



Утверждаю:
Директор ООО "Торговый дом "Ядрин"
А.Н. Матвеев
2023 г.

Согласовано:
Директор школы
К.И. Петров
2023 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню
МБОУ «Николаевская ООШ»**

Возрастная категория: с 3 – 7 лет

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Первый день (понедельник) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Масло порциями | 96* | 8 | 0,04 | 6,6 | 0,06 | 60 |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 150/5 | 15,36 | 7,61 | 17,52 | 218 |
| Чай с лимоном | 686* | 180 | 0,23 | 0,05 | 13,7 | 53 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| итого: | | | 17,91 | 14,51 | 45,86 | 403 |
| Обед | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 |
| Птица (филе) тушеная в смет. соусе | 493* | 50/20 | 12,1 | 16,2 | 5,1 | 195 |
| Макароны отварные | 516* | 135 | 4,78 | 4,4 | 31,6 | 190 |
| Чай с сахаром | 685* | 180 | 0,18 | 0,04 | 13,5 | 51 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| итого: | | | 24,6 | 24,99 | 69,77 | 671 |
| всего | | | 42,51 | 39,50 | 115,64 | 1074 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Второй день (вторник) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 9 | 2,1 | 3,51 | 0 | 32 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 150/5 | 14,7 | 10,8 | 19,7 | 223 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 180 | 0,31 | 0,01 | 22,1 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| итого: | | | 19,39 | 14,57 | 56,38 | 413 |
| Обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 612* | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,01 | 85 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 |
| Тефтели рубленые с соусом | 462* | 80(60/20) | 14,32 | 17,36 | 14,78 | 172 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 135 | 7,9 | 5,95 | 38,77 | 244 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 180 | 0,39 | 0 | 25,99 | 104 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,39 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| итого: | | | 27,37 | 34,54 | 94,36 | 799 |
| всего | | | 47,06 | 49,11 | 150,74 | 1212 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Третий день (среда) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 150/5 | 16,4 | 12,85 | 22,12 | 203 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 180 | 2,25 | 3,24 | 25,83 | 137 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,028 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| | итого: | | 24,13 | 20,64 | 84,53 | 544 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88** | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 |
| Щи из св. калусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 70(50/20) | 7,02 | 5,36 | 9,28 | 116 |
| Пюре картофельное | 520* | 135 | 2,89 | 5 | 19,8 | 140 |
| Напиток лимонный | 699* | 180 | 0,12 | 0,01 | 21,98 | 86 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| | итого: | | 14,6 | 24,66 | 62,37 | 629 |
| | всего | | 38,73 | 45,3 | 146,9 | 1173 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Четвертый день (четверг) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порциями | 96* | 8 | 0,04 | 6,6 | 0,06 | 60 |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 150/5 | 5,83 | 7,66 | 22,5 | 187 |
| Чай с молоком | 297** | 180 | 1,44 | 1,48 | 15,62 | 77 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| | итого: | | 9,59 | 15,99 | 52,76 | 396 |
| обед | | | | | | |
| Огурцы свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| Суп картоф. с макарон, издел. | 140* | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 |
| Котлеты руб. из филе птицы с соусом | 498* | 70(50/20) | 15,12 | 4,36 | 2 | 111 |
| Рис отварной | 511* | 135 | 3,42 | 5,49 | 34,74 | 205 |
| Комлот из кураги | 636* | 180 | 0,93 | 0 | 27,86 | 111 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| | итого: | | 24,56 | 14,77 | 84,9 | 661 |
| | всего | | 34,15 | 30,76 | 137,66 | 1057 |

