



Директор

9 января 2025г.



Директор АУ "Комбинат питания"

М.В.Дудукина

9 января

2025 г.

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда / Суммарный объем блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вес блюда / Суммарный объем блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | | | От 7 до 11 лет | | | | | | От 12 лет и старше | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 |
| 260 | Гуляш из филе птицы | 80 | 14 | 16,14 | 13,45 | 258,54 | 100 | 17,5 | 20,18 | 16,81 | 323 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,20 | 0,50 | 16,80 | 84,80 | 60 | 6,40 | 1,00 | 33,60 | 169,60 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 7,2 | 26,8 | 184 | 40 | 2,8 | 7,2 | 26,8 | 184 |
| | ИТОГО: | 500,00 | 28,70 | 29,95 | 110,69 | 831,09 | 580,00 | 37,12 | 35,71 | 138,58 | 1029,10 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 |
| 101 | Суп с пшеном и рыбными консервами | 280 | 7,40 | 3,40 | 20,60 | 143,00 | 280 | 7,40 | 3,40 | 20,60 | 143,00 |
| 269 / 331 | Биточки с соусом | 150 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 | 150 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,49 | 30,46 | 195,71 | 180 | 6,55 | 6,59 | 36,55 | 234,85 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | 900,00 | 32,51 | 24,97 | 131,44 | 888,83 | 970,00 | 34,26 | 30,61 | 140,94 | 966,95 |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | | | | | | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 |
| 101 | Суп с пшеном и рыбными консервами | | | | | | 280 | 7,40 | 3,40 | 20,60 | 143,00 |
| 269 / 331 | Биточки с соусом | | | | | | 150 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 |
| 304 | Рис отварной | | | | | | 180 | 4,52 | 7,33 | 49,68 | 282,78 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | | | | | | 970,00 | 32,23 | 31,35 | 154,07 | 1014,88 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | | | | | |
| | Пряники | 100 | 5,6 | 5 | 76,3 | 362 | | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 6,6 | 5 | 100,7 | 463,6 | | | | | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 1,56 | 5,16 | 37,80 | 100 | 1,40 | 2,60 | 8,60 | 63,00 |
| 101 /105 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками | 285 | 9,28 | 6,67 | 27,9 | 182,7 | 285 | 9,28 | 6,67 | 27,9 | 182,7 |
| 234 | Котлета из трески с маслом | 105 | 13,15 | 14,5 | 11,55 | 228,5 | 105 | 13,15 | 14,5 | 11,55 | 228,5 |
| 131 | Гороховое пюре | 150 | 12,99 | 6,53 | 33,36 | 242,86 | 180 | 15,58 | 7,83 | 40,03 | 291,43 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | 860,00 | 40,44 | 30,00 | 122,49 | 880,86 | 930,00 | 43,59 | 32,34 | 132,60 | 954,63 |

| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 67 | Винегрет овощной | | | | | | 100 | 1,40 | 2,60 | 8,60 | 63,00 |
| 101 /105 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками | | | | | | 285 | 9,28 | 6,67 | 27,9 | 182,7 |
| 234 | Котлета из трески с маслом | | | | | | 105 | 13,15 | 14,5 | 11,55 | 228,5 |
| 139 | Капуста тушеная | | | | | | 180 | 3,60 | 6,48 | 19,08 | 149,40 |
| 376 | Чай с сахаром | | | | | | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | | | | | | 930,00 | 31,61 | 30,99 | 111,65 | 812,60 |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---------------|------------|-------------|-------------|------------|--|--|--|--|--|
| | Печенье | 50 | 3,5 | 9 | 33,5 | 230 | | | | | |
| | Йогурт молочный в потребительской упаковке | 100 | 2,70 | 0,10 | 16,00 | 75,00 | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | | | | | |
| | ИТОГО: | 350,00 | 6,3 | 9,12 | 64,5 | 365 | | | | | |

День четвертый (четверг 1)

