|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО: | УТВЕРЖДЕНО: |
| Директору МБОУ СОШ № | Директор:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |

Примерное десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: весна-осень

Сан.пин 2.3/2.4.3590-20

**Возрастная категория: С 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход  (Гр) |  | Пищевая ценность | |  |  |  | Витамины и минеральные вещества | | | | | |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергет  Ценность | А | в | с | Е | Са | Мд | Р | FE | |
| **Первый день (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Салат из овощей | 60,25,75 | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 | |
| Рубленное изделие из говяд соусом | 202 | 90(50/40) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 | |
| Макароны отварные | 253 | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 | |
| Компот из сухофруктов | 975 | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 | |
| Батон подольский |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 2,35 | 2,8 | 13 | 0,86 | |
| итого: |  | 530 | 16,96 | 23,35 | 110,11 | 621 | 0,1 | 13,76 | 1,25 | 3,26 | 104,9 | 76,85 | 125,93 | 3,61 | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Салат из овощей | 60,25,75 | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 | |
| Суп картофельный с горохом | 115 | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 128 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | 70,66 | 1,67 | |
| Рубленые изделия из говяд с соусом | 202 | 90(50/40) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 | |
| Макароны отварные | 275 | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 | |
| Компот из сухофруктов | 975 | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 | |
| Хлеб ржаной |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | |
| итого: |  | 760 | 23,30 | 27,47 | 95,81 | 799 | 0,13 | 13,92 | 10,45 | 4,03 | 147,67 | 113,35 | 236 | 6,66 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рогалик со сгущ.молоком | 105 | 50 | 4,62 | 2,38 | 28,08 | 235 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 0,15 | 15,11 | 10,04 | 49,14 | 0,92 |
| Напиток из ягод | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20 | 133 | 0 | 0,01 | 0,06 | 0 | 12,4 | 0 | 3,4 | 0,66 |
| итого: |  |  | 5,3 | 2,66 | 48,08 | 368 | 0,09 | 0,02 | 0,11 | 0,15 | 27,51 | 10,04 | 52,54 | 1,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 71 | 60 | 1,09 | 6,09 | 4,94 | 79 | 0,36 | 0,02 | 6,75 | 0,21 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 |
| Рублен .изделия из птицы с соусом | 202 | 50/40 | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 197 | 0 | 0,07 | 0,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 112,32 | 0,12 |
| Каша гречневая | 403 | 150 | 4,61 | 5,53 | 22,6 | 161 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Кофейный напиток с молоком | 965 | 200 | 3,6 | 2,6 | 28,7 | 155 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 0 | 0,95 |
| Булка подольская |  | 40 | 1,58 | 0,28 | 10,02 | 101 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 2 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| итого: |  | 540 | 20,16 | 16,65 | 80,33 | 693 | 0, 44 | 0,16 | 13,36 | 3,91 | 60,84 | 57,46 | 215,4 | 2,11 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощи порц | 71 | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 13 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110 | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| Рубленое изделие из филе птицы | 202 | 50/40 | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 197 | 0 | 0,07 | 0,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 112,32 | 0,12 |
