюдом 100р
	комплекс без первого 90р

*8*

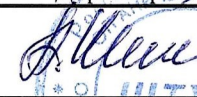
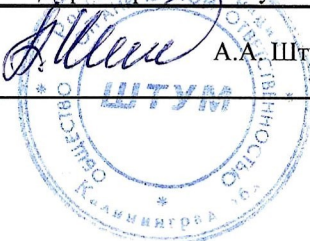
СОГЛАСОВАНО

И.О. директора МАОУ Лицей № 23


 Г.П. Штукарь

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"


 А.А. Штукарь  


## Меню

на

3.12

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	0,71	2,07	2,79	33,08	49*
	Биточки из курицы	100	16,33	19,17	12,85	291,13	294
	Рис отварной с маслом	180	4,14	7,07	42,48	250,27	171
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>587</b>	<b>31,29</b>	<b>42,07</b>	<b>70,86</b>	<b>789,55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Шницель натуральный рубленый с томатным соусом	110	20,58	17,81	12,16	289,06	267гп/363
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>44,03</b>	<b>32,50</b>	<b>147,27</b>	<b>1056,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1517</b>	<b>75,32</b>	<b>74,57</b>	<b>218,13</b>	<b>1846,17</b>	

### Стоимость питания за родительскую плату

5-11 класс	комплекс с первым блюдом	110р
	комплекс без первого	100р





СОГЛАСОВАНО

И.О. Директора МАОУ Лицей № 23

*Г.И. Штукель*  
Г.И. Штукель

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

*А.А. Штукарь*  
А.А. Штукарь



## Меню

на

4.12

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	3386
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>27,22</b>	<b>39,32</b>	<b>31,01</b>	<b>590,37</b>	
2 вариант Завтрака	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Тефтеля мясная с соусом	110	10,78	31,54	13,72	382,75	279с/33'
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**
<b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b>		<b>580</b>	<b>21,84</b>	<b>35,29</b>	<b>92,70</b>	<b>774,81</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	3,09	5,43	4,68	79,84	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48	147,04	88
	Картофель тушеный с печенью	200	21,68	17,78	32,08	376,4	284
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>36,07</b>	<b>34,43</b>	<b>104,94</b>	<b>876,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>63,29</b>	<b>73,75</b>	<b>135,95</b>	<b>1466,65</b>	

<b>День 8</b>							
ПОЛДНИК	Зефир	25	0,16	0,00	0,08	80,64	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>435</b>	<b>8,95</b>	<b>7,49</b>	<b>40,40</b>	<b>355,34</b>	

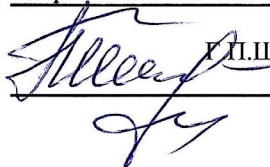
### Стоимость питания за родительскую плату

1-4класс	комплекс с первым блюдом	100р
	комплекс без первого	90р

*А.А. Штукарь*

СОГЛАСОВАНО

И.О.Директора МАОУ Лицей № 23

  
И.Штукель

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

  
А.А. Штукар  


### Меню

на

4.12

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет с сыром	150	17,92	29,43	2,55	347,5	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	3386
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>32,46</b>	<b>47,50</b>	<b>32,23</b>	<b>689,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром	100	5,15	9,05	7,80	133,06	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,52	12,73	9,35	183,8	88
	Картофель тушеный с печеню	250	27,10	22,23	40,10	470,5	284
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>46,57</b>	<b>45,36</b>	<b>128,20</b>	<b>1110,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>79,03</b>	<b>92,86</b>	<b>160,43</b>	<b>1800,12</b>	

#### Стоимость питания за родительскую плату

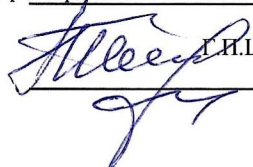
5-11класс	комплекс с первым блюдом <b>110р</b>
	комплекс без первого <b>100р</b>





СОГЛАСОВАНО

И.О. Директора МАОУ Лицей № 23


 И.И. Штукель

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"


 А.А. Штукарь


## Меню

на

5.12

Возрастная категория:

Школьники (1-4 классы)

