

УТВЕРЖДАЮ

ИП БРАТКО Т.В.

10.01.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ Уссурийская КШ

Н.Е. Семенова

10.01.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Для 5 - 9 классов

| Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества |   |   |      |        | Энергети |    | Витамины |    |    |    |    |    |  | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------------------|-------|------------------|---|---|------|--------|----------|----|----------|----|----|----|----|----|--|----------------------|--|--|--|--|
|                   |       | Б                | Ж | У | Цен. | (ккал) | В1       | С  | А        | Е  | Са | Р  | Мг | Fe |  |                      |  |  |  |  |
| 2                 | 3     | 4                | 5 | 6 | 7    | 8      | 9        | 10 | 11       | 12 | 13 | 14 | 15 |    |  |                      |  |  |  |  |

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

|                      |            |              |              |              |               |              |             |             |             |               |               |             |             |
|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| Каша манная молочная | 250        | 9,38         | 8,00         | 42,00        | 277,52        | 0,125        | 2,63        | 0,1         | 0,53        | 248,35        | 265,11        | 55,6        | 0,76        |
| Масло сл             | 20         | 2,20         | 5,00         | 0,04         | 53,96         | 0,032        | 0,80        | 0,80        | 0,60        | 40,00         | 0,74          | 0,00        | 0,82        |
| Батон школьный/хлеб  | 40         | 4,68         | 5,63         | 0,06         | 69,63         | 0,01         | 0,14        | 0,08        | 0,06        | 194,00        | 104,76        | 9,70        | 0,08        |
| Сыр                  | 30         | 2,7          | 0,01         | 0,04         | 42,54         | 0,00         | 0,00        | 4,00        | 0,00        | 12,00         | 0,00          | 2,00        | 0,002       |
| Чай фруктовый        | 200        | 0,20         | 0,00         | 13,10        | 53,2          | 0,00         | 0,40        | 0,00        | 0,10        | 14,70         | 6,90          | 9,20        | 1,00        |
| <b>ИТОГО</b>         | <b>540</b> | <b>16,46</b> | <b>18,64</b> | <b>55,20</b> | <b>496,85</b> | <b>0,167</b> | <b>3,97</b> | <b>4,98</b> | <b>1,29</b> | <b>509,05</b> | <b>377,51</b> | <b>76,5</b> | <b>2,66</b> |

ОБЕД

|                                    |            |              |              |               |               |              |             |              |            |            |             |            |             |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| Суп картофельный с бобовыми(горох) | 250        | 8,84         | 5,34         | 31,00         | 207,42        | 0,16         | 4,64        | 0,006        | 1,12       | 26,53      | 106,00      | 30,66      | 1,62        |
| Рис отварной с м/с                 | 180        | 8,62         | 7,52         | 31,00         | 226,16        | 0,10         | 0,00        | 0,00         | 0,40       | 10,70      | 28,31       | 82,40      | 14,40       |
| Гуляш мяс.                         | 80         | 10,30        | 5,40         | 1,40          | 96            | 0,04         | 0           | 0,05         | 3,86       | 18,05      | 70,6        | 10,08      | 10,23       |
| Фрукты                             | 100        | 0,40         | 0,00         | 9,80          | 44,4          | 0,00         | 10,00       | 0,00         | 0,60       | 16,00      | 11,00       | 8,00       | 2,60        |
| Овощная нарезка                    | 60         | 0,50         | 0,10         | 1,40          | 8,5           | 0,00         | 10,00       | 0,00         | 0,60       | 16,00      | 11,00       | 8,00       | 2,20        |
| Чай с сахаром                      | 200        | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 60,8          | 0,00         | 6,00        | 0,00         | 0,10       | 13,80      | 8,40        | 25,20      | 0,60        |
| Хлеб                               | 30         | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00       | 0,30       | 0,00        | 0,00       | 0,00        |
| <b>ИТОГО</b>                       | <b>900</b> | <b>31,14</b> | <b>18,63</b> | <b>103,61</b> | <b>710,87</b> | <b>0,048</b> | <b>0,00</b> | <b>0,056</b> | <b>0,3</b> | <b>6,9</b> | <b>25,2</b> | <b>9,9</b> | <b>0,56</b> |

