|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Начальник лагеря труда и отдыха  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Васильева О.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г | Утверждаю  Директор МБОУ «Пятницкая СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Алексеева М.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПЯТНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания обучающихся в лагере труда и отдыха в возрасте от12 лет и старше (завтрак, обед) на сумму 100 рублей 00 коп.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд | | | Выход,  г | Белки,  г | Жиры, г | Углеводы,  г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  | |
| В | С | А | Е | | Са | P | Mg | Fе |
| **1 день** | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| *Завтрак* | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | | | 250,00 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | | 251,00 |  |  |  |  | | 133,77 | - | 20,30 | 0,47 |
| 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 |
| **Итого:** | | | |  | **13,89** | **22,6** | **76,11** | | **524,10** | **0,12** | **1,33** | **60,00** | **0,65** | | **294,39** | **-** | **45,84** | **12,20** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | | | 150,00 | 1,41 | 65,08 | 9,02 | 87,40 | | 0,03 | 32,45 | 0,00 | - | | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | | | 300,00 | 1,81 | 5,4,91 | 125,25 | 102,50 | | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,00 | | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | | | 230,00 | 8,60 | 5,6,09 | 38,64 | 243,75 | |  |  |  |  | | 14,82 | - | 135,83 | 4,56 |
| 243 | Сосиска отварная | | | 120,00 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 | | - | - | - | - | | 14,00 |  | 8,00 | 0,9 |
| 833 | Соус красный основной | | | 100,00 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | |  |  |  |  | | 7,05 | - | 13,15 | 0,21 |
| 349 | Компот из сухофруктов | | | 200,00 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | | 0,02 | 0,73 | - | 0,51 | | 32,48 | - | 0,7 | 0,73 |
| 338 | Яблоко свежее | | | 100,00 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | | 0,03 | 10,00 | - | 0,20 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
|  | 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 | 1,50 | 0,56 | 10,28 | 57,2 | | 0,20 | - | - | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **Итого:** | | | |  | **25,22** | **37,95** | **248,67** | **1001,69** | | **0,38** | **30,52** | **-** | **1,51** | | **182,28** | **186,2** | **227,03** | **11,56** |
| **Всего:** | | | |  | **39,11** | **60,55** | **324,78** | **1525,79** | | **0,5** | **31,85** | **60,00** | **2,16** | | **476,67** | **186,2** | **272,87** | **23,76** |
|  | **2 день** | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная рисовая | | | 250,00 | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **11,97** | **21,9** | **75,57** | **506,60** | | **0,1** | **1,3** | **60,00** | **0,65** | | **264,27** | **-** | **48,32** | **0,95** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | | | 150,00 | 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 | | | 300,00 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | | 0,23 | 5,81 | - | - | | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 128 | Картофельное пюре | | | 230,00 | 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 | | | 120/10 | 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 |
| 338 | Груша свежая | | | 100,00 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,26 | | 0,03 | 10,00 | - | 0,20 | | 10,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
|  | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **32,71** | **34,05** | **102,67** | **865,81** | | **0,68** | **46,3** | **-** | **1,19** | | **195,61** | **220,15** | **165,00** | **8,4** |
| **Всего:** | | | |  | **44,68** | **55,95** | **178,24** | **1372,41** | | **0,78** | **57,6** | **60,00** | **1,84** | | **459,88** | **220,15** | **213,32** | **9,35** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев | | | 250,00 | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **12,81** | **21,96** | **81,41** | **533,00** | | **0,06** | **0,03** | **40,00** | **0,65** | | **178,15** | **-** | **77,65** | **2,72** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | | | 150,00 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | |  |  |  |  | | 31,2 | - | 19,5 | 0,83 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | | | 3000,00 | 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 | | | 230,00 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 | |  |  |  |  | | 16,19 | - | 10,86 | 1,09 |
| 290 | Птица тушеная | | | 120,00 | 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 |
| 338 | Банан свежий | | | 100,00 | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **34,28** | **39,16** | **127,49** | **1017,76** | | **0,38** | **19,03** | **43,00** | **0,8** | | **176,32** | **266,83** | **91,11** | **5,21** |
| **Всего:** | | | |  | **21,47** | **61,12** | **208,9** | **1550,76** | | **0,44** | **19,06** | **83,00** | **1,45** | | **354,47** | **266,83** | **168,76** | **7,93** |
| **4 день** | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | | | 250,00 | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **14,31** | **22,84** | **77,33** | **530,73** | | **0,2** | **0,96** | **94,80** | **1,42** | | **318,58** | **-** | **118,83** | **3,33** |
