



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Пятницкая СОШ»  
 М.В. Трофимова  
 2021 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПЯТНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ питания обучающихся (завтрак, обед) на сумму 75 рублей

|                | Наименование блюда                       | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |  |          |              |              |               |                               | В             | С            | А            | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| <b>1 день</b>  |  |          |              |              |               |                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| <i>Завтрак</i> |  |          |              |              |               |                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 181            | Каша жидкая молочная из манной крупы     | 210,00   | 6,11         | 10,72        | 32,38         | 251,00                        |               |              |              |             | 133,77                    | -             | 20,30         | 0,47         |
| 382            | Какао с молоком                          | 200,00   | 4,08         | 3,34         | 17,58         | 118,6                         | 0,06          | 1,33         | 24,40        | -           | 152,22                    | -             | 21,34         | 0,48         |
| 2              | Хлеб пшеничный с маслом                  | 50/10    | 3,7          | 8,5          | 26,25         | 155,00                        | 0,06          | -            | 40,00        | 0,65        | 8,4                       | -             | 4,2           | 0,35         |
| 338            | Яблоко свежее                            | 100-150  | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,3                          | 0,03          | 10,00        | -            | 0,20        | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
| <b>Итого:</b>  |  |          | <b>14,49</b> | <b>23,2</b>  | <b>90,81</b>  | <b>594,90</b>                 | <b>0,15</b>   | <b>11,33</b> | <b>60,00</b> | <b>0,85</b> | <b>310,39</b>             | <b>11,00</b>  | <b>54,84</b>  | <b>14,40</b> |
| <i>Обед</i>    |  |          |              |              |               |                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 45             | Салат из белокачанной капусты            | 100,00   | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 87,40                         | 0,03          | 32,45        | 0,00         | -           | 37,37                     | 27,61         | 15,16         | 0,51         |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем             | 250,00   | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,50                        | 0,05          | 10,29        | 0,00         | 0,00        | 44,38                     | 53,23         | 26,25         | 1,19         |
| 302            | Каша рассыпчатая гречневая               | 150,00   | 8,60         | 6,09         | 38,64         | 243,75                        |               |              |              |             | 14,82                     | -             | 135,83        | 4,56         |
| 243            | Сосиска отварная                         | 77,00    | 7,77         | 17,78        | 0,98          | 197,4                         | -             | -            | -            | -           | 14,00                     | -             | 8,00          | 0,9          |
| 833            | Соус красный основной                    | 100,00   | 0,77         | 2,24         | 6,99          | 47,34                         |               |              |              |             | 7,05                      | -             | 13,15         | 0,21         |
| 349            | Компот из сухофруктов                    | 200,00   | 0,66         | 0,69         | 32,01         | 132,8                         | 0,02          | 0,73         | -            | 0,51        | 32,48                     | -             | 0,7           | 0,73         |
|                | Хлеб ржаной                              | 40,00    | 2,1          | 0,60         | 11,70         | 63,00                         | 0,06          | -            | -            | 0,54        | 13,80                     | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 30,00    | 1,30         | 0,56         | 10,28         | 57,2                          | 0,20          | -            | -            | 0,26        | 4,60                      | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b>  |  |          | <b>24,62</b> | <b>37,35</b> | <b>233,97</b> | <b>931,14</b>                 | <b>0,36</b>   | <b>43,7</b>  | <b>-</b>     | <b>1,31</b> | <b>168,5</b>              | <b>161,84</b> | <b>212,29</b> | <b>8,4</b>   |