| Наименование блюда | Номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Пятый день (Пятница) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 9 | 2,1 | 3,51 | 0,00 | 32 |
| Каша молочная пшенная с маслом | 302* | 150/5 | 14,89 | 10,8 | 19,67 | 223 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 180 | 0,3 | 0,01 | 22,07 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| | | | | | | |
| | | итого: | 15,17 | 14,57 | 56,32 | 413 |
| обед | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5 | 52 |
| Расольник ленинградский со сметаной | 132* | 200/5 | 1,88 | 5Д | 13,92 | 113 |
| Кнели из цыплят с рисом с соусом | 218** | 70(50/20) | 10,07 | 7,91 | 5,08 | 134 |
| Макароны отварные | 516* | 135 | 4,78 | 4,4 | 31,6 | 190 |
| Комлот из чернослива | 638* | 180 | 0,51 | 0 | 30,96 | 122 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| | | итого: | 20,55 | 20,65 | 87,06 | 716 |
| | | всего: | 35,72 | 35,42 | 143,38 | 1129 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|----------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Шестой день (понедельник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 9 | 2,1 | 3,51 | 0,00 | 32 |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 150/5 | 14,7 | 10,8 | 19,7 | 223 |
| Чай с молоком | 297** | 180 | 1,44 | 1,48 | 15,62 | 77 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| | | итого: | 20,52 | 16,04 | 49,9 | 404 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 19* | 60 | 0,63 | 6,07 | 2,70 | 68 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 |
| Гуляш из птицы | тпк | 70(50/20) | 12 | 4,36 | 6,88 | 129 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 135 | 7,9 | 5,95 | 38,77 | 244 |
| Чай с сахаром | 685* | 180 | 0,31 | 0,04 | 13,50 | 51 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| | | итого: | 27,9 | 20,65 | 78,31 | 715 |
| | | всего: | 48,52 | 36,69 | 128,21 | 1119 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Седьмой день (вторник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 150/5 | 14,7 | 10,8 | 19,7 | 223 |
| Чай с лимоном | 686* | 180 | 0,23 | 0,05 | 13,7 | 53 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| | итого: | | 18,41 | 15,4 | 69,98 | 480 |
| обед | | | | | | |
| Огурцы соленные порциями | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 |
| Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 471* | 70(50/20) | 6,27 | 5,91 | 5,68 | 102 |
| Рис отварной | 511* | 135 | 3,42 | 5,49 | 34,74 | 205 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 180 | 0,39 | 0 | 25,99 | 104 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| | итого: | | 14,38 | 16,63 | 75,18 | 613 |
| | всего | | 32,79 | 32,03 | 145,18 | 1093 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Восьмой день (среда) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порциями | 96* | 8 | 0,04 | 6,6 | 0,06 | 60 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 150/5 | 18,4 | 12,85 | 22,12 | 203 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 180 | 0,3 | 0,01 | 22,07 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| | итого: | | 21,02 | 19,71 | 58,83 | 421 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88** | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 |
| Биточки рыбные с соусом | 388* | 70(50/20) | 7,02 | 5,36 | 9,28 | 116 |
| Пюре картофельное | 520* | 135 | 2,89 | 4 | 19,8 | 140 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 180 | 0,18 | 0,03 | 23,15 | 90 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| | итого: | | 14,66 | 24,68 | 63,54 | 633 |
| | всего | | 35,68 | 44,39 | 122,37 | 1054 |
| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |

| Девятый день (четверг) | | | | | | |
|--------------------------------|------|-----------|-------|-------|--------|------|
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 9 | 2,1 | 3,51 | 0,00 | 32 |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 150/5 | 14,69 | 10,8 | 19,67 | 223 |
| Чай с сахаром | 685* | 180 | 0,18 | 0,04 | 13,5 | 51 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| итого: | | | 19,25 | 14,6 | 47,75 | 378 |
| обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 612* | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,01 | 85 |
| Суп картофельный рыбный | 133* | 200/12,5 | 4,57 | 2,8 | 15,3 | 107 |
| Котлеты особые с соусом | 452* | 70(50/20) | 7,97 | 11,56 | 7,58 | 172 |
| Макароны отварные | 516* | 135 | 4,78 | 4,4 | 31,6 | 190 |
| Компот из изюма | 638* | 180 | 0,32 | 0 | 29,84 | 115 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| итого: | | | 20,93 | 25,32 | 91,83 | 774 |
| всего | | | 40,18 | 39,92 | 139,58 | 1152 |

