



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
(ГБОУ «СШ № 2 Г.О. МАКЕЕВКА»)

ПРИКАЗ

20.05.2025

№ 57

Об утверждении примерного 10-ти дневного
меню для лагеря с дневным пребыванием «Радуга»

С целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся в
ГБОУ «СШ № 2 Г.О. МАКЕЕВКА», выполнения и соблюдения технологии
приготовления блюд

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. С 20.05.2025 утвердить:
 - 1.1. Примерное 10-ти дневное меню завтраков для детей лагеря с дневным пребыванием детей «Радуга» ГБОУ «СШ № 2 Г.О. МАКЕЕВКА» (приложение 1).
 - 1.2. Примерное 10-ти дневное меню обедов для детей лагеря с дневным пребыванием детей «Радуга» ГБОУ «СШ № 2 Г.О. МАКЕЕВКА» (приложение 2).
2. Повару Зацепиной И.А. производить приготовление блюд на основе пособия «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 - 275 с.»
3. Кладовщику Минаковой Н.Е.:
 - 3.1. Обеспечивать заявку на продукты по договорам с поставщиками согласно меню.
 - 3.2. Усилить контроль за качеством получаемых продуктов и принимать продукты при наличии сертификата и качеством на поступающий товар.
4. Заместителю директора по учебно-воспитательной работе Ефименко М.А. осуществлять контроль работы повара в соответствии с технологическими картами и по меню-требованию на каждый день.
5. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор



О.П. Асеева

Приложение 1
к приказу ГБОУ
«СШ №2 Г.О. МАКЕЕВКА»
от 20.05.2025 № 57

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ «РАДУГА»
ГБОУ «СШ № 2 Г.О. МАКЕЕВКА»
2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1 неделя						
Понедельник						
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-9к	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,6	11,3	34,3	272,9
54-21гн	Какао на молоке (3,2%)	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Вафли	30	1,7	7,1	17	138,08
	Итого за завтрак		23,2	26,3	86,2	673,48
Вторник						
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
54-24м, 54-1соус	Шницель из курицы с соусом сметанно-томатным	90/20	17,6	5,4	12,7	170,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак		29,9	12,2	78,3	541,7
Среда						
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
243/М	Сосиска отварная	50	4,8	11,5	2,2	131,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Вафли	30	1,7	7,1	17	138,08
	Итого за завтрак		18,6	26,8	96,5	699,68
Четверг						
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	Итого за завтрак		26,2	8	62,8	426,3
Пятница						
54-5м	Котлета из курицы	110	17,3	3,8	12,1	151,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1
	Итого за завтрак		29	15,1	95,1	631,6
			126,9	88,4	418,9	2972,76

[illegible]

[illegible]

Вторник						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
	огурец консервированный	60				
54-24м, 54-1 соус	Шницель из курицы с соусом сметанно-томатным	90/20	17,6	5,4	12,7	170,3
	куриная грудка (филе)	76				
	молоко	15,5				
	хлеб пшеничный	11,2				
	сухари	10				
	масло полсолнечное	2,5				
	соль	0,2				
	вода	10,2				
	соус сметанно-томатный					
	сметана	10				
	мука	0,5				
	масло сливочное	0,5				
	томатная паста	4				
	вода	11				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
	крупа гречневая	69				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	102				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5				
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	195				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

[illegible]

Четверг						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
	картофель	123,8				
	куриная грудка (филе)	93,8				
	морковь	23,8				
	лук репчатый	14,4				
	мука пшеничная	1,1				
	паста томатная	4				
	масло растительное	6				
	соль	0,8				
	вода	109,3				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	200				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5

Пятница						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-5м	Котлета из курицы	110	17,3	3,8	12,1	151,2
	куриная грудка (филе)	92,8				
	молоко	18,9				
	хлеб пшеничный	13,6				
	сухари панировочные	12,2				
	масло подсолнечное	3,1				
	соль	0,3				
	вода	12,5				
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	306				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5				
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	195				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1

[illegible]

Вторник						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
25/М	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,4	43,7
	свекла	53,8				
	зеленый горошек консервированный	23,1				
	лук репчатый	3,6				
	масло растительное	2,4				
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	куриная грудка (филе)	63,3				
	хлеб пшеничный	9,3				
	сухари панировочные	8,3				
	молоко	12,9				
	масло растительное	2,1				
	соль	0,2				
	вода	8,5				
309/М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	3,1	34,3	186,9
	крупа пшеничная	58,5				
	соль	0,5				
	масло сливочное	5				
	вода	103,5				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	200				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1

[illegible]