| *Обед* | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 49 | Салат витаминный | | | 150,00 | 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 | | | 300,00 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144,00 | |  |  |  |  | | 31,50 | - | 23,8 | 1,00 |
| 291 | Плов из птицы | | | 230,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | | 0,08 | 1,26 | 60,00 | - | | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 389 | Сок фруктовый яблочный | | | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | |  | 4,00 |  |  | | 14,00 | - | 10,00 | 2,8 |
| 338 | Яблоко свежее | | | 100,00 | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **42,24** | **32,79** | **141,91** | **1075,75** | | **0,91** | **34,21** | **60,27** | **6,81** | | **211,09** | **462,58** | **158,17** | **12,66** |
| **Всего:** | | | |  | **56,55** | **55,63** | **219,24** | **1606,48** | | **1,11** | **35,17** | **155,07** | **8,23** | | **529,67** | **462,58** | **277,00** | **15,99** |
| **5 день** | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшеная | 250,00 | | | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 37,05 | | 0,14 | 0,96 | 54,80 | 0,77 | | 138,01 | - | 47,6 | 1,23 |
| 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 |
| **Итого:** | |  | | | **15,29** | **23,76** | **80,88** | **310,65** | | **0,26** | **2,29** | **119,2** | **1,42** | | **298,63** | **-** | **73,14** | **2,06** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | | | 150,00 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,9 | |  |  |  |  | | 28,33 | - | 18,39 | 1,31 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | | | 300,00 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 | |  |  |  |  | | 45,3 | - | 47,35 | 1,27 |
| 321 | Капуста тушеная | | | 230,00 | 4,13 | 6,48 | 18,85 | 150,27 | |  |  |  |  | | 110,93 | - | 41,31 | 1,61 |
| 243 | Сосиска отварная | | | 120,00 | 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 | | | 95,00 | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **29,85** | **36,89** | **82,53** | **671,62** | | **0,26** | **0,78** | **25** | **0,8** | | **369,46** | **201,00** | **128,25** | **5,53** |
| **Всего:** | | | |  | **45,14** | **60,65** | **163,41** | **1050,53** | | **0,52** | **5,36** | **144,2** | **2,22** | | **668,09** | **201,00** | **201,39** | **7,59** |
| **6 день** | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная ячневая | | | 250,00 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | 286,00 | |  |  |  |  | | 152,76 | - | 60,66 | 1,71 |
| 377 | Чай с лимоном | | | 200/!5/7 | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **11,14** | **19,5** | **80,65** | **503,00** | | **0,06** | **2,83** | **40,00** | **0,66** | | **175,36** | **-** | **67,26** | **2,42** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | | | 150,00 | 1,31 | 3,25 | 6,50 | 60,40 | |  |  |  |  | | 24,97 | - | 15,09 | 0,47 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | | | 300,00 | 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 | | | 230,00 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 279,6 | |  |  |  |  | | 3,2 | - | 25,33 | 0,7 |
| 290 | Птица тушеная | | | 120/80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225,00 | | 0,06 | 0,54 | 43,00 | - | | 56,10 | 138,2 | 23,9 | 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 | | | 100,00 | 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 | | 13,8 | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **31,14** | **29,55** | **143,9** | **977,76** | | **0,47** | **14,52** | **43,00** | **1,71** | | **178,15** | **296,50** | **130,63** | **6,64** |
| **Всего:** | | | |  | **42,28** | **49,05** | **224,55** | **1480,76** | | **0,53** | **17,35** | **83,00** | **2,37** | | **353,51** | **296,50** | **197,89** | **9,06** |
| **7 день** *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша рассыпчатая с маслом и сахаром гречневая | | | 250,00 | 4,82 | 8,71 | 30,66 | 220,35 | |  |  |  |  | | 16,00 | - | 65,00 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | | | 200,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | | - | 0,03 | - | - | | 11,1 | - | 1,4 | 0,28 |
| 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 |
| **Итого:** | | | |  | **8,59** | **17,23** | **71,91** | **435,35** | | **0,06** | **0,03** | **40,00** | **0,65** | | **35,5** | **-** | **70,60** | **2,83** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | | | 150,00 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | |  |  |  |  | | 23,99 | - | 30,39 | 1,07 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | | | 300,00 | 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 | | | 230,00 | 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 |
| 338 | Йогурт | | | 95,00 | 6,25 | 4,00 | 4,38 | 85,00 | | 0,05 | 0,75 | 25,00 | - | | 152,50 | 120,00 | 18,75 | 0,13 |
|  | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **22,03** | **28,5** | **100,81** | **756,44** | | **0,48** | **10,33** | **49,00** | **0,8** | | **415,12** | **267,65** | **152,63** | **4,81** |
| **Всего:** | | | |  | **30,62** | **45,73** | **172,72** | **1191,79** | | **0,54** | **10,36** | **89,00** | **1,45** | | **450,62** | **267,65** | **223,23** | **7,64** |