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Бутерброд с маслом | 35 /10 | | | | | 35 /10 | | | | |
| | Батон Нарезной | 35 | 2,60 | 1,01 | 17,80 | 92,40 | 35 | 2,60 | 1,01 | 17,80 | 92,40 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,10 | 75,00 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,49 | 30,46 | 195,71 | 180 | 6,55 | 6,59 | 36,55 | 234,85 |
| 278 | Тефтели из говядины с соусом | 150 | 9,49 | 21,97 | 15,83 | 304,09 | 150 | 9,49 | 21,97 | 15,83 | 304,09 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 207 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |
| | Кондитерское изделие в потребительской упаковке | 35 | 4,00 | 4,90 | 27,20 | 208,00 | 35 | 4,00 | 4,90 | 27,20 | 208,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,20 | 0,50 | 16,80 | 84,80 | 30 | 3,20 | 0,50 | 16,80 | 84,80 |
| | ИТОГО: | 617 | 25,05 | 42,07 | 124,19 | 1025,00 | 647 | 26,14 | 43,17 | 130,28 | 1064,14 |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,96 | 3 | 6,6 | 57 | 100 | 1,6 | 5 | 110 | 95 |
| 82 | Борщ со сметаной и птицей | 285 | 8,9 | 12 | 16,4 | 201 | 305 | 13,4 | 15,4 | 16,4 | 255 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,77 | 6,11 | 7,45 | 235,65 | 180 | 4,52 | 7,33 | 8,94 | 282,78 |
| 260 | Гуляш из говядины | 90 | 13,86 | 5,76 | 3,33 | 120,60 | 100 | 15,40 | 6,40 | 3,70 | 134,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| | Фрукт | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | 1045 | 32,45 | 28,19 | 105,72 | 924,85 | 1145 | 39,88 | 35,45 | 210,98 | 1077,38 |

| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------|--|--|--|--|--|-----|-----|---|-----|----|
| 47 | Салат из квашеной капусты | | | | | | 100 | 1,6 | 5 | 110 | 95 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--|--|--|--|--|------|-------|-------|--------|--------|
| 82 | Борщ со сметаной и птицей | | | | | | 305 | 13,4 | 15,4 | 16,4 | 255 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| 260 | Гуляш из говядины | | | | | | 100 | 15,40 | 6,40 | 3,70 | 134,00 |
| | Фрукт | | | | | | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | | | | | | 1145 | 45,68 | 35,43 | 248,41 | 1087,1 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|-----|---|----|------|-----|--|--|--|--|--|
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 101 | | | | | |
| | Печенье | 100 | 7 | 18 | 67 | 460 | | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 7 | 18 | 91,4 | 561 | | | | | |

День пятый (пятница 1)

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 181 | Каша вязкая молочная манная с маслом | 160 | 4,5 | 8,5 | 25 | 195 | 160 | 4,5 | 8,5 | 25 | 195 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 63 | 40 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 63 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,6 | 10,3 | 94 | 200 | 0,8 | 0,6 | 10,3 | 94 |
| | ИТОГО: | 630,00 | 18,50 | 19,70 | 89,20 | 626,80 | 630,00 | 18,50 | 19,70 | 89,20 | 626,80 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 52,8 | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 |
| 102 | Суп с горохом с птицей и гречками | 295 | 14 | 11,3 | 23,4 | 253 | 325 | 15,5 | 12,46 | 25,8 | 280 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 160 | 16,20 | 7,60 | 19,80 | 210,00 | 200 | 19,60 | 9,20 | 24,00 | 238,00 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 101 | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | 775,00 | 35,02 | 19,68 | 104,01 | 745,80 | 885,00 | 40,58 | 26,98 | 114,02 | 836,00 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|--|--|--|--|
| | Бутерброд с сыром | 35 /25 | | | | | | | | | |
| | Батон Нарезной | 35 | 2,60 | 1,01 | 17,80 | 92,40 | | | | | |
| | Сыр | 25 | 5,8 | 7,4 | 0 | 91 | | | | | |
| | вафли | 50 | 2,8 | 3,3 | 17,5 | 105,5 | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | | | | | |
| | ИТОГО: | 310 | 11,30 | 11,73 | 50,30 | 348,90 | | | | | |

День шестой (суббота 1)

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 143 | Рагу из овощей с птицей | 200 | 14,3 | 14,8 | 15,8 | 254 | 250 | 17,8 | 18,5 | 19,8 | 317 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 101 | 200 | 0 | 0 | 24,4 | 101 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Печенье | 50 | 3,5 | 9 | 33,5 | 230 | 50 | 3,5 | 9 | 33,5 | 230 |
| | ИТОГО: | 680,00 | 21,10 | 24,32 | 105,50 | 729,80 | 730,00 | 24,60 | 28,02 | 109,50 | 792,80 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 111 | Суп с макаронными изделиями и птицей | 275 | 14,6 | 9,2 | 22,7 | 235 | 300 | 20,2 | 13,5 | 22,7 | 296 |
| 269 / 331 | Биточки с соусом | 130 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 | 130 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,60 | 2,40 | 49,70 | 235,00 | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | 815,00 | 41,03 | 27,62 | 144,27 | 968,30 | 870,00 | 50,35 | 36,83 | 140,94 | 1086,80 |