Четверг						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	крупа рисовая	45,3				
	куриная грудка (филе)	120,6				
	морковь	13,4				
	лук репчатый	8,4				
	паста томатная	5				
	масло подсолнечное	6,7				
	соль	0,8				
	вода	181,4				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	200				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пятница						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-28м	Жаркое по-домашнему (курица)	200	24,8	6,2	17,6	225,7
	картофель	141,2				
	куриная грудка(филе)	114,1				
	лук репчатый	17,2				
	томатная паста	6,5				
	масло сливочное	6,5				
	соль	0,8				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5				
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	195				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

Приложение 2
к приказу ГБОУ
«СШ №2 Г.О. МАКЕЕВКА»
от 20.05.2025 № 57

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ «РАДУГА»
ГБОУ «СШ № 2 Г.О. МАКЕЕВКА»
2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

1 неделя

Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Понедельник						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7	127,5
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	Итого за обед		31,3	16,8	105	693,7
Вторник						
	Икра кабачковая	60	1,4	4,2	4,2	54
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
54-23м	Биточки куриные с маслом сливочным	105	17,5	8,8	12,5	204,28
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед		29,75	23,84	101,03	749,98
Среда						
54-11с	Суп крестьянский рисовой крупой	250	2,2	6,3	13,5	119,4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,5	11,5	15,8	234,3
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-1г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед		27,4	25,7	79,1	655,6
Четверг						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
54-12м	Плов с курицей	240	32,8	9,7	39,8	377,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед		39,7	14,9	99,2	688,1
Пятница						
53/М	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,1	2,5	4,4	43,7
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	7,7	7,3	153,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед		24,15	22,44	87,43	652,1
			152,3	103,68	471,76	3439,48

2 неделя						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Понедельник						
42/М	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,1	3,7	5,6	59,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед		30,7	21,5	107,4	754,2
Вторник						
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5	19,9	146
54-23м	Биточек из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед		34,65	15,65	105,45	702,1
Среда						
31/М	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,7
54-4с	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
54-5м	Котлета из курицы	110	17,3	3,8	12,1	151,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед		32,65	21,44	102,63	732,9
Четверг						
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	110,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед		37,05	12,75	95,35	647,3
Пятница						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	6	6,8	16,9	159
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6
309/М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	3,1	34,3	186,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед		31,7	28	104,9	804,1
			166,75	99,34	515,73	3640,6

1 неделя						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
	капуста белокочанная	93,8				
	лук репчатый	7,5				
	морковь	7,5				
	масло подсолнечное	6				
	сахар-песок	1,8				
	кислота лимонная	0,1				
	соль	0,2				
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7	127,5
	картофель	136				
	макаронные изделия	10				
	морковь	12,5				
	лук репчатый	12,5				
	масло подсолнечное	2,5				
	соль	0,4				
	вода	175				
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
	куриная грудка (филе)	93,8				
	морковь	23,8				
	лук репчатый	14,4				
	мука пшеничная	1,1				
	томатная паста	4				
	масло растительное	6				
	соль	0,8				
	вода	109,3				
	картофель	123,8				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8				
	сахар-песок	7				
	вода	190				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5

Вторник						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Икра кабачковая	60	1,4	4,2	4,2	54
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
	свекла	50				
	картофель	27,2				
	капуста белокочанная	25				
	морковь	15,6				
	лук репчатый	12,5				
	томатное пюре	7,5				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	сахар-песок	2,5				
	кислота лимонная	0,3				
	соль	0,4				
	вода	200				
54-23м	Биточки куриные с маслом сливочным	105	17,5	8,8	12,5	204,28
	куриная грудка (филе)	84,4				
	молоко	17,2				
	хлеб пшеничный	12,4				
	сухари панировочные	11,7				
	масло подсолнечное	2,8				
	соль	0,3				
	масло сливочное	5				
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	306				
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	яблоко	45,2				
	сахар-песок	7				
	вода	170				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