| Наименование блюда (Пятница) | Номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--------------------------------------|----------------|---------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная гречневая с маслом | 302* | 150/5 | 5,83 | 7,66 | 22,5 | 182 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 180 | 2,25 | 3,24 | 25,83 | 137 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,25 | 14,58 | 72 |
| итого: | | | 10,36 | 11,15 | 62,91 | 396 |
| обед | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 6 | 52 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 200/5 | 1,88 | 5,1 | 13,92 | 113 |
| Плов из птицы | 492* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 |
| Компот из св. плодов | 631* | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,08 | 98 |
| Печенье сахарное | | 20 | 1,5 | 3,18 | 9,6 | 86 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 2,35 | 0,5 | 0,5 | 105 |
| итого: | | | 27,1 | 18,7 | 82,18 | 710 |
| всего | | | 37,46 | 29,85 | 145,09 | 1106 |



Согласовано:

 К.И. Петров
 « 08 » 2023 г.

**Основное (организационное) десятидневное меню для обучающихся
 МБОУ «Николаевская ООШ»**

Возрастная категория: с 7-11 лет

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Первый день (понедельник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порционное | 96* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 180/5 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 21,79 | 17,79 | 55,77 | 492 |
| обед | | | | | | |
| Помидоры свежие порционные | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 |
| Птица (филе) тушенная в смет соусе | 493* | 50/50 | 14,28 | 19,35 | 7,27 | 220 |
| Макароны отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 27,81 | 28,74 | 77,48 | 744 |
| Всего: | | | 49,60 | 46,53 | 133,25 | 1236 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Второй день (вторник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порционный | 97* | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 23,31 | 17,22 | 67,58 | 494 |
| обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 40* | 60 | 0,72 | 1,98 | 7,02 | 48,2 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 |
| Тейгелн рубленные с соусом | 462* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 22,77 | 27,98 | 95,96 | 847,2 |
| Всего: | | | 46,08 | 45,20 | 163,54 | 1341,2 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Третий день (среда) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 180/5 | 22,08 | 15,42 | 26,55 | 244 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 28,82 | 23,66 | 96,69 | 624 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88** | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 90(50/40) | 7,53 | 6,66 | 11,49 | 163 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 18,93 | 26,63 | 69,33 | 722 |
| Всего: | | | 44,75 | 50,29 | 166,02 | 1346 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Четвертый день (четверг) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло сливочное | 96* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 180/5 | 7,00 | 9,20 | 27,00 | 224 |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 11,69 | 19,44 | 63,88 | 481 |
| обед | | | | | | |
| Огурцы свежие порционные | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| Суп картоф. с макарон. издел. | 140* | 200 | 2,26 | 4,30 | 16,68 | 117 |
| Котлеты руб. из филе птицы с соусом | 498* | 90(50/40) | 11,01 | 8,05 | 11,64 | 165 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 |
| Компот из кураги | 638* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 21,42 | 19,18 | 101,61 | 771 |
| Всего: | | | 33,11 | 38,62 | 165,49 | 1252 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Пятый день (пятница) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порционный | 97* | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36 |
| Каша молоч. пшеница с маслом | 302* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 23,31 | 17,22 | 67,58 | 494 |
| обед | | | | | | |
| Салат из св. капусты | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52 |
| Расольник ленинградский со сметаной | 132* | 200/5 | 1,88 | 5,10 | 13,92 | 113 |