День седьмой (понедельник 2)

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 291 | Плов из птицы | 200 | 15,40 | 9,00 | 33,13 | 275,00 | 220 | 16,89 | 9,87 | 36,45 | 302,67 |
| | Йогурт молочный в потребительской упаковке | 100 | 2,70 | 0,10 | 16,00 | 75,00 | 100 | 2,70 | 0,10 | 16,00 | 75,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Выпечка в потребительской упаковке | 55 | 4,00 | 11,50 | 33,20 | 228,00 | 55 | 4,00 | 11,50 | 33,20 | 228,00 |
| | ИТОГО: | 585,00 | 25,40 | 21,12 | 114,13 | 722,80 | 605,00 | 26,89 | 21,99 | 117,45 | 750,47 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,38 | 4,08 | 9,24 | 79,2 | 100 | 2,30 | 6,80 | 15,40 | 132,00 |
| 96 | Рассольник ленинградский с птицей | 280 | 8,3 | 6,4 | 20,6 | 179 | 300 | 9,3 | 7,4 | 22,6 | 195 |
| 245 | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 13,8 | 3,6 | 3,78 | 102,6 | 100 | 15,30 | 4,00 | 4,20 | 114,00 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,49 | 30,46 | 195,71 | 180 | 6,55 | 6,59 | 36,55 | 234,85 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | Вафли | 35 | 1,9 | 2,3 | 12,2 | 74 | 35 | 1,9 | 2,3 | 12,2 | 74 |
| | ИТОГО: | 875,00 | 35,02 | 20,31 | 108,60 | 745,51 | 940,00 | 37,63 | 25,53 | 123,27 | 864,85 |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--------|-------|-------|--------|--------|
| 75 | Икра свекольная | | | | | | 100 | 2,30 | 6,80 | 15,40 | 132,00 |
| 96 | Рассольник ленинградский с птицей | | | | | | 275 | 8,3 | 6,4 | 20,6 | 179 |
| 245 | Бефстроганов из отварной говядины | | | | | | 100 | 15,30 | 4,00 | 4,20 | 114,00 |
| 131 | Гороховое пюре | | | | | | 180 | 11,20 | 1,10 | 28,80 | 162,00 |
| 376 | Чай с сахаром | | | | | | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | | | | | | 915,00 | 41,28 | 19,04 | 113,52 | 776,00 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|-----|-----|---|-------|-------|--|--|--|--|--|
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | | | | | |
| | Пряники | 100 | 5,6 | 5 | 76,3 | 362 | | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 6,6 | 5 | 100,7 | 463,6 | | | | | |

День восьмой (вторник 2)

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-----|------|-------|-------|--------|
| 173 | Каша молочная "Геркулес" с маслом | 160 | 7,70 | 13,50 | 41,30 | 318,00 | 160 | 7,70 | 13,50 | 41,30 | 318,00 |
|-----|-----------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-----|------|-------|-------|--------|