| Каша гречневая | 403 | 150 | 4,61 | 5,53 | 22,6 | 161 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Кофейный напиток с молоком | 965 | 200 | 3,6 | 2,6 | 28,7 | 155 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 0 | 0,95 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 2,35 | 2,8 | 13 |  |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 42 | 0 | 0,06 | 0 | 0,39 | 7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
| итого: |  | 755 | 24,28 | 29,6 | 105,63 | 733 | 0,16 | 0,25 | 20,21 | 7,07 | 147,77 | 190,6 | 368,78 | 8,6 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки сдобные с капустой яйцом | 888 | 60 | 6,65 | 1,8 | 5,95 | 148 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 |
| Сок фруктовый | 389 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0 | 0,12 | 80 | 0 | 36 | 22 | 26 | 0 |
| итого: |  |  | 8,05 | 2 | 32,35 | 268 | 0,01 | 0,19 | 80,38 | 0 | 65,22 | 36,79 | 82,18 | 0,79 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | номер по СР | | выход  (Гр) | | Пищевая ценность | | | | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетич  ценность | | А | | | в | | с | | Е | | Са | | Мд | |  | |  | |
| **Третий день (среда)** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Салат из овощей | 60,25,75 | | 60 | | 0,48 | | 3,12 | | 3,12 | | 56 | | 0,03 | | | 12,6 | | 0,15 | | 0,2 | | 7,5 | | 13,5 | | 10,5 | | 0,45 | |  |
| Рубленое изделие из рыбы с соусом | | 499 | | 60/30 | | 7,62 | | 4,45 | | 9,16 | | 149 | | 0 | | | 0,12 | | 0,38 | | 1,18 | | 30,67 | | 33,48 | | 294,23 | | 0,66 | |
| Картофельное пюре | | 250 | | 150 | | 3,22 | | 5,56 | | 22 | | 242 | | 0,09 | | | 0,16 | | 25,94 | | 0,13 | | 40,45 | | 32,67 | | 95,63 | | 1,17 | |
| Чай с лимоном | | 971 | | 200/7 | | 0,26 | | 0,06 | | 15,22 | | 59 | | 0 | | | 0 | | 2,9 | | 0 | | 8,05 | | 5,24 | | 9,78 | | 0,91 | |
| Ватрушка с творогом | | 102 | | 50 | | 5,73 | | 6,23 | | 20,77 | | 155 | | 0 | | | 0,09 | | 0,23 | | 0,44 | | 20,46 | | 5,6 | | 26 | | 0,50 | |
| Булка подольская | |  | | 30 | | 1,19 | | 0,21 | | 7,51 | | 76 | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| итого: | |  | | 587 | | 19,29 | | 21,18 | | 85,3 | | 737 | | 0,07 | | | 13,17 | | 46,79 | | 1,82 | | 70,66 | | 128,48 | | 340,51 | | 4,08 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Салат из овощей | | 60,25,75 | | 60 | | 0,48 | | 3,12 | | 3,12 | | 56 | | 0,01 | | | 0,01 | | 9,54 | | 1,38 | | 25,87 | | 9,86 | | 17,99 | | 0,33 | |
| Суп картоф.с макарон. издел. | | 116 | | 200 | | 2,26 | | 2,32 | | 16,68 | | 125 | | 0,06 | | | 0,08 | | 13,2 | | 0,23 | | 18,63 | | 19,61 | | 52,91 | | 0,85 | |
| Рубленые изделия из рыбы с соусом | | 499 | | 60/30 | | 13,81 | | 5,76 | | 2,73 | | 149 | | 0,02 | | | 0,02 | | 1,19 | | 1,43 | | 34,75 | | 23,2 | | 159,11 | | 0,77 | |
| Пюре картофельное | | 250 | | 150 | | 3,22 | | 5,56 | | 22 | | 242 | | 0,09 | | | 0,16 | | 25,94 | | 0,13 | | 40,45 | | 32,67 | | 95,63 | | 1,17 | |
| Сок | | 389 | | 200 | | 1,4 | | 0,2 | | 26,4 | | 120 | | 0 | | | 0,12 | | 80 | | 0,4 | | 36,4 | | 22,00 | | 25,8 | | 0,66 | |
| Булка подольская | |  | | 30 | | 1,19 | | 0,21 | | 7,51 | | 76 | | 0 | | | 0,02 | | 0 | | 0,33 | | 2,31 | | 4,2 | | 19,5 | | 0,30 | |
| Хлеб ржаной | |  | | 20 | | 1,32 | | 0,24 | | 6,84 | | 42 | | 0 | | | 0,06 | | 0 | | 0,39 | | 7,0 | | 5,7 | | 29,13 | | 0,78 | |
| итого: | |  | | 750 | | 23,68 | | 17,41 | | 84,85 | | 810 | | 0,18 | | | 0,47 | | 130,34 | | 4,26 | | 165,41 | | 117,24 | | 400,07 | | 4,86 | |