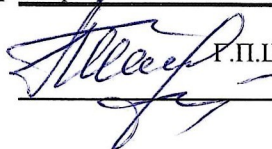
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Салат "Осенний"	30	0,55	1,58	3,89	32,08	99к
	Биточки особые с соусом	90	13,87	11,79	14,10	216,77	*269сг/3
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>30,08</b>	<b>27,21</b>	<b>72,87</b>	<b>654,23</b>	
2 вариант Завтрака	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,72	10,34	40,90	280	174
	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b>		<b>600</b>	<b>14,30</b>	<b>19,37</b>	<b>85,32</b>	<b>576,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1180</b>	<b>48,94</b>	<b>50,92</b>	<b>169,08</b>	<b>1331,35</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	40
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	200	6,74	9,70	12,74	166,06	116
	Гречка с мясом покупечески	200	35,88	10,92	36,02	385,6	244
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>49,74</b>	<b>25,98</b>	<b>115,43</b>	<b>893,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>79,82</b>	<b>53,19</b>	<b>188,30</b>	<b>1547,87</b>	
<b>День 9</b>							
ПОЛДНИК	Пастила	10	0,05	0,00	8,00	32,4	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338м
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>8,32</b>	<b>7,69</b>	<b>50,10</b>	<b>313,2</b>	

Стоимость питания за родительскую плату

1-4 класс	комплекс с первым блюдом 100р
	комплекс без первого 90р

СОГЛАСОВАНО

И.О. Директора МАОУ Лицей № 23

  
Г.П. Штукель

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ШТУМ"

  
А.А. Штукарь



**Меню**

на

*Б.12*

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Салат "Осенний"	40	0,73	2,10	5,19	42,77	99к
	Биточки особые с соусом	100	15,41	13,10	15,67	240,85	*269ср/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>34,64</b>	<b>31,55</b>	<b>83,76</b>	<b>755</b>	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,7	40
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	250	8,42	12,12	15,92	207,57	116
	Гречка с мясом покупечески	250	44,85	13,65	45,03	482	244
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>63,01</b>	<b>34,27</b>	<b>141,69</b>	<b>1126,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>97,65</b>	<b>65,82</b>	<b>225,45</b>	<b>1881,43</b>	

**Стоимость питания за родительскую плату**

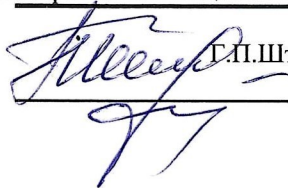
5-11 класс	комплекс с первым блюдом <b>110р</b>
	комплекс без первого <b>100р</b>

*J*



СОГЛАСОВАНО

И.О.директора МАОУ Лицей № 23

  
Г.И.Штукель

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ШТУМ"

  
А.А. Штукарь



**Меню**

на

6.12

Возрастная категория:

Школьники (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25	437,64	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>28,48</b>	<b>32,90</b>	<b>81,12</b>	<b>736,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп рыбный	250	9,88	1,45	19,75	131,85	150к
	Гуляш из отварного мяса	100	16,05	41,98	1,10	446,61	260мс
	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>37,62</b>	<b>54,94</b>	<b>107,77</b>	<b>1084,48</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1480</b>	<b>66,10</b>	<b>87,84</b>	<b>188,89</b>	<b>1820,6</b>		

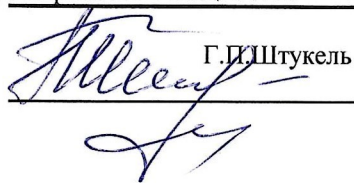
**Стоимость питания за родительскую плату**

5-11класс	комплекс с первым блюдом <b>110р</b>
	комплекс без первого <b>100р</b>



СОГЛАСОВАНО

И.О. директора МАОУ Лицей №23

  
Г. П. Штукель

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"

  
А. А. Штукарь

## Меню

на

6.12

Возрастная  
категория:

Школьники (1-4 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25	437,64	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>26,62</b>	<b>30,41</b>	<b>75,51</b>	<b>682,53</b>	
<b>2 вариант Завтрака</b>	Макаронаты отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b>	<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>20,32</b>	<b>61,92</b>	<b>506,78</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп рыбный	200	7,90	1,16	15,80	105,48	150к
	Гуляш из отварного мяса	90	14,44	37,78	0,99	401,95	260мс
	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>31,41</b>	<b>47,70</b>	<b>86,95</b>	<b>909,81</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1270</b>	<b>58,03</b>	<b>78,11</b>	<b>162,46</b>	<b>1592,34</b>		

<b>День 10</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,9	б/н
	Йогурт питьевой	290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>440</b>	<b>10,05</b>	<b>10,03</b>	<b>58,00</b>	<b>373,1</b>		

### Стоимость питания за родительскую плату

1-4класс	комплекс с первым блюдом <b>100р</b>
	комплекс без первого <b>90р</b>