| **8 день** *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | | 250,00 | | 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 |
|  | **Итого:** | |  | | **12,98** | **21,38** | **74,53** | **506,00** | | **0,1** | **1,30** | **60,00** | **0,65** | | **267,95** | **-** | **38,5** | **0,95** |
|  | *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | | 150,00 | | 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 | | 300,00 | | 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 | | 230,00 | | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 | | 0,06 | - | - | 0,97 | | 16,19 | - | 10,86 | 1,09 |
| 243 | Сосиска отварная | | 120,00 | | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 | |  |  |  |  | | 14,00 | - | 8,00 | 0,9 |
| 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 |
| 338 | Яблоко свежее | | 100,00 | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | | 0,03 | 10,00 | - | 0,20 | | 24,00 | 13,5 | 14,7 | 3,46 |
|  | 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 |
| **Итого:** | | |  | | **22,56** | **38,28** | **110,32** | **889,50** | | **0,43** | **40,79** | **-** | **1,98** | | **157,57** | **180,60** | **86,61** | **7,12** |
| **Всего:** | | |  | | **35,54** | **59,66** | **184,85** | **1395,5** | | **1,73** | **42,09** | **60,00** | **2,63** | | **425,52** | **180,60** | **125,11** | **8,07** |
| **9 день** *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная рисовая | | 250,00 | | 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 | | 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 |
| **Итого:** | | |  | | **10,32** | **20,57** | **75,57** | **487,00** | | **0,12** | **0,96** | **54,8** | **0,77** | | **265,09** | **-** | **49,72** | **1,23** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | | 100,00 | | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | |  |  |  |  | | 31,2 | - | 19,5 | 0,83 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | | 300,00 | | 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 | | 230,00 | | 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- |
| 338 | Банан свежий | | 100,00 | | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | 40,00 | | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | | 0,06 | - | - | 0,54 | | 13,8 | 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 |
| **Итого:** | | |  | | **57,1** | **38,51** | **133,71** | **1053,06** | | **0,57** | **7,1** | **60,00** | **0,8** | | **155,16** | **417,31** | **128,78** | **6,29** |
| **Всего:** | | |  | | **67,42** | **59,08** | **209,28** | **1540,06** | | **0,69** | **8,06** | **114,8** | **1,57** | | **420,25** | **417,31** | **178,5** | **7,52** |
| 1. **день** | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная овсяная | | 250,00 | | 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 |
|  | **Итого:** | |  | | **15,6** | **24,87** | **78,10** | **558,60** | | **0,33** | **2,29** | **79,20** | | **1,27** | **313,36** | **-** | **86,2** | **2,54** |  |
|  | *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | | 150,00 | | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,9 | |  |  |  | |  | 28,33 | - | 18,39 | 1,31 |  |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | | 300,00 | | 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 | | 230,00 | | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 241,00 | |  |  |  | |  | 58,32 | - | 38,36 | 1,44 |  |
| 261 | Печень тушеная в соусе | | 120/50 | | 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 |  |
| 338 | Груша свежая | | 100,00 | | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | | 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 | 13,8 | 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 |  |
| **Итого:** | | |  | | **25,13** | **32,15** | **207,62** | **803,60** | | **0,33** | **15,32** | **-** | | **1,2** | **205,15** | **150,23** | **126,43** | **20,47** |  |
| **Всего:** | | |  | | **40,73** | **57,02** | **285,72** | **1362,2** | | **0,66** | **17,61** | **-** | | **2,47** | **518,51** | **150,23** | **212,43** | **23,01** |  |
| **11 день** *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшенная | 250,00 | | | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 37,05 | | 0,14 | 0,96 | 54,80 | 0,77 | | 138,01 | - | 47,6 | 1,23 |
| 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 |
| **Итого:** | |  | | | **15,29** | **23,76** | **80,88** | **310,65** | | **0,26** | **2,29** | **119,2** | **1,42** | | **298,63** | **-** | **73,14** | **2,06** |
|  | *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат витаминный | | | 150,00 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 187,24 | | 0,27 | 18,95 | 0,27 | 5,81 | | 74,81 | 121,45 | 42,79 | 3,48 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | | | 300,00 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,74 | | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | | 24,6 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
| 304 | Рис отварной | | | 230,00 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 279,6 | |  |  |  |  | | 3,2 | - | 25,33 | 0,7 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | | 120/50 | | 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 |