| <b>Всего:</b>  |  |          | <b>39,11</b> | <b>60,55</b> | <b>324,78</b> | <b>1526,04</b>                | <b>0,51</b>   | <b>55,03</b> | <b>60,00</b> | <b>2,13</b> | <b>478,89</b>             | <b>172,84</b> | <b>567,13</b> | <b>22,8</b>  |
| <b>2 день</b>  |  |          |              |              |               |                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| <i>Завтрак</i> |  |          |              |              |               |                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 182            | Каша жидкая молочная рисовая             | 210,00   | 5,1          | 10,72        | 33,42         | 251,00                        |               |              |              |             | 130,09                    | -             | 30,12         | 0,47         |
| 379            | Кофейный напиток                         | 200,00   | 3,17         | 2,68         | 15,9          | 100,6                         | 0,04          | 1,30         | 20,00        | -           | 125,78                    | -             | 14,00         | 0,13         |
| 2              | Хлеб пшеничный с маслом                  | 50/10    | 3,7          | 8,5          | 26,25         | 155,00                        | 0,06          | -            | 40,00        | 0,65        | 8,4                       | -             | 4,2           | 0,35         |
| 338            | Груша свежая                             | 100-150  | 0,6          | 0,46         | 14,7          | 68,26                         | 0,03          | 10,00        | -            | 0,20        | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
| <b>Итого:</b>  |  |          | <b>12,57</b> | <b>22,36</b> | <b>90,27</b>  | <b>574,86</b>                 | <b>0,13</b>   | <b>11,30</b> | <b>60,00</b> | <b>0,85</b> | <b>280,27</b>             | <b>11,00</b>  | <b>57,32</b>  | <b>3,15</b>  |
| <i>Обед</i>    |  |          |              |              |               |                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 52             | Салат из свежсы отварной                 | 100,00   | 1,43         | 6,09         | 8,36          | 93,6                          | 0,02          | 9,50         | -            | -           | 35,15                     | 40,97         | 20,90         | 1,33         |
| 102            | Суп картофельный с бобовыми              | 250,00   | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 134,75                        | 0,23          |              |              |             | 38,08                     | 87,18         | 35,30         | 2,03         |
| 128            | Картофельное пюре                        | 200/10   | 4,34         | 12,82        | 25,18         | 241,00                        | 0,14          | 18,16        | -            | 0,18        | 58,32                     | -             | 38,36         | 1,44         |
| 227            | Рыба припущенная минтай с маслом         | 100/10   | 17,12        | 8,22         | 0,92          | 146,00                        |               |              |              |             | 15,46                     | -             | 45,84         | 0,90         |
| 377            | Чай с лимоном                            | 200/15/7 | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62,00                         | -             | 2,83         | -            | 0,01        | 14,2                      | -             | 2,4           | 0,36         |
|                | Хлеб ржаной                              | 40,00    | 2,1          | 0,60         | 11,70         | 63,00                         | 0,06          | -            | -            | 0,54        | 13,80                     | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 20,00    | 1,50         | 0,56         | 10,28         | 57,2                          | 0,20          | -            | -            | 0,26        | 4,60                      | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b>  |  |          | <b>32,11</b> | <b>33,59</b> | <b>87,97</b>  | <b>797,55</b>                 | <b>0,65</b>   | <b>36,30</b> | <b>-</b>     | <b>0,99</b> | <b>179,61</b>             | <b>209,15</b> | <b>156,00</b> | <b>6,5</b>   |
| <b>Всего:</b>  |  |          | <b>44,68</b> | <b>55,95</b> | <b>178,24</b> | <b>1372,41</b>                | <b>0,78</b>   | <b>47,60</b> | <b>60,00</b> | <b>1,84</b> | <b>459,88</b>             | <b>220,15</b> | <b>213,32</b> | <b>9,65</b>  |
| <b>3 день</b>  |  |          |              |              |               |                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| <i>Завтрак</i> |  |          |              |              |               |                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 173            | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев | 210,00   | 9,04         | 13,44        | 40,16         | 318,00                        |               |              |              |             | 158,65                    | -             | 72,05         | 2,09         |