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 210 | Омлет натуральный с маслом и зеленым горошком | 68 | 5,8 | 10,7 | 6,5 | 146 | 68 | 5,8 | 10,7 | 6,5 | 146 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,6 | 10,3 | 94 | 200 | 0,8 | 0,6 | 10,3 | 94 |
| | ИТОГО: | 658,00 | 17,60 | 25,32 | 89,90 | 702,80 | 658,00 | 17,60 | 25,32 | 89,90 | 702,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,6 | 3,7 | 4,2 | 52 | 100 | 1,00 | 6,10 | 6,90 | 87,00 |
| 111 | Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей | 290 | 16,60 | 13,70 | 22,70 | 270,00 | 300 | 19,60 | 15,90 | 22,70 | 300,00 |
| 278 | Тефтели из говядины с соусом | 150 | 9,49 | 21,97 | 15,83 | 304,09 | 150 | 9,49 | 21,97 | 15,83 | 304,09 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,30 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,76 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | 910,00 | 33,91 | 44,89 | 114,51 | 979,99 | 990,00 | 37,92 | 50,45 | 121,30 | 1072,45 |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих овощей | | | | | | 100 | 1,00 | 6,10 | 6,90 | 87,00 |
| 111 | Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей | | | | | | 300 | 19,60 | 15,90 | 22,70 | 300,00 |
| 278 | Тефтели из говядины с соусом | | | | | | 150 | 9,49 | 21,97 | 15,83 | 304,09 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | | | | | | 990,00 | 44,57 | 52,00 | 143,14 | 1200,19 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | | | | | |
| | вафли | 100 | 5,5 | 6,5 | 34,9 | 211 | | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 10,4 | 11,5 | 67,4 | 401 | | | | | |
| День девятый (среда 2) | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,49 | 30,46 | 195,71 | 180 | 6,55 | 6,59 | 36,55 | 234,85 |
| 290/331 | Голень птицы тушенное с соусом сметанным | 150 | 28,50 | 21,00 | 24,88 | 409,10 | 150 | 16,75 | 23,78 | 24,88 | 409,10 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 152 | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 152 |
| | Кондитерское изделие в потребительской упаковке | 35 | 4,00 | 4,90 | 27,20 | 208,00 | 35 | 4,00 | 4,90 | 27,20 | 208,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | ИТОГО: | 565,00 | 44,76 | 34,59 | 127,64 | 1049,61 | 595,00 | 34,10 | 38,47 | 133,73 | 1088,75 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 1,56 | 5,16 | 37,80 | 100 | 1,40 | 2,60 | 8,60 | 63,00 |
| 102 | Суп с горохом с говядиной и гречками | 295 | 14 | 11,3 | 23,4 | 253 | 315 | 18,2 | 14 | 23,8 | 296 |
| 268 / 331 | Биточки с соусом | 130 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 | 130 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,60 | 2,40 | 49,70 | 235,00 | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| 360 | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 32 | 128,3 | 200 | 0,1 | 0 | 32 | 128,3 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | 895 | 40,37 | 31,28 | 161,93 | 1067,6 | 930 | 48,85 | 39,93 | 162,44 | 1193,3 |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|-----|-------|-------|--------|---------|
| 67 | Винегрет овощной | | | | | | 100 | 1,40 | 2,60 | 8,60 | 63,00 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и говядиной | | | | | | 315 | 18,2 | 14 | 23,8 | 296 |
| 268 | Биточки с соусом | | | | | | 130 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | | | | | | 180 | 6,55 | 6,59 | 36,55 | 234,85 |
| 360 | Кисель | | | | | | 200 | 0,1 | 0 | 32 | 128,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | | | | | | 985 | 45,08 | 39,21 | 152,62 | 1135,65 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|------|------|-------|-------|--|--|--|--|--|
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | | | | | |
| | Йогурт молочный в потребительской упаковке | 100 | 2,70 | 0,10 | 16,00 | 75,00 | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,5 | 9 | 33,5 | 180 | | | | | |
| | ИТОГО: | 350,00 | 6,3 | 9,12 | 64,5 | 315 | | | | | |

День десятый (четверг 2)