| **Полдник** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Пирожок сд с повидлом | | 885 | | 50 | | 8,46 | | 7,34 | | 31,9 | | 229 | | 0,05 | | | 0,16 | | 0,13 | | 0,15 | | 53,18 | | 13,93 | | 105,74 | | 0,8 | |
| Напиток лимонный | | 913 | | 200 | | 0,14 | | 0,02 | | 24,43 | | 96 | | 0 | | | 0,01 | | 0 | | 0,01 | | 6,88 | | 1,92 | | 3,52 | | 0,17 | |
| итого: | |  | |  | | 8,6 | | 7,36 | | 56,33 | | 325 | | 0,05 | | | 0,17 | | 0,13 | | 0,16 | | 60,06 | | 15,85 | | 109,26 | | 0,97 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход  (Гр) | Пищевая ценность | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергети  ценность | А | | в | с | Е | Са | Мд | Р | FR |
| **Четвертый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 338 | 1ш/120 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 | | 0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 |
| Рубленые изделия из говяд. с соусом | 201 | 60/30 | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 202 | 0 | | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша рисовая | 402 | 150 | 2,20 | 4,60 | 20,30 | 235 | 0,07 | | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Напиток апельсиновый | 913 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 | 0,01 | | 0,01 | 13,2 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| Булка подольская |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 101 | 0 | | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| итого: |  | 600 | 19,67 | 24,24 | 82,59 | 674 | 0,09 | | 0,22 | 1,96 | 4,32 | 164,78 | 39,01 | 255,29 | 2,64 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 60,25,75 | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 62 | 0,01 | | 0,01 | 5,1 | 4,02 | 18,87 | 11,22 | 21,93 | 0,71 |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 111 | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 163 | 0,08 | | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Рубленые изделия из говяд. с соусом | 201 | 60/30 | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 202 | 0 | | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша рисовая | 402 | 150 | 2,20 | 4,60 | 20,30 | 235 | 0,07 | | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Напиток апельсиновый | 913 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 | 0,01 | | 0,01 | 13,2 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | | 0,02 | 0 | 0,33 | 2,31 | 4,2 | 19,5 | 0,30 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 42 | 0 | | 0,06 | 0 | 0,39 | 7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| итого: |  | 755 | 25.2 | 21,02 | 78,97 | 880 | 1,07 | | 0,23 | 37,74 | 6,27 | 100,55 | 86,57 | 310,79 | 4,71 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерские изделия |  | 40 | 2,38 | 9,68 | 18,64 | 180 | 0,008 | | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 25,13 | 0,62 |
| Напиток ягод | 699 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 | 0,01 | | 0,01 | 13,2 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| итого: |  |  | 2,58 | 9,72 | 44,37 | 280 | 0,018 | | 0,01 | 13,2 | 0,04 | 13,96 | 2,86 | 30,19 | 0,76 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход  (Гр) | Пищевая ценность | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергети  ценность | А | | в | с | Е | Са | Мд | Р | FE |
| Пятый день(пятница) |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт | 338 | 1ш/120 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 | | 0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 |
| Жаркое по домашнему | 244 | 200 | 9,23 | 12,03 | 27,36 | 299 | 0,11 | | 0,38 | 34,16 | 0,12 | 33,06 | 28,6 | 74,6 | 1,70 |