| 376            | Чай с сахаром                            | 200/15   | 0,07         | 0,02         | 15,0          | 60,00                         | -             | 0,03         | -            | -           | 11,1                      | -             | 1,4           | 0,28         |
|                | Хлеб пшеничный с маслом                  | 50/10    | 3,7          | 8,5          | 26,25         | 155,00                        | 0,06          | -            | 40,00        | 0,65        | 8,4                       | -             | 4,2           | 0,35         |
| 338            | Яблоко                                   | 100-150  | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,3                          | 0,03          | 10,00        | -            | 0,20        | 24,00                     | -             | 13,5          | 3,3          |
| <b>Итого:</b>  |  |          | <b>13,41</b> | <b>22,56</b> | <b>96,11</b>  | <b>603,30</b>                 | <b>0,09</b>   | <b>10,03</b> | <b>40,00</b> | <b>0,85</b> | <b>202,15</b>             | <b>-</b>      | <b>91,15</b>  | <b>6,02</b>  |
| <i>Обед</i>    |  |          |              |              |               |                               |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 67             | Винегрет овощной                         | 100,00   | 1,4          | 10,04        | 7,29          | 125,1                         |               |              |              |             | 31,2                      | -             | 19,5          | 0,83         |
| 88             | Шп из свежей капусты с картофелем        | 250,00   | 1,75         | 4,89         | 8,49          | 84,75                         | 0,06          | 18,46        | 0,00         | 0,00        | 43,33                     | 47,63         | 22,25         | 0,80         |
| 202            | Макаронные изделия отварные              | 200,00   | 7,28         | 7,71         | 40,61         | 260,95                        |               |              |              |             | 16,19                     | -             | 10,86         | 1,69         |
| 290            | Птица тушеная                            | 80,00    | 17,92        | 14,58        | 5,62          | 225,00                        | 0,06          | 0,54         | 43,00        | -           | 56,10                     | 138,2         | 23,90         | 1,77         |
| 376            | Чай с сахаром                            | 200/15   | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                         | -             | 0,03         | -            | -           | 11,1                      | -             | 1,4           | 0,28         |

|               |   |            |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 290           | Пшеница тушеная   | 80,00      | 17,92        | 14,58        | 5,62          | 225,00         | 0,06        | 0,54         | 43,00         | -           | 56,10         | 138,2         | 33,90         | 1,77         |
| 376           | Чай с сахаром   | 200/15     | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | -           | 0,03         | -             | -           | 11,1          | -             | 1,4           | 0,28         |
| 338           | Банан свежий  | 100-150    | 2,26         | 0,76         | 28,5          | 141,76         | -           | -            | -             | -           | -             | -             | -             | -            |
|               | Хлеб ржаной   | 40,00      | 2,1          | 0,60         | 11,7          | 63,00          | 0,06        | -            | -             | 0,54        | 13,80         | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|               | Хлеб пшеничный  | 20,00      | 1,50         | 0,56         | 10,28         | 57,2           | 0,20        | -            | -             | 0,26        | 4,60          | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b> |   |            | <b>34,28</b> | <b>39,16</b> | <b>127,49</b> | <b>1017,76</b> | <b>0,38</b> | <b>19,03</b> | <b>43,00</b>  | <b>0,8</b>  | <b>176,32</b> | <b>266,83</b> | <b>91,11</b>  | <b>5,21</b>  |
| <b>Всего:</b> | <b>4 день</b>   |            | <b>47,69</b> | <b>61,72</b> | <b>223,60</b> | <b>1621,06</b> | <b>0,47</b> | <b>29,06</b> | <b>83,00</b>  | <b>1,65</b> | <b>378,47</b> | <b>266,83</b> | <b>182,26</b> | <b>11,23</b> |
| 183           | Каша жидкая молочная из гречневой крупы                     | 210,00     | 9,09         | 12,99        | 35,18         | 295,00         | 0,14        | 0,96         | 54,80         | 0,77        | 183,58        | -             | 99,23         | 2,87         |
| 378           | Чай с молоком   | 200/50/15/ | 1,52         | 1,35         | 15,9          | 81,00          | -           | -            | -             | -           | 126,6         | -             | 15,4          | 0,41         |