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК

|                           |             |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>ИТОГО за весь День</b> | <b>1440</b> | <b>47,60</b> | <b>37,27</b> | <b>158,81</b> | <b>1207,72</b> | <b>0,35</b> | <b>30,64</b> | <b>0,056</b> | <b>6,98</b> | <b>108,28</b> | <b>260,51</b> | <b>174,24</b> | <b>32,21</b> |
|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

|                                   |            |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |               |             |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Куры запеченные с овощами, соусом | 100/20     | 18,69        | 20,08        | 19,58        | 333,8         | 0,142        | 9,38         | 0,114        | 5,45        | 35,71         | 376,42        | 50,24         | 5,14        |
| Пюре картофельное с м/с           | 200        | 1,60         | 3,00         | 28,50        | 147,4         | 0,06         | 13,73        | 0,00         | 0,20        | 47,30         | 112,26        | 38,60         | 1,60        |
| Батон школьный                    | 40         | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0            | 0            | 0            | 0,1         | 4             | 14,6          | 2,7           | 0,2         |
| Овощная нарезка                   | 30         | 0,50         | 0,10         | 1,40         | 8,5           | 0,00         | 6,00         | 0,00         | 1,00        | 13,80         | 8,40          | 25,20         | 0,60        |
| Компот                            | 200        | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 61,2          | 0,02         | 0,56         |              | 0,04        | 35,6          | 29,94         | 22,34         | 0,78        |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>590</b> | <b>22,79</b> | <b>23,68</b> | <b>76,58</b> | <b>610,60</b> | <b>0,222</b> | <b>29,67</b> | <b>0,114</b> | <b>6,79</b> | <b>136,41</b> | <b>541,62</b> | <b>139,08</b> | <b>8,32</b> |

**ОБЕД**

|                                   |             |              |              |               |                |                |              |               |              |               |               |               |               |
|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Суп картофельный с рыбноыми       | 250         | 7,5          | 7,34         | 32            | 224,06         | 126,4          | 0,04         | 24,29         | 0            | 8,42          | 43,1          | 50,34         | 10,41         |
| Макаронные изделия отварные с м/с | 180         | 4,13         | 5,25         | 43,40         | 237,35         | 0,06           | 0,00         | 21,00         | 0,00         | 4,86          | 37,17         | 21,12         | 1,11          |
| Котлета мясная                    | 80          | 13,20        | 13,05        | 17,06         | 238,49         | 0,08           | 2,08         | 0,024         | 0,022        | 31,68         | 121,83        | 15,46         | 1,25          |
| Чай с сахаром                     | 200         | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 60,8           | 0,00           | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,30          | 0,00          | 0,00          | 0,00          |
| Овощная нарезка                   | 60          | 0,50         | 0,10         | 1,40          | 8,5            | 0,00           | 6,00         | 0,00          | 0,10         | 13,80         | 8,40          | 25,20         | 0,60          |
| Хлеб                              | 30          | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 0,048          |              |               | 0,3          | 6,9           | 25,2          | 9,9           | 0,56          |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>800</b>  | <b>27,81</b> | <b>26,01</b> | <b>122,87</b> | <b>836,79</b>  | <b>126,588</b> | <b>8,12</b>  | <b>45,314</b> | <b>0,422</b> | <b>65,96</b>  | <b>235,7</b>  | <b>122,02</b> | <b>13,928</b> |
| <b>ИТОГО за весь День</b>         | <b>1390</b> | <b>50,60</b> | <b>49,69</b> | <b>199,45</b> | <b>1447,39</b> | <b>126,81</b>  | <b>37,79</b> | <b>45,37</b>  | <b>7,21</b>  | <b>202,37</b> | <b>777,32</b> | <b>261,1</b>  | <b>22,25</b>  |

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

|                               |     |              |              |              |               |             |             |             |             |              |               |              |             |
|-------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Пельмени мясные промышленного | 200 | 19,24        | 19,00        | 56,00        | 471,96        | 0,24        | 0,00        | 0,02        | 0,08        | 57,9         | 159,7         | 32,6         | 2,10        |
| Чай фруктовый                 | 200 | 0,20         | 0,00         | 13,10        | 53,2          | 0,00        | 0,40        | 0,00        | 0,10        | 14,70        | 6,90          | 9,20         | 1,00        |
| Батон школьный                | 40  | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0           | 0           | 0           | 0,1         | 4            | 14,6          | 2,7          | 0,2         |
| Овощная нарезка               | 80  | 0,50         | 0,10         | 1,40         | 8,5           | 0,00        | 6,00        | 0,00        | 1,00        | 13,80        | 8,40          | 25,20        | 0,60        |
| <b>ИТОГО</b>                  |     | <b>21,74</b> | <b>19,60</b> | <b>82,50</b> | <b>593,36</b> | <b>0,24</b> | <b>6,40</b> | <b>0,02</b> | <b>1,28</b> | <b>90,44</b> | <b>189,62</b> | <b>69,70</b> | <b>3,90</b> |

