

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

« 04 » ноября \_\_\_\_\_ 2024г.

## Примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (сезон зима) с 04.11.2024 по 09.11.2024г

## Завтрак

## Обед

	04.11 (Понедельник)	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		04.11 (Понедельник)	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
2	Блинчики с карамельным соусом 2шт	106/15	5,48/12,56/43,61/318,9	2	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
3	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	3	Плов с мясом с куркумой (св)	250	25,58/32,45/37,43/544,85
4	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
5	Фруктовый десерт (фруктовое пюре)	100	0/0/15/60	5	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

	05.11. (Вторник)	Вес,г			05.11. (Вторник)	Вес,г	
1	Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56	1	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	3	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5,8/6,12/6/147,8
4	Сыр сливочный в индивид упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	4	Котлета из птицы "Ряба"	90	16,69/13,86/10,69/234,91
5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,3/0,24/8,04/39,6	5	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35
6	Напиток витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	6	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,4
8				7	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3

	06.11. (Среда)	Вес,г			06.11. (Среда)	Вес,г	
1	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2	1	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
2	Котлета мясная "Домашняя" (г, с,к)	90	15,51/15,07/8,44/232,47	2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2
3	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	3	Филе птицы в кисло сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21
4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
5	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
6				6	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

	07.11. (Четверг)	Вес,г			07.11. (Четверг)	Вес,г	
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
2	Пудинг из творога с яблоками со сгущ м	150	23,43/11,52/34,29/337,45	2	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
3	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7	3	Котлета мясная "Лукоморье"(г, к)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
5				5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
7				6	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

	08.11. (Пятница)	Вес,г			08.11. (Пятница)	Вес,г	
1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	2	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
3	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	3	Рыба тушеная с овощами	90	12,36/1,66/4,39/81,67
4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
5	Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	5	Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1
6	Молочный десерт (мол коктейль пром произв)	200	8,25/6,25/22/175	6	Напиток витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8

	09.11. (Суббота)	Вес,г			09.11. (Суббота)	Вес,г	
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	1	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
2	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	2	Суп куриный овощной	200	4,87/4,77/10,9/105,71
3	Батон пшеничный/	30	2,25/0,87/14,94/78,6	3	Бефстроганов (г)	90	17,02/17,14/3,46/236,91
4	Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	4	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/31,01/226,19
5				5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
6				6	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85

Согласовано  
Директор

Утверждаю  
Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»  
Захарова О.В.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

« 11 » \_\_\_\_\_ ноябрь \_\_\_\_\_ 2024г.

Примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (сезон зима) с 11.11.2024 по 16.11.2024г

Завтрак

Обед

11.11. (Понедельник)			11.11. (Понедельник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
2	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	2	Суп куриный с лапшой	200	5,26/4,82/10,69/107,93
3	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8	3	Гуляш (г)	90	16,56/15,75/2,84/219,6
4	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	4	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
5	Фруктовый десерт (фруктовое пюре)	100	0/0/15/60	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
6				6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

12.11. (Вторник)			12.11. (Вторник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	2	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
4	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	3	Печень по-строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,13
4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Макаронные изделия с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
5	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/81,4	5	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,40
6				6	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,05/80,5

13.11. (Среда)			13.11. (Среда)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	1	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
2	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2
3	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,3/159,79	3	Жаркое с мясом	240	16,23/16,41/24,59/313,35
4	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,32/0,24/8,04/39,6	5	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	4,35/3,9/20,4/134,25
5	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	6	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

14.11. (Четверг)			14.11. (Четверг)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	1	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02/7,98/3,05/88,8
	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	2	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
2	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	3	Биточек из птицы золотистый	90	20,98/20,44/4,61/289,63
3	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7	4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
4	Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,75/19,59/130,79	5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
5	Молочный десерт (мол. коктейль пром. произв.)	200	8,25/6,25/22/175	6	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

15.11. (Пятница)			15.11. (Пятница)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
2	Биточек мясной "Пионерский"	90	17,25/14,98/7,87/235,78	2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
3	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	3	Рыба запеченная с сыром	90	18,5/3,73/2,51/116,1
4	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,8/1,68/12,28/63,05 1,14/0,22/7,44/36,26	4	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
5	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	5	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,66/0,48/29,52/141,0 3,3/0,6/20,1/99
6					Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

16.11. (Суббота)			16.11. (Суббота)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	1	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
2	Запеканка из творога с ягодами соусом (смородина)	150	22,95/10,05/32,59/314,86	2	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
3	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	3	Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	4	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
5				5	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75 1,65/0,3/10,05/49,5
6				6	Компот фруктово-ягодный	200	0,19/0,07/14,95/61,780

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

« 18 » \_\_\_\_\_ ноября \_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (сезон зима) с 18.11.2024 по 23.11.2024г**