| 2             | Хлеб пшеничный с маслом                                     | 50/10      | 3,7          | 8,5          | 26,25         | 155,00         | 0,06        | -            | 40,00         | 0,65        | 8,4           | -             | 4,2           | 0,35         |
| 338           | Яблоко свежее   | 100-150    | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,3           | 0,03        | 10,00        | -             | 0,20        | 24,00         | -             | 13,5          | 3,3          |
| <b>Итого:</b> |   |            | <b>14,91</b> | <b>23,44</b> | <b>92,03</b>  | <b>601,03</b>  | <b>0,23</b> | <b>10,96</b> | <b>94,80</b>  | <b>1,62</b> | <b>342,58</b> | <b>-</b>      | <b>132,43</b> | <b>6,93</b>  |
| 49            | Салат витаминный  | 100,00     | 8,29         | 6,80         | 24,73         | 187,24         | 0,27        | 18,95        | 0,27          | 5,81        | 74,81         | 121,45        | 42,79         | 3,48         |
| 112           | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250,00     | 3,37         | 2,98         | 15,69         | 144,00         | -           | -            | -             | -           | 31,50         | -             | 23,8          | 1,90         |
| 291           | Плов из птицы   | 260,00     | 25,38        | 21,25        | 44,61         | 471,25         | 0,08        | 1,26         | 60,00         | -           | 56,38         | 249,13        | 59,38         | 2,74         |
| 189           | Сок фруктовый яблочный                                      | 200,00     | 1,00         | 0,60         | 20,2          | 84,8           | -           | 4,00         | -             | -           | 14,00         | -             | 10,00         | 2,8          |
| 338           | Яблоко свежее   | 100-150    | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 68,26          | 0,03        | 10,00        | -             | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 2,20         |
|               | Хлеб ржаной   | 40,00      | 2,1          | 0,60         | 11,7          | 63,00          | 0,06        | -            | -             | 0,54        | 13,80         | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|               | Хлеб пшеничный  | 20,00      | 1,50         | 0,56         | 10,28         | 57,2           | 0,20        | -            | -             | 0,26        | 4,60          | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b> |   |            | <b>42,24</b> | <b>32,79</b> | <b>141,91</b> | <b>1075,75</b> | <b>0,91</b> | <b>34,21</b> | <b>60,27</b>  | <b>6,81</b> | <b>211,09</b> | <b>462,58</b> | <b>158,17</b> | <b>12,66</b> |
| <b>Всего:</b> | <b>5 день</b>   |            | <b>57,15</b> | <b>56,23</b> | <b>233,94</b> | <b>1676,78</b> | <b>1,14</b> | <b>42,17</b> | <b>155,07</b> | <b>8,43</b> | <b>553,67</b> | <b>462,58</b> | <b>290,50</b> | <b>19,59</b> |
| 182           | Каша жидкая молочная пшеница                                | 210,00     | 7,51         | 11,72        | 37,05         | 37,05          | 0,14        | 0,96         | 54,80         | 0,77        | 138,01        | -             | 47,6          | 1,23         |
| 382           | Каша с молоком  | 200,00     | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          | 0,06        | 1,33         | 24,40         | -           | 152,22        | -             | 21,34         | 0,48         |
| 2             | Хлеб пшеничный с маслом                                     | 50/10      | 3,7          | 8,5          | 26,25         | 155,00         | 0,06        | -            | 40,00         | 0,65        | 8,4           | -             | 4,2           | 0,35         |
| 338           | Груша свежая  | 100-150    | 0,6          | 0,46         | 14,7          | 68,26          | 0,02        | 5,00         | -             | 0,40        | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 2,30         |
| <b>Итого:</b> |   |            | <b>15,89</b> | <b>24,22</b> | <b>95,58</b>  | <b>378,91</b>  | <b>0,28</b> | <b>7,29</b>  | <b>119,2</b>  | <b>1,82</b> | <b>317,63</b> | <b>16,00</b>  | <b>85,14</b>  | <b>4,36</b>  |
| 53            | Салат из свеклы с зеленым горошком                          | 100,00     | 1,65         | 4,12         | 7,29          | 72,9           | -           | -            | -             | -           | 28,33         | -             | 18,39         | 1,31         |
| 87            | Суп с рыбными консервами                                    | 250,00     | 8,6          | 8,41         | 14,33         | 172,25         | -           | -            | -             | -           | 45,3          | -             | 47,35         | 1,27         |
| 321           | Капуста тушеная   | 200,00     | 4,13         | 6,48         | 18,85         | 150,27         | -           | -            | -             | -           | 110,93        | -             | 41,31         | 1,61         |