| Пирожки сдобные | 888 | 60 | 6,65 | 1,8 | 5,95 | 148 | 0,01 | | 0,07 | 0,38 | 0 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 |
| Компот из св. яблок | 974 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 0 | 0,95 |
| Булка подольская |  | 30 | 1,41 | 0 | 0,3 | 76 | 0 | | 0,02 | 0 | 0,39 | 7,2 | 5,7 | 29,13 | 1,12 |
| итого: |  | 610 | 17,19 | 15,33 | 77,36 | 668 | 0,12 | | 0,42 | 38,93 | 1,94 | 300,54 | 99,88 | 280,38 | 3,76 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей | 60/75 | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 80 | 0,54 | | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 |
| Рассольник с рисом со сметаной | 125 | 200/5 | 1,88 | 5,1 | 13,92 | 132 | 0,07 | | 0,07 | 13,44 | 0,17 | 23,1 | 21,8 | 55,31 | 0,81 |
| Жаркое по домашнему из говядины | 244 | 200 | 9,23 | 12,03 | 27,36 | 299 | 0,11 | | 0,38 | 34,16 | 0,12 | 33,06 | 28,6 | 74,6 | 1,70 |
| Компот из св. яблок | 974 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 0 | 0,95 |
| Булка подорльская |  | 30 | 1,19 | 0,21 | 7,51 | 76 | 0 | | 0,02 | 0 | 0,33 | 2,31 | 4,2 | 19,5 | 0,30 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 42 | 0 | | 0,06 | 0 | 0,39 | 7,0 | 5,7 | 29,13 | 0,78 |
| итого: |  | 715 | 14,60 | 23,82 | 88,02 | 738 | 0,73 | | 0,49 | 61,97 | 3,81 | 89,08 | 75,02 | 203,19 | 5,34 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожки с капустой мясом | 888 | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176 | 0,02 | | 0,08 | 14,2 | 0,84 | 25,43 | 11,06 | 47,51 | 0,72 |
| Чай с сахаром | 970 | 200 | 0,1 | 0,04 | 15,1 | 57 | 0 | | 0 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| итого: |  |  | 7.04 | 5.88 | 38.74 | 233 | 0,02 | | 0,08 | 14.2 | 1,06 | 29.43 | 13.86 | 60,51 | 0,94 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | | | | | номер по СР | | | выход  (Гр) | | | Пищевая ценность | | | | | | | | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки | | | Жиры | | | Углеводы | | | Энергети  ценность | | | А | | | | в | | | с | | | Е | | | Са | | | Мд | | | P | | | FE |
| Шестой день (понедельник) | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| **Завтрак** | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| Овощной салат | | | | | | 309 | | | 60 | | | 4,6 | | | 5,8 | | | 0 | | | 72 | | | 0,09 | | | | 0,07 | | | 0,32 | | | 0,1 | | | 57,60 | | | 10 | | | 10,88 | | | 0,22 |
| Рублен изделия из говядины с соусом | | | | | | 202 | | | 90/50/40 | | | 14,75 | | | 13,14 | | | 3,3 | | | 191 | | | 0,06 | | | | 0,09 | | | 0,73 | | | 0,25 | | | 17,86 | | | 4,1 | | | 12,93 | | | 0,31 |
| Макароны отварные | | | | | | 253 | | | 150 | | | 3,6 | | | 4,52 | | | 15,3 | | | 211 | | | 0,42 | | | | 0 | | | 79,72 | | | 1,5 | | | 87,66 | | | 31,59 | | | 63,36 | | | 1,22 |
| Компот из сухофруктов | | | | | | 975 | | | 200 | | | 0,36 | | | 0 | | | 33,16 | | | 128 | | | 0 | | | | 0,05 | | | 0 | | | 0 | | | 16,4 | | | 0 | | | 25,8 | | | 0,66 |
| Булка подольская | | | | | |  | | | 30 | | | 1,19 | | | 0,21 | | | 7,51 | | | 76 | | | 0 | | | | 0,02 | | | 0 | | | 0,33 | | | 2,31 | | | 4,2 | | | 19,5 | | | 0,30 |
| итого: | | | | | |  | | | 530 | | | 31,27 | | | 27,12 | | | 70,62 | | | 678 | | | 0,26 | | | | 0,35 | | | 2 | | | 1,39 | | | 120,57 | | | 74,97 | | | 279,85 | | | 3,08 |
| **Обед** |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| Салат из овощей | | | | | | 309,329 | | | 60 | | | 0,93 | | | 5,05 | | | 5,65 | | | 72 | | | 0,01 | | | | 0,01 | | | 9,54 | | | 1,38 | | | 25, 87 | | | 9,86 | | | 17,99 | | | 0,33 |
| Суп картофельный гороховый | | | | | | 115 | | | 200 | | | 1,51 | | | 3,32 | | | 9,24 | | | 106 | | | 0,04 | | | | 0,04 | | | 8 | | | 0,32 | | | 19,28 | | | 16,62 | | | 40,84 | | | 0,53 |