№ раскладк и	Наименование	Среда				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-11с	Суп крестьянский рисовой крупой	250	2,2	6,3	13,5	119,4
	картофель	34				
	крупa рисовая	10				
	капуста белокочанная	37,5				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	12,5				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,4				
	вода	212,5				
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,5	11,5	15,8	234,3
	печень говяжья	83,3				
	яйцо куриное	18,8				
	мука пшеничная	17				
	морковь	13,8				
	масло сливочное	10,8				
	соль	0,4				
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
	картофель	80,3				
	капуста белокочанная	42,5				
	морковь	35				
	лук репчатый	20				
	сметана	22,5				
	мука пшеничная	1,1				
	масло сливочное	1,1				
	масло подсолнечное	4				
	соль	0,5				
	вода	24,6				
54-1г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5				
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	195				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Четверг						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
	картофель	68				
	капуста белокочанная	25				
	морковь	12,5				
	лук репчатый	12,5				
	горошек зеленый консервированный	11,6				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,3				
	вода	187,5				
54-12м	Плов с курицей	240	32,8	9,7	39,8	377,5
	крупа рисовая	54,4				
	куриная грудка (филе)	144,7				
	морковь	16,1				
	лук репчатый	10,1				
	томатная паста	12,8				
	масло подсолнечное	8,1				
	соль	0,1				
	вода	217,7				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8				
	сахар-песок	7				
	вода	190				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пятница						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
53/М	Садат из свеклы с зеленым горошком	60	0,1	2,5	4,4	43,7
	свекла	53,8				
	зеленый горошек консервированный	23,1				
	лук репчатый	3,6				
	масло подсолнечное	2,4				
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
	картофель	102				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	12,5				
	огурец консервированный	18,8				
	крупа рисовая	5				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,4				
	вода	187,5				
54-14р- 2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	7,7	7,3	153,6
	минтай(филе)	75,7				
	морковь	27,2				
	лук репчатый	10				
	яйцо куриное	14,3				
	молоко	10				
	хлеб пшеничный	8				
	масло сливочное	8				
	соль	0,4				
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель	171,4				
	молоко	24				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	яблоко	45,2				
	сахар-песок	7				
	вода	170				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

2 неделя						
Понедельник						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
42/М	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,1	3,7	5,6	59,7
	картофель	40,9				
	зеленый горошек консервированный	15,7				
	огурцы консервированные	18				
	лук репчатый	3,6				
	масло подсолнечное	3,6				
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
	свекла	50				
	картофель	27,2				
	капуста белокочанная	25				
	морковь	15,6				
	лук репчатый	12,5				
	томатное пюре	7,5				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	сахар-песок	2,5				
	кислота лимонная	0,3				
	соль	0,4				
	вода	200				
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
	куриная грудка (филе)	67,2				
	морковь	28,4				
	лук репчатый	12,9				
	сметана	9,1				
	масло сливочное	1,8				
	мука пшеничная	2,7				
	соль	0,7				
	вода	40				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
	крупа гречневая	69				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	102				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8				
	сахар-песок	7				
	вода	190				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Вторник						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
	огурец консервированный	60				
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5	19,9	146
	картофель	85				
	горох	20				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,3				
	вода	162,5				
54-23м	Биточек из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
	куриная грудка (филе)	84,4				
	молоко	17,2				
	хлеб пшеничный	12,4				
	сухари панировочные	11,1				
	масло подсолнечное	2,8				
	соль	0,3				
	масло сливочное	5				
	вода	11,33				
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
	картофель	181,6				
	молоко	45				
	мука пшеничная	7,5				
	масло подсолнечное	4,5				
	соль	0,5				
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Среда						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
31/М	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,7
	свекла	62,2				
	сыр полутвердый	9,9				
	масло подсолнечное	3				
54-4с	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
	картофель	102				
	капуста белокочанная	25				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	12,5				
	огурец консервированный	18,8				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,4				
	вода	175				
54-5м	Котлета из курицы	110	17,3	3,8	12,1	151,2
	куриная грудка (филе)	92,8				
	молоко	18,9				
	хлеб пшеничный	13,6				
	сухари панировочные	12,2				
	масло подсолнечное	3,1				
	соль	0,3				
	вода	12,5				
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	306				
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	яблоко	45,2				
	сахар-песок	7				
	вода	170				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Четверг						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	110,4
	свекла	61				
	картофель	66,4				
	лук репчатый	12,2				
	морковь	6,1				
	томатная паста	9				
	сметана	6,1				
	масло подсолнечное	4,9				
	соль	0,4				
	вода	170,7				
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
	куриная грудка (филе)	130,1				
	лук репчатый	3,6				
	соль	0,4				
	вода	360				
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	крупа рисовая	54				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	324				
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пятница						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	6	6,8	16,9	159
	картофель	109				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	10				
	томатная паста	2				
	масло подсолнечное	2				
	соль	0,5				
	вода	175				
	куриная грудка (филе)	25				
	яйцо куриное	2				
	вода	2				
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6
	минтай (филе)	93,6				
	сметана	40				
	сыр полутвердый	5,7				
	масло подсолнечное	7,1				
	масло сливочное	4,7				
	мука пшеничная	4,4				
	соль	0,3				
	вода	12				
309/М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	3,1	34,3	186,9
	крупа пшеничная	58,5				
	соль	0,5				
	масло сливочное	5				
	вода	103,5				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8				
	сахар-песок	7				
	вода	190				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6