| 243           | Сосиска отварная  | 77,00      | 5,55         | 12,7         | 0,7           | 141,00         | -           | -            | -             | -           | 14,00         | -             | 8,00          | 0,9          |
| 376           | Чай с сахаром   | 200/15     | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | -           | 0,03         | -             | -           | 11,1          | -             | 1,4           | 0,28         |
|               | Йогурт  | 115-135    | 6,25         | 4,00         | 4,38          | 85,00          | 0,05        | 0,75         | 25,00         | -           | 152,5         | 120,00        | 18,75         | 0,13         |
|               | Хлеб ржаной   | 40,00      | 2,1          | 0,60         | 11,7          | 63,00          | 0,06        | -            | -             | 0,54        | 13,80         | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|               | Хлеб пшеничный  | 20,00      | 1,50         | 0,56         | 10,28         | 57,2           | 0,20        | -            | -             | 0,26        | 4,60          | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b> |   |            | <b>29,85</b> | <b>36,89</b> | <b>82,53</b>  | <b>671,62</b>  | <b>0,26</b> | <b>-</b>     | <b>-</b>      | <b>0,8</b>  | <b>369,46</b> | <b>201,00</b> | <b>128,25</b> | <b>5,53</b>  |
| <b>Всего:</b> | <b>6 день</b>   |            | <b>45,74</b> | <b>61,11</b> | <b>178,11</b> | <b>1050,53</b> | <b>0,54</b> | <b>7,32</b>  | <b>144,2</b>  | <b>4,44</b> | <b>687,09</b> | <b>217,00</b> | <b>213,39</b> | <b>9,89</b>  |
| 182           | Каша жидкая молочная ячневая                                | 210,00     | 7,31         | 10,98        | 39,2          | 286,00         | -           | -            | -             | -           | 152,76        | -             | 60,66         | 1,71         |
| 377           | Чай с лимоном   | 200/15/7   | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62,00          | -           | 2,83         | -             | 0,01        | 14,2          | -             | 2,4           | 0,36         |
| 2             | Хлеб пшеничный с маслом                                     | 50/10      | 3,7          | 8,5          | 26,25         | 155,00         | 0,06        | -            | 40,00         | 0,65        | 8,4           | -             | 4,2           | 0,35         |
| 338           | Банан   | 100-150    | 2,26         | 0,76         | 28,5          | 141,76         | -           | -            | -             | -           | 12,00         | -             | 63,00         | 0,9          |
| <b>Итого:</b> |   |            | <b>13,4</b>  | <b>20,26</b> | <b>109,15</b> | <b>644,76</b>  | <b>0,06</b> | <b>2,83</b>  | <b>40,00</b>  | <b>0,66</b> | <b>187,36</b> | <b>-</b>      | <b>130,26</b> | <b>3,32</b>  |
| 45            | Салат из белокочанной капусты с морковью                    | 100,00     | 1,31         | 3,25         | 6,50          | 60,40          | -           | -            | -             | -           | 24,97         | -             | 15,09         | 0,47         |
| 101           | Суп картофельный с крупой                                   | 250,00     | 2,18         | 2,84         | 14,29         | 91,50          | 0,11        | 8,25         | 0,00          | 0,00        | 24,00         | 66,7          | 26,65         | 0,96         |
| 304           | Рис отварной  | 200,00     | 4,87         | 7,17         | 48,8          | 279,6          | -           | -            | -             | -           | 3,2           | -             | 25,33         | 0,7          |
| 290           | Пшеница тушеная   | 80,80      | 17,92        | 14,58        | 5,62          | 225,00         | 0,06        | 0,54         | 43,00         | -           | 56,10         | 138,2         | 33,90         | 1,77         |
| 349           | Компот из сухофруктов                                       | 200,00     | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,8          | 0,02        | 0,73         | -             | 0,51        | 32,48         | -             | 17,46         | 0,7          |
| 338           | Груша свежая  | 100-150    | 0,6          | 0,46         | 14,7          | 68,26          | 0,02        | 5,00         | -             | 0,40        | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 2,30         |
|               | Хлеб ржаной   | 40,00      | 2,1          | 0,60         | 11,7          | 63,00          | 0,06        | -            | -             | 0,54        | 13,80         | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|               | Хлеб пшеничный  | 20,00      | 1,50         | 0,56         | 10,28         | 57,2           | 0,20        | -            | -             | 0,26        | 4,60          | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b> |   |            | <b>31,14</b> | <b>29,55</b> | <b>143,9</b>  | <b>977,76</b>  | <b>0,47</b> | <b>14,52</b> | <b>43,00</b>  | <b>1,71</b> | <b>178,15</b> | <b>296,50</b> | <b>130,63</b> | <b>6,64</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |            | <b>44,54</b> | <b>49,81</b> | <b>253,05</b> | <b>1622,52</b> | <b>0,53</b> | <b>17,35</b> | <b>83,00</b>  | <b>2,37</b> | <b>365,51</b> | <b>513,5</b>  | <b>260,89</b> | <b>9,96</b>  |