| 338 | Груша свежая | | 100,00 | | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | | 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 | 13,8 | 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 |
| **Итого:** |  | |  | | **33,18** | **27,11** | **167,57** | **958,78** | | **0,66** | **32,23** | **0,27** | | **7,01** | **176,73** | **285,1** | **138,55** | **21,8** |
| **Всего:** |  | |  | | **48,47** | **50,87** | **258,45** | **1269,43** | | **0,92** | **34,52** | **119,47** | | **8,43** | **475,36** | **285,1** | **211,69** | **23,86** |
| **12 день** *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная ячневая | | | 250,00 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | 286,00 | |  |  |  |  | | 152,76 | - | 60,66 | 1,71 |
| 377 | Чай с лимоном | | | 200/!5/7 | 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 |
| **Итого:** | | | |  | **11,14** | **19,5** | **80,65** | **503,00** | | **0,06** | **2,83** | **40,00** | **0,66** | | **175,36** | **-** | **67,26** | **2,42** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | | | 150,00 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | |  |  |  |  | | 23,99 | - | 30,39 | 1,07 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | | | 300,00 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 | |  |  |  |  | | 45,3 | - | 47,35 | 1,27 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | | | 230,00 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | |  |  |  |  | | 14,82 | - | 135,83 | 4,56 |
| 290 | Птица тушеная | | | 120 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225,00 | | 0,06 | 0,54 | 43,00 | - | | 56,10 | 138,2 | 23,9 | 1,77 |
| 389 | Сок фруктовый яблочный | | | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | |  | 4,00 |  |  | | 14,00 | - | 10,00 | 2,8 |
| 338 | Яблоко свежее | | | 100,00 | 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 |
| **Итого:** |  | | |  | **41,38** | **31,01** | **123,99** | **954,16** | | **1,7** | **14,54** | **43** | **1,00** | | **188,61** | **230,2** | **269,67** | **14,11** |
| **Всего:** |  | | |  | **89,85** | **50,51** | **204,64** | **1457,16** | | **2,3** | **17,37** | **83,00** | **1,66** | | **363,97** | **230,2** | **336,93** | **16,53** |
| **13 день** *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | | | 250,00 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | | 251,00 |  |  |  |  | | 133,77 | - | 20,30 | 0,47 |
| 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 |
| **Итого:** | | | |  | **13,89** | **22,6** | **76,11** | | **524,10** | **0,12** | **1,33** | **60,00** | **0,65** | | **294,39** | **-** | **45,84** | **12,20** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | | | 150,00 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,6 | | 0,02 | 9,50 | - | - | | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | | | 300,00 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 | | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | | 24,00 | 66,7 | 26,65 | 0,96 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | | 230,00 | | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 | | 0,06 | - | - | 0,97 | | 16,19 | - | 10,86 | 1,09 |
| 243 | Сосиска отварная | | 120,00 | | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 | |  |  |  |  | | 14,00 | - | 8,00 | 0,9 |
| 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 |
| 338 | Банан свежий | | 100,00 | | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | 40,00 | | 2,1 | 0,60 | 11,7 | 63,00 | | 0,06 | - | - | 0,54 | | 13,8 | 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 |
| **Итого:** |  | | |  | **24,65** | **36,36** | **129,92** | **967,41** | | **0,45** | **20,58** | **60,00** | **1,78** | | **121,94** | **188,67** | **82,01** | **5,08** |
| **Всего:** |  | | |  | **38,54** | **58,96** | **206,03** | **1491,551** | | **0,57** | **21,91** | **60,00** | **2,43** | | **416,33** | **!88,67** | **127,85** | **17,28** |
| **14 день** *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная рисовая | | 250,00 | | 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 |
| **Итого:** | | |  | | **10,32** | **20,57** | **75,57** | **487,00** | | **0,12** | **0,96** | **54,8** | **0,77** | | **265,09** | **-** | **49,72** | **1,23** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | | | 150,00 | 1,31 | 3,25 | 6,50 | 60,40 | |  |  |  |  | | 24,97 | - | 15,09 | 0,47 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | | 300,00 | | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | | 0,05 | 10,29 | 0,00 | | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 142 | Картофель и овощи тушеные в соусе | | | 230,00 | 4,35 | 16,79 | 30,21 | 288,00 | |  |  |  |  | | 43,41 | - | 41,95 | 1,6 |
| 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 | | | 100,00 | 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 | | 13,8 | 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 |
| **Итого:** |  | | |  | **12,33** | **26,66** | **230,65** | **772,16** | | **0,35** | **16,02** | **54,8** | **1,71** | | **182,64** | **150,23** | **125,95** | **6,7** |
| **Всего:** |  | | |  | **22,65** | **47,23** | **306,22** | **1259,16** | | **0,47** | **16,98** | **54,8** | **2,48** | | **447,73** | **150,23** | **175,67** | **7,93** |

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. Тутельяна.

Директор школы: Алексеева М.В..