**Завтрак**

**Обед**

18.11. (Понедельник)			18.11. (Понедельник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
2	Каша манная мол с ягодным соусом и маслом	200/20/5	5,55/7,36/29,68/208,58	2	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
3	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	3	Плов с курицей	250	26,38/24,6/39,97/485,84
4	Батон пшеничный	45	3,38/1,3/22,41/117,9	5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
5	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	6	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
6	Фруктовый десерт (фруктовое пюре)	210	0/0/15/60				

19.11. (Вторник)			19.11. (Вторник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02/7,98/3,05/88,8	1	Фрукты в ассортименте (апельсин)	100	0,8/0,2/7,5/38
3	Мясо тушеное (с)	90	16,41/15,33/1,91/211,4	3	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
4	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	4	Курица запечен с соусом и зеленью	90	20,18/20,31/2,1/274
5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	5	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
6	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
7				7	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

20.11. (Среда)			20.11. (Среда)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	1	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
2	Запеканка творожная Зебра со сгущ мол	150	20,68/9,08/30,54/287,69	2	Щи с мясом и сметаной	200	6,06/6,27/7,12/109,75
3	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	3	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04
5	Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	4	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35
				5	Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1
7				6	Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104

21.11. (Четверг)			21.11. (Четверг)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	2	Суп картофельный с макарон изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38
3	Макарон отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	3	Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,13/14,75/7,18/227,13
4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
5	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
6				6	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85

22.11. (Пятница)			22.11. (Пятница)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	1	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
2	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	2	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
3	Горячий бутерброд на батоне (помидор свеж, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	3	Филе птицы ароматное	90	19,41/18,24/0,98/246,99
5	Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	4	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
6	Молочный десерт (мол коктейль пром произв)	200	8,25/6,25/22/175	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
7				6	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

23.11. (Суббота)			23.11. (Суббота)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	1	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02/7,98/3,05/88,8
2	Жаркое с мясом	240	15,67/24,4/24,59/382,65	2	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	3	Мясо тушеное	90	16,41/15,33/1,91/211,4
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4/30,26	4	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
5				5	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75 1,98/0,36/12,06/59,4
6				6	Компот фруктово-ягодный	200	0,19/0,07/14,95/61,780

Согласовано  
Директор

Утверждаю  
Директор МАУ «Детское питание г. Юрги»  
Захарова О.В.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

« 25 \_\_\_ » ноября 2024г.

Примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (сезон зима) с 25.11.2024 по 30.11.2024г

Завтрак

Обед

25.11. (Понедельник)			25.11. (Понедельник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Оладьи с джемом (2 шт)	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91	2	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
3	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	3	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77/13,36/1,61/190,47
4	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
5	Молочный десерт (мол коктейль пром произв)	200	8,25/6,25/22/175	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
6				6	Напиток витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

26.11. (Вторник)			26.11. (Вторник)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	1	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02/7,98/3,05/88,8
3	Котлета мясная "Домашняя"	90	15,51/15,07/8,44/232,47	2	Суп томатный с курицей, фасолью и ово	200	5,67/6,42/8,46/118,37
4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	3	Гуляш (с)	90	16,56/15,75/2,84/219,6
5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
6	Кисель витаминизированный	200	0/0/19,94/80,30	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
				6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

27.11. (Среда)			27.11. (Среда)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
2	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95/10,05/32,59/314,8 6	2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
2	Сыр сливочный в индивид упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	3	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3
	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	4	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,304/0/7,4/30,26	5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
5				6	Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104

28.11. (Четверг)			28.11. (Четверг)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	1	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
2	Рыба запеченная с сыром	90	18,50/3,73/2,51/116,1	2	Суп овощной с цвететной капустой	200	1,15/1,91/5,7/44,94
3	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	3	Мясо тушеное	90	16,41/15,33/1,91/211,4
4	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25 1,98/0,363/12,06/59,4	4	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
5	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
6	Фруктовый десерт (фруктовое пюре)	100	0/0/15/60	6	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

29.11. (Пятница)			29.11. (Пятница)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
2	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	2	Суп куриный с булгуром, помидор и бол	200	4,66/7,31/7,08/112,51
3	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7	3	Зрза мясная ленивая	90	18,89/19,34/7,73/281,58
4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	4	Картофель отварной с маслом и зеленью	100/50	3,3/3,9/25,69/151,35
5				5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
7				6	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

30.11. (Суббота)			30.11. (Суббота)				
	Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		Вес,г	Пищевая/энерг цен. Б/Ж/У Эн.цен.(ккал)		
1	Икра свекольная	60	1,29/27/6,97/72,75	1	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
2	Гуляш	90	15,18/25,28/302,22	2	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
4	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
5	Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5
					Компот фруктово-ягодный	200	0,19/0,07/14,95/61,780