| Обед          |                                      |           |              |              |               |                |             |              |              |             |  |               |               |               |              |
|---------------|--------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 59            | Салат из моркови с яблоками          | 100,00    | 1,06         | 0,17         | 8,52          | 39,9           |             |              |              |             |  | 23,99         | -             | 30,39         | 1,07         |
| 111           | Суп с макаронными изделиями          | 250,00    | 2,69         | 2,84         | 17,14         | 104,74         | 0,11        | 8,25         | 0,00         | 0,00        |  | 24,6          | 66,65         | 27,00         | 1,09         |
| 142           | Картофель и овощи тушеные в соусе    | 200,00    | 4,35         | 16,79        | 30,21         | 288,00         |             |              |              |             |  | 43,41         | -             | 41,95         | 1,6          |
| 382           | Какао с молоком                      | 200,00    | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          | 0,06        | 1,33         | 24,40        | -           |  | 152,22        | -             | 21,34         | 0,48         |
|               | Хлеб ржаной                          | 40,00     | 2,1          | 0,60         | 11,7          | 63,00          | 0,06        | -            | -            | 0,54        |  | 13,8          | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 20,00     | 1,50         | 0,56         | 10,28         | 57,2           | 0,20        | -            | -            | 0,26        |  | 4,60          | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b> |                                      |           | <b>15,78</b> | <b>24,50</b> | <b>96,43</b>  | <b>671,44</b>  | <b>0,43</b> | <b>9,58</b>  | <b>24,40</b> | <b>0,8</b>  |  | <b>262,62</b> | <b>147,65</b> | <b>133,88</b> | <b>4,68</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                      |           | <b>24,97</b> | <b>42,33</b> | <b>183,04</b> | <b>1177,09</b> | <b>0,52</b> | <b>19,61</b> | <b>64,40</b> | <b>1,65</b> |  | <b>322,12</b> | <b>161,15</b> | <b>219,18</b> | <b>10,97</b> |
| Завтрак       |                                      |           |              |              |               |                |             |              |              |             |  |               |               |               |              |
| 181           | Каша жидкая молочная из манной крупы | 210,00    | 6,11         | 10,72        | 32,38         | 251,00         |             |              |              |             |  | 133,77        | -             | 20,30         | 0,47         |
| 379           | Кофейный напиток                     | 200,00    | 3,17         | 2,68         | 15,9          | 100,6          | 0,04        | 1,30         | 20,00        | -           |  | 125,78        | -             | 14,00         | 0,13         |
| 2             | Хлеб пшеничный с маслом              | 50/10     | 3,7          | 8,5          | 26,25         | 155,00         | 0,06        | -            | 40,00        | 0,65        |  | 8,4           | -             | 4,2           | 0,35         |
| 338           | Яблоко свежее                        | 100-150   | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,3           | 0,03        | 10,00        | -            | 0,20        |  | 24,00         | 13,5          | 14,7          | 3,46         |
| <b>Итого:</b> |                                      |           | <b>13,58</b> | <b>21,98</b> | <b>89,23</b>  | <b>576,30</b>  | <b>0,13</b> | <b>11,30</b> | <b>60,00</b> | <b>0,85</b> |  | <b>291,95</b> | <b>13,5</b>   | <b>53,2</b>   | <b>4,41</b>  |
| Обед          |                                      |           |              |              |               |                |             |              |              |             |  |               |               |               |              |
| 52            | Салат из свеклы отварной             | 100,00    | 1,43         | 6,09         | 8,36          | 93,9           | 0,02        | 9,50         | 0,00         | 0,00        |  | 35,15         | 40,97         | 20,90         | 1,33         |
| 88            | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250,00    | 1,75         | 4,89         | 8,49          | 84,75          | 0,06        | 18,46        | 0,00         | 0,00        |  | 43,33         | 47,63         | 22,25         | 0,80         |