| Биточки из говядины с соусом | | | | | | 202 | | | 90/50/40 | | | 14,75 | | | 13,14 | | | 3,3 | | | 191 | | | 0,06 | | | | 0,09 | | | 0,73 | | | 0,25 | | | 17,86 | | | 4,1 | | | 12,93 | | | 0,31 |
| Макароны отварные | | | | | | 253 | | | 150 | | | 3,6 | | | 4,52 | | | 15,3 | | | 211 | | | 0,42 | | | | 0 | | | 79,72 | | | 1,5 | | | 87,66 | | | 31,59 | | | 63,36 | | | 1,22 |
| Компот из сухофруктов | | | | | | 975 | | | 200 | | | 0,36 | | | 0 | | | 33,16 | | | 128 | | | 0 | | | | 0,05 | | | 0 | | | 0 | | | 16,4 | | | 0 | | | 25,8 | | | 0,66 |
| Хлеб ржаной | | | | | |  | | | 60 | | | 2,82 | | | 0 | | | 0,6 | | | 126 | | | 0 | | | | 0,04 | | | 0 | | | 0,78 | | | 14,4 | | | 11,4 | | | 52,2 | | | 2,24 |
| итого: | | | | | |  | | | 760 | | | 23,97 | | | 26,03 | | | 67,25 | | | 834 | | | 0,53 | | | | 0,23 | | | 97,99 | | | 4,23 | | | 181,47 | | | 73,57 | | | 213,12 | | | 5,29 |
| **Полдник** |  |  |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Кондитерское изделие | | | | | | 410 | | | 50 | | | 5,11 | | | 4,94 | | | 45,31 | | | 246 | | | 0,02 | | | | 0,09 | | | 6,16 | | | 1,24 | | | 20,7 | | | 11,93 | | | 58,68 | | | 1,6 |
| Напиток лимонный | | | | | | 346 | | | 200 | | | 0,34 | | | 0,02 | | | 24,53 | | | 95 | | | 0 | | | | 0 | | | 1,04 | | | 0,05 | | | 6,13 | | | 3,98 | | | 7,21 | | | 0,58 |
| итого: | | | | | |  | | |  | | | 5,45 | | | 4,96 | | | 69,84 | | | 341 | | | 0,02 | | | | 0,09 | | | 7,2 | | | 1,29 | | | 26,83 | | | 15,91 | | | 65,89 | | | 2,18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | | | | номер по СР | | выход  (Гр) | | Пищевая ценность | | | | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергети  ценность | | А | | | в | | с | | Е | | Са | | Мд | | P | | FE |
| **Седьмой день(вторник)** | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Завтрак** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Салат из овощей | | | | | 60/75/329 | | 60 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 74 | | 0,01 | | | 9,54 | | 1,38 | | 25, 87 | | 9,86 | | 17,99 | | 0,33 | |  |
| Гуляш из филе курицы | | | | | 205 | | 45/45 | | 8,56 | | 14,11 | | 9,07 | | 197 | | 0,01 | | | 0,05 | | 1,86 | | 4,25 | | 16,35 | | 6,76 | | 35,53 | | 0,33 |
| Каша гречневая | | | | | 403 | | 150 | | 8,76 | | 6,62 | | 43,08 | | 271 | | 0,05 | | | 0,08 | | 0 | | 0,55 | | 14,49 | | 138,62 | | 207,51 | | 4,65 |
| Какао с молоком | | | | | 978 | | 200 | | 3,4 | | 3,39 | | 27,91 | | 149 | | 0,01 | | | 0,01 | | 6,6 | | 0,08 | | 6,88 | | 3,6 | |  | | 0,95 |
| Хлеб пшеничный | | | | |  | | 40 | | 3,04 | | 0,34 | | 19,44 | | 101 | | 0 | | | 0,02 | | 0 | | 0,22 | | 4 | | 2,8 | | 13 | | 0,22 |
| итого: | | | | |  | | 540 | | 16,09 | | 24,52 | | 100,6 | | 792 | | 0,43 | | | 0,18 | | 15,21 | | 5,31 | | 45,92 | | 157,78 | | 268,24 | | 6,42 |
| **Обед** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Салат из овощей | | | | | 60/75/329 | | 60 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 74 | | 0,01 | | | 9,54 | | 1,38 | | 25, 87 | | 9,86 | | 17,99 | | 0,33 | |  |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | | | | | 110 | | 200/5 | | 1,47 | | 4,67 | | 7,31 | | 89 | | 0,09 | | | 0,03 | | 8,81 | | 0,17 | | 36,95 | | 19,46 | | 43,72 | | 0,95 |
| Гуляш из филе птицы | | | | | 205 | | 45/45 | | 10,84 | | 7,6 | | 1,86 | | 197 | | 0 | | | 0,07 | | 1,01 | | 2,96 | | 42,63 | | 18,03 | | 117,32 | | 1,12 |
| Каша гречневая | | | | | 403 | | 150 | | 8,76 | | 6,62 | | 43,08 | | 271 | | 0,05 | | | 0,08 | | 0 | | 0,55 | | 14,49 | | 138,62 | | 207,51 | | 4,65 |