| Кнели из цыпленка с рисом с соусом | 218** | 90(50/40) | 12,35 | 4,47 | 6,70 | 118 |
| Минероны отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 |
| Компот из чернославя | 638* | 200 | 0,57 | 0,00 | 34,41 | 136 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 23,90 | 18,10 | 96,15 | 756 |
| Всего: | | | 47,21 | 35,32 | 163,73 | 1250 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|----------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Шестой день (понедельник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр горгонзола | 97* | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36 |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 180/5 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262 |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 25,38 | 15,03 | 57,83 | 480 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 19* | 60 | 0,63 | 6,07 | 2,70 | 68 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 |
| Тушен. из птицы | ТТК | 100(50/50) | 12,30 | 3,40 | 5,20 | 100,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 29,42 | 20,47 | 82,55 | 740,6 |
| Всего: | | | 54,80 | 35,50 | 140,38 | 1220,6 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Седьмой день (вторник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 22,13 | 17,66 | 80,27 | 554 |
| обед | | | | | | |
| Огурцы соленые порезаны | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471* | 90(50/40) | 9,06 | 9,23 | 8,54 | 149 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 18,08 | 20,67 | 84,90 | 716 |
| Всего: | | | 40,21 | 38,33 | 165,17 | 1270 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Восьмой день (среда) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порезанн | 96* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 180/5 | 22,08 | 15,42 | 26,55 | 244 |
| Чай с фруктов. соусом | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 25,51 | 24,03 | 70,60 | 510 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свежцы | 88** | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 |
| Виточки рыбные с соусом | 388* | 90(50/40) | 7,53 | 6,66 | 11,49 | 163 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 15,99 | 26,65 | 70,63 | 726 |
| Всего: | | | 41,50 | 50,68 | 141,23 | 1236 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Деятый день (четверг) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр поршнями | 97* | 15 | 3,45 | 5,85 | 0,00 | 54 |
| Каша молоч. пшеница с маслом | 302* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| | итого: | | 24,32 | 19,20 | 58,06 | 474 |
| обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 40* | 60 | 0,72 | 1,98 | 7,02 | 48,2 |
| Суп картофельный рыбный | 133* | 200/12.5 | 4,57 | 2,80 | 15,30 | 107 |
| Котлеты особые с соусом | 452* | 90(50/40) | 8,73 | 12,99 | 9,28 | 191 |
| Микроволн отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,32 | 211 |
| Компот из яблок | 638* | 200 | 0,36 | 0,00 | 33,16 | 128 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| | итого: | | 22,52 | 23,26 | 100,88 | 811,2 |
| | Всего: | | 46,84 | 42,46 | 158,94 | 1285,2 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--------------------------------------|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Десятый день (пятница) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 180/5 | 7,00 | 9,20 | 27,00 | 224 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| | итого: | | 12,54 | 13,14 | 75,14 | 472 |
| обед | | | | | | |
| Салат из яиц, капусты | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52 |
| Рассольник ленинградской со сметаной | 132* | 200/5 | 1,88 | 5,10 | 13,92 | 113 |
| Плов из птицы | 492* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 |
| Компот из св. плодов | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| Печенье сахарное | | 20 | 1,50 | 3,18 | 9,60 | 86 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| | итого: | | 27,59 | 18,82 | 85,07 | 742 |
| | Всего: | | 40,13 | 31,96 | 160,21 | 1214 |

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и култарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год



Согласовано
 Директор школы
 К.И. Петров
 от 30.08.2023 г.