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 175 | Каша "Дружба" | 160 | 4,3 | 9 | 27 | 208 | 160 | 4,3 | 9 | 27 | 208 |
| 223 | Запеканка из творога с сгущенным молоком | 140 | 21 | 22,3 | 33 | 423 | 140 | 21 | 22,3 | 33 | 423 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,20 | 0,00 | 16,00 | 65,00 | 207 | 0,20 | 0,00 | 16,00 | 65,00 |
| | Вафли | 30 | 3,00 | 13,00 | 29,00 | 238,00 | 30 | 3,00 | 13,00 | 29,00 | 238,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 |
| | ИТОГО: | 767,00 | 32,50 | 45,40 | 132,10 | 1112,80 | 767,00 | 32,50 | 45,40 | 132,10 | 1112,80 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,44 | 4,08 | 6,41 | 79,2 | 100 | 2,30 | 6,80 | 15,40 | 132,00 |
| 101 /105 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками | 285 | 9,28 | 6,67 | 27,9 | 182,7 | 285 | 9,28 | 6,67 | 27,9 | 182,7 |
| 232 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 6,3 | 10,8 | 22,5 | 166 | 100 | 7 | 12 | 25 | 184,4 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,30 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,76 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,6 | 10,3 | 94 | 200 | 0,8 | 0,6 | 10,3 | 94 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | 1045 | 25,06 | 27,69 | 132,07 | 848,2 | 1125 | 27,23 | 32,57 | 147,65 | 946,86 |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|------|-------|-------|--------|---------|
| 75 | Икра свекольная | | | | | | 100 | 2,30 | 6,80 | 15,40 | 132,00 |
| 101 | Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками | | | | | | 285 | 9,28 | 6,67 | 27,9 | 182,7 |
| 232 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | | | | | | 100 | 7 | 12 | 25 | 184,4 |
| 128 | Гороховое пюре | | | | | | 180 | 15,58 | 7,83 | 40,03 | 291,43 |
| | Фрукт | | | | | | 200 | 0,8 | 0,6 | 10,3 | 94 |
| 376 | Чай с сахаром | | | | | | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | ИТОГО: | | | | | | 1125 | 39,14 | 34,64 | 163,15 | 1073,53 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|--------|------|------|-------|-------|--|--|--|--|--|
| | Бутерброд с сыром | 35 /20 | | | | | | | | | |
| | Батон Нарезной | 35 | 2,60 | 1,01 | 17,80 | 92,40 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| | Сыр | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 4,2 | 10,8 | 40 | 276 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 315,00 | 11,58 | 17,83 | 72,80 | 502,60 | | | | | | |
| День одиннадцатый (пятница 2) | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,49 | 30,46 | 195,71 | 180 | 6,55 | 6,59 | 36,55 | 234,85 | |
| 295 /330 | Котлеты рубленные из птицы с соусом | 150 | 16,75 | 23,78 | 24,88 | 409,1 | 150 | 16,75 | 23,78 | 24,88 | 409,1 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 | 30 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84,8 | |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102,00 | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102,00 | |
| | ИТОГО: | 730,00 | 26,51 | 29,79 | 111,54 | 851,61 | 760,00 | 27,60 | 30,89 | 117,63 | 890,75 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 | |
| 82 | Борщ со сметаной и говядиной | 280 | 7,2 | 10,3 | 16,4 | 183 | 295 | 8,1 | 11,1 | 16,4 | 197 | |
| 291 | Плов из птицы | 180 | 17,50 | 20,30 | 28,70 | 367,00 | 180 | 17,50 | 20,30 | 28,70 | 367,00 | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | |
| | ИТОГО: | 780,00 | 30,52 | 31,38 | 105,91 | 829,62 | 835,00 | 32,08 | 36,72 | 109,32 | 882,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | | | | | | |
| | Печенье | 100 | 7 | 18 | 67 | 460 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 8 | 18 | 91,4 | 561,6 | | | | | | |
| День двенадцатый (суббота 2) | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,30 | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,30 | |
| 260 | Гуляш из говядины | 60 | 9,3 | 3,9 | 2,22 | 80,4 | 100 | 15,4 | 6,4 | 3,7 | 134 | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 6,4 | 1 | 33,6 | 169,6 | 60 | 6,4 | 1 | 33,6 | 169,6 | |
| | Печенье | 35 | 2,45 | 6,3 | 23,45 | 161 | 60 | 4,2 | 10,8 | 40,2 | 276 | |
| | ИТОГО: | 505,00 | 22,21 | 16,00 | 104,11 | 649,90 | 570,00 | 30,06 | 23,00 | 122,34 | 818,50 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной | 275 | 9,74 | 7,74 | 20,1 | 192 | 275 | 9,74 | 7,74 | 20,1 | 192 | |
| 131 | Гороховое пюре | 150 | 12,99 | 6,53 | 33,36 | 242,86 | 180 | 15,58 | 7,83 | 40,03 | 291,43 | |
| 290 /331 | Цыпленок, тушеный в соусе | 90 | 11,10 | 12,40 | 3,00 | 128,30 | 120 | 14,80 | 16,50 | 4,00 | 171,06 | |
| 360 | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 32 | 128,3 | 200 | 0,1 | 0 | 32 | 128,3 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | |
| | ИТОГО: | 775,00 | 38,01 | 27,39 | 117,98 | 820,46 | 835,00 | 44,30 | 32,79 | 125,65 | 911,79 | |

| Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей в общеобразовательных учреждениях | | | | |
|--|----------------------|--------------------|--|--------------------------|
| | Суммарный объем блюд | От 7 до 11 лет | | Суммарный объем блюд, гр |
| | | ЗАВТРАК | | |
| | | От 12 лет и старше | | |
| | | ЗАВТРАК | | |