| 202           | Макаронные изделия отварные          | 200,00    | 7,28         | 7,71         | 40,61         | 260,95         | 0,06        | -            | -            | 0,97        |  | 16,19         | -             | 10,86         | 1,09         |
| 243           | Сосиска отварная                     | 77,00     | 7,77         | 17,78        | 0,98          | 197,4          |             |              |              |             |  | 14,00         | -             | 8,00          | 0,9          |
| 377           | Чай с лимоном                        | 200/157   | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62,00          | -           | 2,83         | -            | 0,01        |  | 14,2          | -             | 2,4           | 0,36         |
|               | Хлеб ржаной                          | 40,00     | 2,1          | 0,60         | 11,7          | 63,00          | 0,06        | -            | -            | 0,54        |  | 13,8          | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 20,00     | 1,50         | 0,56         | 10,28         | 57,2           | 0,20        | -            | -            | 0,26        |  | 4,60          | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b> |                                      |           | <b>21,96</b> | <b>37,65</b> | <b>95,62</b>  | <b>819,20</b>  | <b>0,4</b>  | <b>30,79</b> | <b>-</b>     | <b>1,78</b> |  | <b>141,27</b> | <b>169,60</b> | <b>77,61</b>  | <b>4,92</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                      |           | <b>35,54</b> | <b>59,63</b> | <b>184,85</b> | <b>1395,50</b> | <b>0,53</b> | <b>42,09</b> | <b>60,00</b> | <b>2,63</b> |  | <b>433,22</b> | <b>183,10</b> | <b>130,81</b> | <b>9,33</b>  |
| Завтрак       |                                      |           |              |              |               |                |             |              |              |             |  |               |               |               |              |
| 182           | Каша жидкая молочная рисовая         | 210,00    | 5,1          | 10,72        | 33,42         | 251,00         | 0,06        | 0,96         | 14,8         | 0,12        |  | 130,09        | -             | 30,12         | 0,47         |
| 378           | Чай с молоком                        | 150/50/15 | 1,52         | 1,35         | 15,9          | 81,00          |             |              |              |             |  | 126,6         | -             | 15,4          | 0,41         |
| 2             | Хлеб пшеничный с маслом              | 50/10     | 3,7          | 8,5          | 26,25         | 155,00         | 0,06        | -            | 40,00        | 0,65        |  | 8,4           | -             | 4,2           | 0,35         |
| 338           | Банан свежий                         | 100-150   | 2,26         | 0,76         | 28,5          | 141,76         |             |              |              |             |  |               |               | 49,72         | 1,23         |
| <b>Итого:</b> |                                      |           | <b>12,58</b> | <b>21,33</b> | <b>104,07</b> | <b>628,76</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,96</b>  | <b>54,8</b>  | <b>0,77</b> |  | <b>265,09</b> | <b>-</b>      | <b>49,72</b>  | <b>1,23</b>  |
| Обед          |                                      |           |              |              |               |                |             |              |              |             |  |               |               |               |              |
| 67            | Внегетт овощной                      | 100,00    | 1,4          | 10,04        | 7,29          | 125,1          |             |              |              |             |  | 31,2          | -             | 19,5          | 0,83         |
| 102           | Суп картофельный с бобовыми          | 250,00    | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 134,75         | 0,23        | 5,81         | 0,00         | -           |  | 38,08         | 87,18         | 35,30         | 2,03         |
| 291           | Плов из птицы                        | 260,00    | 25,38        | 21,25        | 44,61         | 471,25         | 0,08        | 1,26         | 60,00        | -           |  | 56,38         | 249,13        | 59,38         | 2,74         |
| 376           | Чай с сахаром                        | 200/15    | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | -           | 0,03         | -            | -           |  | 11,1          | -             | 1,4           | 0,28         |