| Напиток из фруктов | | | | | 973 | | 200 | | 0,44 | | 0 | | 28,88 | | 116 | | 0 | | | 0 | |  | | 0 | | 44,8 | | 6 | | 15,4 | | 1,26 |
| Хлеб пшеничный | | | | |  | | 30 | | 2,28 | | 0,26 | | 14,58 | | 76 | | 0 | | | 0,02 | | 0 | | 0,22 | | 4 | | 2,8 | | 13 | | 0,22 |
| Хлеб ржаной | | | | |  | | 20 | | 1,32 | | 0,24 | | 6,84 | | 42 | | 0 | | | 0,06 | | 0 | | 0,39 | | 7,0 | | 5,7 | | 29,13 | | 0,78 |
| итого: | | | | |  | | 755 | | 20,49 | | 18,94 | | 99,22 | | 865 | | 0,52 | | | 0,24 | | 16,57 | | 20,96 | | 144,71 | | 85,02 | | 311,35 | | 5,33 |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Пирожки сд с капустой яйцом | | | | | 888 | | 60 | | 8,46 | | 7,34 | | 31,9 | | 229 | | 0,05 | | | 0,16 | | 0,13 | | 0,15 | | 53,18 | | 13,93 | | 105,74 | |  |
| Сок фруктовый | | | | | 389 | | 200 | | 1,4 | |  | | 26,4 | | 120 | | 0 | | | 0,12 | | 80 | |  | | 36 | | 22 | | 26 | | 0,6 |
| итого: | | | | |  | |  | | 9,86 | | 7,54 | | 58,3 | | 349 | | 0,05 | | | 0,28 | | 80,13 | | 0,55 | | 89,18 | | 35,93 | | 131,74 | | 1,4 |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | | | | номер по СР | | выход  (Гр) | | Пищевая ценность | | | | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергети  ценность | | А | | | в | | с | | E | | Са | | Мд | | P | | FE | |  | |
| Восьмой день (среда) | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Завтрак** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Салат из овощей | | | | | 60/75/329 | | 60 | | 0,93 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 0,01 | | | 0,01 | | 9,54 | | 1,38 | | 25, 87 | | 9,86 | | 17,99 | | 0,33 | |
| Рубленное изделие из рыбы с соусом | | | | | 499 | | 90/ 60/30 | | 5,1 | | 4,6 | |  | | 139 | | 0,07 | | | 0 | | 0,35 | | 0 | | 55 | | 185 | | 54 | | 3 | |
| Картофельное пюре | | | | | 250 | | 150 | | 3,22 | | 5,56 | | 22 | | 242 | | 0,09 | | | 0,16 | | 25,94 | | 0,13 | | 40,45 | | 32,67 | | 95,63 | | 1,17 | |
| Чай с молоком | | | | | 972 | | 200 | | 1,6 | | 1,62 | | 17,3 | | 86 | | 0 | | | 0 | | 1,04 | | 0,05 | | 6,13 | | 3,98 | | 7,21 | | 0,58 | |
| Хлеб пшеничный | | | | |  | | 40 | | 3,04 | | 0,34 | | 19,44 | | 101 | | 0 | | | 0,04 | | 0 | | 0,44 | | 8 | | 5,6 | | 26 | | 0,44 | |
| Фрукт | | | | | 338 | | 1ш/100 | | 1,5 | |  | | 21 | | 49 | | 0 | | | 0,08 | | 20 | |  | | 8 | | 42 | | 28 | |  | |
| итого: | | | | |  | | 640 | | 15,39 | | 15,17 | | 85,39 | | 670 | | 0,15 | | | 0,31 | | 56,87 | | 0,61 | | 143,45 | | 279,11 | | 228,83 | | 5,12 | |
| **Обед** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Салат из овощей |  |  | | 60/75/329 | | 60 | | 0,93 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 0,01 | | | 0,01 | | 9,54 | | 1,38 | | 25, 87 | | 9,86 | | 17,99 | | 0,33 | |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | | | | | 111 | | 200/5 | | 1,46 | | 4,75 | | 6,22 | | 163 | | 0,08 | | | 0,04 | | 14,64 | | 0,14 | | 38,49 | | 17,29 | | 41,11 | | 0,68 | |
| Рубленное изделие из рыбы с соусом | | | | | 499 | | 90/ 60/30 | | 5,1 | | 4,6 | |  | | 139 | | 0,07 | | | 0 | | 0,35 | | 0 | | 55 | | 185 | | 54 | | 3 | |
| Картофельное пюре | | | | | 250 | | 150 | | 3,22 | | 5,56 | | 22 | | 242 | | 0,09 | | | 0,16 | | 25,94 | | 0,13 | | 40,45 | | 32,67 | | 95,63 | | 1,17 | |
| Плюшка московская | | | | | 904 | | 50 | | 3,96 | | 4,83 | | 30,54 | | 182 | | 0 | | | 0,09 | | 00,23 | | 0,44 | | 20,46 | | 5,6 | | 26 | | 0,50 | |
| Чай с сахаром | | | | | 970 | | 200 | | 1,4 | | 0,2 | | 34,67 | | 120 | | 0 | | | 0,12 | | 80 | |  | | 36 | | 22 | | 26 | | 0,6 | |
| Хлеб ржаной | | | | |  | | 20 | | 1,32 | | 0,24 | | 6,84 | | 42 | | 0 | | | 0,06 | | 0 | | 0,39 | | 7,0 | | 5,7 | | 29,13 | | 0,78 | |