**Основное (организационное) двенадцатидневное меню для обучающихся
 МБОУ "Николаевская ООШ"**

Возрастная категория: с 12 лет

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Первый день (понедельник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порционная | 96* | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112 |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 200/5 | 20,49 | 10,15 | 23,26 | 273 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 23,87 | 22,92 | 58,00 | 540 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 19* | 100 | 1,06 | 10,13 | 4,52 | 114 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147 |
| Птица (филе) тушенная в смет.соусе | 493* | 50/50 | 14,28 | 19,35 | 7,27 | 220 |
| Макароны отварные | 516* | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 30,63 | 40,65 | 90,00 | 917 |
| Всего: | | | 54,50 | 63,57 | 148,00 | 1457 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Второй день (вторник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порционная | 97* | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 200/5 | 7,40 | 13,95 | 31,96 | 284 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| итого: | | | 16,14 | 20,17 | 80,79 | 576 |
| обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 40* | 100 | 1,20 | 3,30 | 11,70 | 82 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 250/5 | 1,80 | 6,20 | 9,00 | 107 |
| Тертая рубленая с соусом | 462* | 100(60/40) | 8,87 | 14,59 | 11,09 | 211 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,70 | 325 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 25,64 | 32,63 | 112,97 | 967 |
| Всего: | | | 41,78 | 52,80 | 193,76 | 1537 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Третий день (среда) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 200/5 | 6,37 | 10,68 | 32,15 | 256 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| | итого: | | 13,87 | 18,98 | 107,15 | 659 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеж. капусты | 88** | 100 | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171 |
| Шн из св. капусты с картофелем со сметаной | 124* | 250/5 | 1,80 | 5,57 | 7,77 | 93 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 100(50/50) | 9,38 | 9,12 | 12,27 | 171 |
| Пюре картофельное | 520* | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| | итого: | | 19,28 | 37,05 | 79,13 | 854 |
| | Всего: | | 33,15 | 56,03 | 186,28 | 1513 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------------------|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Четвертый день (четверг) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порцезин | 96* | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112 |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 200/5 | 7,73 | 9,65 | 30,00 | 248 |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| | итого: | | 13,21 | 24,07 | 71,74 | 565 |
| обед | | | | | | |
| Огурцы свежие порцезин | | 100 | 0,80 | 0,20 | 5,21 | 20 |
| Суп картоф. с макарон. желе | 140* | 250 | 2,84 | 5,37 | 20,84 | 146 |
| Котлеты руб. из филе тунца с соусом | 498* | 100(50/50) | 11,18 | 8,50 | 12,42 | 173 |
| Рис отварной | 511* | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 |
| Компот из сухоф. | 638* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| | итого: | | 23,26 | 22,00 | 116,36 | 863 |
| | Всего: | | 36,47 | 46,07 | 188,10 | 1428 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--------------------------------------|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Пятый день (пятница) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порцезин | 97* | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72 |
| Каша молоч. пшеница с маслом | 302* | 200/5 | 19,59 | 14,40 | 26,24 | 288 |
| Чай с фруктов. соусом | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| | итого: | | 28,33 | 20,62 | 75,07 | 574 |
| обед | | | | | | |
| Салат из кваш. капусты | 45* | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 250/5 | 2,31 | 6,60 | 17,36 | 135 |
| Кнедли из шкандл с рисом с соусом | 218** | 100(50/50) | 12,52 | 4,92 | 7,48 | 126 |
| Макароны отварные | 516* | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 |
| Компот из чернослив | 638* | 200 | 0,57 | 0,00 | 34,41 | 136 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| | итого: | | 26,20 | 23,06 | 110,80 | 863 |
| | Всего: | | 54,53 | 43,68 | 185,87 | 1437 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------|---------------|------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Шестой день (суббота) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Яйцо вареное | 337* | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 |
| Каша молоч. манная с маслом | 302* | 200/5 | 19,62 | 22,44 | 22,65 | 262 |
| Какао с молоком | 693* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| | итого: | | 31,56 | 30,83 | 75,16 | 593 |
| обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 71* | 100 | 1,37 | 10,14 | 7,55 | 126 |
| Суп крестьянский с крупой | 134* | 250 | 2,99 | 4,97 | 11,52 | 121 |
| Биточки рубленые с соусом | 518* | 100(60/40) | 10,96 | 200(29,00) | 13,12 | 201 |
| Капуста тушеная | 534* | 180 | 4,32 | 5,42 | 18,30 | 138 |