**ОБЕД**

|                                  |             |              |              |               |                |              |              |             |              |               |               |               |              |
|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Борщ из св. капусты на м/бульоне | 250         | 7,6          | 11,6         | 21,1          | 219,2          | 0,09         | 12,73        | 0,03        | 0,76         | 135           | 149           | 18,89         | 1            |
| Каша пшеничная                   | 200         | 7,80         | 7,90         | 46,80         | 289,5          | 0,15         | 0            | 0           | 1,8          | 22,54         | 99,14         | 26            | 1,9          |
| Гуляш из мяса кур                | 80/20       | 9,03         | 10,50        | 29,00         | 246,62         | 0,04         | 0            | 0,05        | 3,86         | 18,05         | 70,6          | 10,08         | 10,23        |
| Компот                           | 200         | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 60,8           | 0,04         | 0            | 0,05        | 3,86         | 18,05         | 70,6          | 10,08         | 10,23        |
| Овощная нарезка                  | 30          | 0,50         | 0,10         | 1,40          | 8,5            | 0,00         | 6,00         | 0,00        | 0,10         | 13,80         | 8,40          | 25,20         | 0,60         |
| Хлеб                             | 30          | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 0,048        |              |             | 0,3          | 6,9           | 25,2          | 9,9           | 0,56         |
| <b>ИТОГО</b>                     | <b>810</b>  | <b>24,63</b> | <b>30,00</b> | <b>111,90</b> | <b>816,12</b>  | <b>0,368</b> | <b>18,73</b> | <b>0,13</b> | <b>10,68</b> | <b>214,34</b> | <b>422,94</b> | <b>100,15</b> | <b>24,52</b> |
| <b>ИТОГО за весь День</b>        | <b>1410</b> | <b>46,37</b> | <b>49,60</b> | <b>194,40</b> | <b>1409,48</b> | <b>0,61</b>  | <b>25,13</b> | <b>0,15</b> | <b>11,96</b> | <b>304,78</b> | <b>612,56</b> | <b>169,85</b> | <b>28,42</b> |

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

|                       |     |       |       |       |        |      |      |      |       |       |        |        |       |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Котлета мясная        | 80  | 13,20 | 13,05 | 17,06 | 238,49 | 0,10 | 2,6  | 0,03 | 0,027 | 39,60 | 152,28 | 19,32  | 1,56  |
| Соус основной красный | 30  | 0,02  | 1,44  | 1,80  | 20,232 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 0,00  | 3,35  | 3,15   | 1,75   | 0,05  |
| Рис отварной с м/с    | 200 | 5,50  | 7,00  | 46,80 | 272,2  | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,53  | 14,26 | 37,74  | 109,86 | 19,20 |
| Овощная нарезка       | 30  | 0,49  | 0,09  | 1,39  | 8,33   | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,10  | 13,80 | 8,40   | 25,20  | 0,60  |

|                 |            |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |               |              |
|-----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Хлеб            | 40         | 2,28         | 0,27         | 14,01        | 67,59         | 0,048       | 0            | 0           | 0,3         | 6,9           | 25,2          | 9,9           | 0,56         |
| Сок натуральный | 200        | 0,60         |              | 14,31        | 59,64         | 0,02        | 4,00         | 0,01        | 0,00        | 40,00         | 24,00         | 18,00         | 0,80         |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>580</b> | <b>22,09</b> | <b>21,85</b> | <b>95,37</b> | <b>666,48</b> | <b>0,30</b> | <b>12,64</b> | <b>0,09</b> | <b>0,96</b> | <b>117,91</b> | <b>250,77</b> | <b>184,03</b> | <b>22,77</b> |