| итого: | | | | |  | | 775 | | 21,12 | | 24,65 | | 122,12 | | 878 | | 0,12 | | | 0,82 | | 159,92 | | 2,15 | | 165,9 | | 84,07 | | 416,47 | | 3,4 | |
| **Полдник** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Булочка домашняя | | | | | 903 | | 50 | | 6,94 | | 5,84 | | 23,64 | | 176 | | 0,02 | | | 0,08 | | 14,2 | | 0,84 | | 25,43 | | 11,06 | | 47,51 | | 0,72 | |
| Напиток апельсиновый | | | | | 313 | | 200 | |  | | 0,04 | | 25,73 | | 100 | | 0,01 | | | 0,01 | | 13,2 | | 0,04 | | 7,96 | | 2,86 | | 5,06 | | 0,14 | |
| итого: | | | | |  | |  | | 6,94 | | 5,88 | | 49.39 | | 276 | | 0,03 | | | 0,09 | | 27,4 | | 0,88 | | 33,39 | | 13,92 | | 52,57 | | 0,86 | |
|  | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | | | | номер по СР | | выход  (Гр) | | Пищевая ценность | | | | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергети  ценность | | А | | | в | | с | | E | | Са | | Мд | | P | | FE | |  | |
| Девятый день (четверг) | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Завтрак** | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Икра из овощная | | | | 75 | | 60 | | 1,20 | | 4,54 | | 7,36 | | 75 | | 0,14 | | | 0,06 | | 8,95 | | 0 | | 27,11 | | 0,04 | | 1,9 | | 0,95 | |
| Куриное изделие отварное с бульоном | | | | 534 | | 60/30 | | 18,83 | | 8,63 | | 7,54 | | 185 | | 0,04 | | | 0,05 | | 0,27 | | 0,28 | | 35,92 | | 5,39 | | 36,41 | | 0,13 | |
| Каша рисовая | | | | 402 | | 150 | | 2,20 | | 4,60 | | 20,30 | | 235 | | 0,07 | | | 0,04 | | 0 | | 0,44 | | 5,13 | | 27,03 | | 82,28 | | 0,55 | |
| Напиток из ягод(свеже.морожен) | | | | 388 | | 200 | | 0,36 | | 0 | | 33,16 | | 108 | | 0 | | | 0,05 | | 0 | | 0,1 | | 16,4 | |  | | 25,8 | | 0,66 | |
| Хлеб пшеничный | | | |  | | 40 | | 3,04 | | 0,34 | | 19,44 | | 101 | | 0 | | | 0,04 | | 0 | | 0,44 | | 8 | | 5,6 | | 26 | | 0,44 | |
|  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| итого: | | | |  | | 540 | | 25,94 | | 25,06 | | 81,25 | | 704 | | 0,24 | | | 0,13 | | 4,9 | | 1,79 | | 46,37 | | 55,34 | | 255,33 | | 3,71 | |
| **Обед** |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Салат из .овощей | | | | 329,311 | | 60 | | 0,93 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 0,01 | | | 0,01 | | 9,54 | | 1,38 | | 25,87 | | 9,86 | | 17,99 | | 0,33 | |
| Суп картофельный рыбный | | | | 534 | | 200/12,5 | | 4,57 | | 2,8 | | 15,3 | | 107 | | 0,04 | | | 0,1 | | 18,39 | | 0,29 | | 21,41 | | 27,91 | | 85,17 | | 1,01 | |
| Куриные изделия отварное с бульоном | | | | 60/30 | | 60/30 | | 18,83 | | 8,63 | | 7,54 | | 185 | | 0,04 | | | 0,05 | | 0,27 | | 0,28 | | 35,92 | | 5,39 | | 36,41 | | 0,13 | |
| Рагу овощное | | | | 249 | | 150 | | 4,21 | | 4,8 | | 22,99 | | 185 | | 0,05 | | | 0,11 | | 0 | | 0,65 | | 0,63 | | 0,02 | | 95,94 | | 1,61 | |
| Напиток из ягод(свеже.морожен) | | | | 388 | | 200 | | 0,36 | | 0 | | 33,16 | | 108 | | 0 | | | 0,05 | | 0 | | 0,1 | | 16,4 | |  | | 25,8 | | 0,66 | |
| Хлеб ржаной | | | |  | | 20 | | 1,32 | | 0,24 | | 6,84 | | 42 | | 0 | | | 0,06 | | 0 | | 0,39 | | 7,0 | | 5,7 | | 29,13 | | 0,78 | |
| Булка подольская | | | |  | | 30 | | 1,41 | |  | | 0,3 | | 76 | | 0 | | | 0,02 | | 0 | | 0,39 | | 7,2 | | 5,7 | | 29,13 | | 1,12 | |
| итого: | | | |  | | 762 | | 31,63 | | 19,52 | | 91,78 | | 756 | | 0,14 | | | 0,40 | | 28,34 | | 3,48 | | 117,91 | | 54,58 | | 319,57 | | 6,28 | |
| полдник |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Пицца Ниндзя | | | | 911 | | 50 | | 3,95 | | 5,11 | | 24,38 | | 158 | | 0,01 | | | 0,06 | | 0,07 | | 0,28 | | 21,31 | | 10,09 | | 52,4 | | 0,7 | |