|               | Хлеб ржаной                          | 40,00     | 2,1          | 0,60         | 11,7          | 63,00          | 0,06        | -            | -            | 0,54        |  | 13,8          | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 20,00     | 1,50         | 0,56         | 10,28         | 57,2           | 0,20        | -            | -            | 0,26        |  | 4,60          | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b> |                                      |           | <b>54,84</b> | <b>37,75</b> | <b>105,21</b> | <b>911,3</b>   | <b>0,57</b> | <b>7,1</b>   | <b>60,00</b> | <b>0,8</b>  |  | <b>155,16</b> | <b>417,31</b> | <b>128,78</b> | <b>6,29</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                      |           | <b>67,42</b> | <b>59,08</b> | <b>209,28</b> | <b>1540,06</b> | <b>0,69</b> | <b>8,06</b>  | <b>114,8</b> | <b>1,57</b> |  | <b>420,25</b> | <b>417,31</b> | <b>178,50</b> | <b>7,52</b>  |
| Завтрак       |                                      |           |              |              |               |                |             |              |              |             |  |               |               |               |              |
| 182           | Каша жидкая молочная овсяная         | 210,00    | 7,82         | 12,83        | 34,27         | 285,00         | 0,21        | 0,96         | 14,80        | 0,62        |  | 152,76        | -             | 60,66         | 1,71         |
| 382           | Какао с молоком                      | 200,00    | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          | 0,06        | 1,33         | 24,40        | -           |  | 152,22        | -             | 21,34         | 0,48         |
| 2             | Хлеб пшеничный с маслом              | 50/10     | 3,7          | 8,5          | 26,25         | 155,00         | 0,06        | -            | 40,00        | 0,65        |  | 8,4           | -             | 4,2           | 0,35         |
| 338           | Груша свежая                         | 100-150   | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00          | 0,02        | 5,00         | -            | 0,40        |  | 19,00         | 16,00         | 12,00         | 2,30         |
| <b>Итого:</b> |                                      |           | <b>16,00</b> | <b>25,17</b> | <b>88,40</b>  | <b>605,60</b>  | <b>0,35</b> | <b>7,29</b>  | <b>79,20</b> | <b>1,67</b> |  | <b>332,36</b> | <b>16</b>     | <b>98,2</b>   | <b>4,84</b>  |
| Обед          |                                      |           |              |              |               |                |             |              |              |             |  |               |               |               |              |
| 53            | Салат из свеклы с зеленым горошком   | 100,00    | 1,65         | 4,12         | 7,29          | 72,9           |             |              |              |             |  | 28,33         | -             | 18,39         | 1,31         |
| 82            | Борщ с капустой и картофелем         | 250,00    | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,50         | 0,05        | 10,29        | 0,00         | 0,00        |  | 44,38         | 53,23         | 26,25         | 1,19         |
| 128           | Картофельное пюре                    | 200/10    | 4,34         | 12,82        | 25,18         | 241,00         |             |              |              |             |  | 58,32         | -             | 38,36         | 1,44         |
| 261           | Печень тушеная в соусе               | 100/50    | 13,26        | 8,82         | 2,62          | 160,00         |             |              |              |             |  | 25,62         | -             | 16,83         | 13,51        |
| 376           | Чай с сахаром                        | 200/15    | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | -           | 0,03         | -            | -           |  | 11,1          | -             | 1,4           | 0,28         |
|               | Хлеб ржаной                          | 40,00     | 2,1          | 0,60         | 11,7          | 63,00          | 0,06        | -            | -            | 0,54        |  | 13,8          | 63,60         | 6,60          | 0,22         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 20,00     | 1,50         | 0,56         | 10,28         | 57,2           | 0,20        | -            | -            | 0,26        |  | 4,60          | 17,40         | 6,60          | 0,22         |
| <b>Итого:</b> |                                      |           | <b>24,73</b> | <b>31,85</b> | <b>197,32</b> | <b>756,6</b>   | <b>0,31</b> | <b>10,32</b> | <b>-</b>     | <b>0,8</b>  |  | <b>186,15</b> | <b>134,23</b> | <b>114,43</b> | <b>18,17</b> |
| <b>Всего:</b> |                                      |           | <b>40,73</b> | <b>57,02</b> | <b>285,72</b> | <b>1362,2</b>  | <b>0,66</b> | <b>17,61</b> | <b>-</b>     | <b>2,47</b> |  | <b>518,51</b> | <b>150,23</b> | <b>212,63</b> | <b>23,01</b> |

Тугельная

Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией М.П. Могильного и В.А.



Трофимова М.В.