| Компот из св. плодов | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| | итого: | | 22,62 | 200(50,29) | 78,96 | 821 |
| | Всего: | | 54,18 | 200(81,12) | 154,12 | 1414 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-----------------------------------|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Седьмой день (воскресенье) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порционный | 97* | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72 |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 200/5 | 20,49 | 10,15 | 23,36 | 273 |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| | итого: | | 30,49 | 18,00 | 65,02 | 550 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 19* | 100 | 1,06 | 10,13 | 4,52 | 114 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147 |
| Гуляш из птицы | ТТК | 100(50/50) | 12,30 | 3,40 | 5,20 | 100,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,70 | 325 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| | итого: | | 32,78 | 26,77 | 97,01 | 869,6 |
| | Всего: | | 63,27 | 44,77 | 162,03 | 1419,6 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Восьмой день (вторник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 200/5 | 7,40 | 13,95 | 31,96 | 284 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| | итого: | | 12,66 | 18,71 | 93,48 | 594 |
| обед | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов | 17* | 100 | 0,96 | 9,90 | 7,40 | 94 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 250/5 | 1,80 | 6,20 | 9,00 | 107 |
| Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 471* | 100(50/50) | 9,28 | 9,83 | 9,55 | 158 |
| Рис отварной | 511* | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| | итого: | | 19,88 | 33,86 | 101,76 | 876 |
| | Всего: | | 32,54 | 52,57 | 195,24 | 1470 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порционные | 96* | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 200/5 | 6,37 | 10,68 | 32,15 | 256 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| итого: | | | 10,59 | 23,47 | 81,06 | 582 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88** | 100 | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171 |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124* | 250/5 | 1,80 | 5,57 | 7,77 | 93 |
| Запеченки рыбные с соусом | 388* | 100(50/50) | 9,38 | 9,12 | 12,27 | 171 |
| Пюре картофельное | 520* | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 19,34 | 37,07 | 80,43 | 858 |
| Всего: | | | 29,93 | 60,54 | 161,49 | 1440 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Десятый день (четверг) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порционные | 97* | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72 |
| Каша молоч. пшеница с маслом | 302* | 200/5 | 19,59 | 14,40 | 26,24 | 288 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| итого: | | | 28,19 | 20,65 | 65,55 | 536 |
| обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 40* | 100 | 1,20 | 3,30 | 11,70 | 82 |
| Суп картофельный рыбный | 133* | 250/12,5 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134 |
| Батлеты овощные с соусом | 452* | 100(50/50) | 8,93 | 14,50 | 9,77 | 208 |
| Макаронки отварные | 516* | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 |
| Компот из яблок | 638* | 200 | 0,36 | 0,00 | 33,16 | 128 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 24,85 | 27,66 | 117,92 | 931 |
| Всего: | | | 53,04 | 48,31 | 183,47 | 1467 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Однадцатый день (пятница) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 200/5 | 7,73 | 9,65 | 30,00 | 248 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| Конфет шоколадная | | 16 | 0,40 | 3,70 | 9,10 | 71 |
| итого: | | | 14,43 | 17,35 | 92,10 | 590 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свекл. капусты | 45* | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 250/5 | 2,31 | 6,60 | 17,36 | 135 |
| Плов из птицы | 492* | 200 | 26,96 | 8,96 | 37,35 | 340 |
| Компот из св. плодов | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| Печенье сахарное | | 20 | 1,50 | 3,18 | 9,60 | 86 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 35,35 | 24,57 | 161,11 | 883 |
| Всего: | | | 49,78 | 41,92 | 193,21 | 1473 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------------|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Двенадцатый день (суббота) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Яйцо вареное | 337* | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 |
| Каша молоч. ячневая с маслом | 302* | 200/5 | 19,62 | 22,44 | 22,65 | 263 |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| | итого: | | 30,12 | 29,09 | 64,61 | 531 |
| обед | | | | | | |
| Огурцы соевые порционные | | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 13 |
| Суп крестьянский с крупой | 134* | 250 | 2,99 | 4,97 | 11,52 | 121 |
| Кнели из говядины с рисом с соусом | 474* | 100(50/50) | 9,07 | 16,04 | 6,33 | 207 |
| Рис отварной | 511* | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 273 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| | итого: | | 20,40 | 29,06 | 90,81 | 838 |
| | Всего: | | 50,52 | 58,15 | 155,42 | 1369 |

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год