| Чай с лимоном | | | | 971 | | 200 | | 0,26 | | 0,06 | | 15,22 | | 59 | | 0 | | | 0 | | 2,9 | | 0 | | 8,05 | | 5,24 | | 9,78 | | 0,91 | |
| итого: | | | |  | |  | | 4,21 | | 5,11 | | 39,60 | | 217 | | 0,01 | | | 0,06 | | 2,97 | | 0,28 | | 29,36 | | 15,33 | | 62,18 | | 1,61 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | номер по СР | выход  (Гр) | Пищевая ценность | | | | | | | | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | Энергети  ценность | | | | А | | | | в | | с | | | Е | | | Са | | Мд | | | P | | | FE | |
| десятый день (пятница) |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |
| **Завтрак** |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |
| Рубленые изделия из говяд с соусом | 278 | 60/30 | 9,08 | | 9,46 | | 10,66 | | | | 165 | | | | 0 | | | | 0,05 | | 1 | | | 2,08 | | | 23,75 | | 7,39 | | | 50,15 | | | 0,48 | |
| Каша гречневая | 403 | 150 | 8,76 | | 6,62 | | 43,08 | | | | 161 | | | | 0,05 | | | | 0,08 | |  | | | 0,55 | | | 14,49 | | 138,62 | | | 207,51 | | | 4,65 | |
| Компот из св. яблок | 342 | 200 | 0,16 | | 0,16 | | 27,87 | | | | 109 | | | | 0,01 | | | | 0,01 | | 6,6 | | | 0,08 | | | 6,88 | | 3,6 | | |  | | | 0,95 | |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,04 | | 0,34 | | 19,44 | | | | 101 | | | | 0 | | | | 0,04 | | 0 | | | 0,44 | | | 8 | | 5,6 | | | 26 | | | 0,44 | |
| Фрукты | 338 | 1ш/100 | 0,48 | | 0,18 | | 4,86 | | | | 54 | | | | 0 | | | | 0,04 | | 22,8 | | | 0,12 | | | 21 | | 6,6 | | | 10,2 | | | 0,06 | |
| итого: |  | 580 | 22,05 | | 25,98 | | 99,06 | | | | 590 | | | | 0,07 | | | | 0,19 | | 24,06 | | | 3,13 | | | 103,18 | | 62,37 | | | 272,71 | | | 3,41 | |
| **Обед** |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |
| Салат из овощей | 67 | 60 | 0,48 | | 0,12 | | 3,12 | | | | 52 | | | | 0,03 | | | | 12,6 | | 0,15 | | | 0,195 | | | 7,5 | | 13,5 | | | 10,5 | | | 0,45 | |
| Суп картоф.с макарон. издел. | 111 | 200 | 2,26 | |  | | 16,68 | | | | 117 | | | | 0,06 | | | | 0,08 | | 13,2 | | | 0,23 | | | 18,63 | | 19,61 | | | 52,91 | | | 0,85 | |
| Рубленые изделия из говяд с соусом | 278 | 60/30 | 9,08 | | 9,46 | | 10,66 | | | | 165 | | | | 0 | | | | 0,05 | | 1 | | | 2,08 | | | 23,75 | | 7,39 | | | 50,15 | | | 0,48 | |
| Каша гречневая | 403 | 150 | 8,76 | | 6,62 | | 43,08 | | | | 161 | | | | 0,05 | | | | 0,08 | |  | | | 0,55 | | | 14,49 | | 138,62 | | | 207,51 | | | 4,65 | |
| Компот из св. яблок | 342 | 200 | 0,16 | | 0,16 | | 27,87 | | | | 109 | | | | 0,01 | | | | 0,01 | | 6,6 | | | 0,08 | | | 6,88 | | 3,6 | | |  | | | 0,95 | |
| Булка подольская |  | 30 | 1,19 | | 0,21 | | 7,51 | | | | 76 | | | | 0 | | | | 0,02 | | 0 | | | 0,33 | | | 2,31 | | 4,2 | | | 19,5 | | | 0,30 | |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 1,32 | | 0,24 | | 6,84 | | | | 42 | | | | 0 | | | | 0,06 | | 0 | | | 0,39 | | | 7,0 | | 5,7 | | | 29,13 | | | 0,78 | |
| итого: |  | 750 | 23,34 | | 16,36 | | 101,41 | | | | 722 | | | | 0,15 | | | | 12,90 | | 20,95 | | | 3,855 | | | 80,56 | | 192,62 | | | 373,77 | | | 9,62 | |
| **Полдник** |  |  |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |
| Кондитерское изделие | 747 | 40 | 5,43 | | 6,89 | | 14,91 | | | | 155 | | | | 0 | | | | 0,25 | | 0 | | | 0,63 | | | 12,79 | | 9,1 | | | 65,64 | | | 0,72 | |
| Сок фруктовый | 389 | 200 | 1,4 | | 0,2 | | 26,4 | | | | 120 | | | | 0 | | | | 0,12 | | 80 | | |  | | | 36 | | 22 | | | 26 | | |  | |
| итого: |  |  | 6,83 | | 7,09 | | 41,31 | | | | 275 | | | | 0 | | | | 0,37 | | 80 | | | 1,03 | | | 48,79 | | 31,1 | | | 91,64 | | | 1,32 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах

\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

\*\*\* Сборник технических нормативов