**ОБЕД**

|                                      |             |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Рассольник Ленинградский мяс.бульоне | 250         | 3,54         | 10,71        | 22,7          | 201,35         | 0,09        | 12,73        | 0,03        | 0,76        | 135           | 149           | 18,89         | 1            |
| Гороховое пюре с маслом сливочным    | 200         | 13,1         | 8,08         | 47            | 313,12         | 0,59        |              | 0,05        | 4,74        | 7,47          | 84,72         | 12,2          | 1,23         |
| Бефстроганов из печени               | 60/40       | 12,3         | 12           | 2,98          | 169,12         | 0,24        | 0,94         |             | 1,26        | 53,7          | 152           | 10,39         | 0,737        |
| Чай с сахаром                        | 200         | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 60,8           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,30          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| Овощная нарезка                      | 30          | 0,49         | 0,09         | 1,39          | 8,33           | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,10        | 13,80         | 8,40          | 25,20         | 0,60         |
| Хлеб                                 | 30          | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 0,048       |              |             | 0,3         | 6,9           | 25,2          | 9,9           | 0,56         |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>810</b>  | <b>31,91</b> | <b>31,15</b> | <b>103,08</b> | <b>820,31</b>  | <b>0,97</b> | <b>19,67</b> | <b>0,08</b> | <b>7,16</b> | <b>217,17</b> | <b>419,32</b> | <b>76,58</b>  | <b>4,13</b>  |
| <b>ИТОГО за весь День</b>            | <b>1390</b> | <b>54,00</b> | <b>53,00</b> | <b>198,45</b> | <b>1486,79</b> | <b>1,27</b> | <b>32,31</b> | <b>0,17</b> | <b>8,12</b> | <b>335,08</b> | <b>670,09</b> | <b>260,61</b> | <b>26,90</b> |

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

|                 |            |              |              |              |               |               |           |           |             |              |              |             |             |
|-----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Вареники        | 250        | 24,00        | 12,80        | 32,60        | 340           | 12,16         | 0         | 40        | 1,2         | 57           | 100          | 22          | 1,2         |
| Овощная нарезка | 60         | 0,49         | 0,09         | 1,39         | 8,33          | 0,00          | 6,00      | 0,00      | 0,10        | 13,80        | 8,40         | 25,20       | 0,60        |
| Батон школьный  | 40         | 2,28         | 0,27         | 14,01        | 67,59         | 0,048         |           |           | 0,3         | 6,9          | 25,2         | 9,9         | 0,56        |
| Чай с сахаром   | 200        | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 61,2          | 0,00          | 0,00      | 0,00      | 0,00        | 13,40        | 6,20         | 8,20        | 0,80        |
| Фрукты          | 100        | 0,52         | 0,52         | 12,74        | 57,72         | 0,00          | 13,00     | 0,00      | 0,78        | 20,80        | 14,30        | 10,40       | 2,86        |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>650</b> | <b>27,49</b> | <b>13,68</b> | <b>75,84</b> | <b>534,84</b> | <b>12,208</b> | <b>19</b> | <b>40</b> | <b>2,38</b> | <b>111,9</b> | <b>154,1</b> | <b>75,7</b> | <b>6,02</b> |

**ОБЕД**

|                                 |             |              |              |               |                |              |              |              |              |               |              |               |               |
|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Суп картофельный с галушками на | 250         | 7,8          | 10,2         | 24            | 219            | 0,052        | 22,15        | 0,06         | 2,5          | 120           | 149          | 19,1          | 1,2           |
| Каша гречневая с м/с            | 180         | 7,46         | 8,67         | 35,84         | 251,23         | 0,18         | 0,00         | 0,02         | 12,98        | 12,98         | 208,50       | 67,50         | 323,00        |
| Гуляш мясной                    | 80/25       | 13,9         | 10           | 18            | 217,6          | 0,04         | 0            | 0,05         | 3,86         | 18,05         | 70,6         | 10,08         | 10,23         |
| Овощная нарезка                 | 60          | 0,49         | 0,09         | 1,39          | 8,33           | 0,00         | 6,00         | 0,00         | 0,10         | 13,80         | 8,40         | 25,20         | 0,60          |
| кофейный напиток                | 200         | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 60,8           | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,30          | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Хлеб                            | 40          | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 0,048        |              |              | 0,3          | 6,9           | 25,2         | 9,9           | 0,56          |
| <b>ИТОГО</b>                    | <b>835</b>  | <b>32,13</b> | <b>29,23</b> | <b>108,24</b> | <b>824,55</b>  | <b>0,32</b>  | <b>28,15</b> | <b>0,13</b>  | <b>19,74</b> | <b>172,03</b> | <b>461,7</b> | <b>131,78</b> | <b>335,59</b> |
| <b>ИТОГО за весь День</b>       | <b>1485</b> | <b>59,62</b> | <b>42,91</b> | <b>184,08</b> | <b>1359,39</b> | <b>12,55</b> | <b>47,15</b> | <b>40,13</b> | <b>22,12</b> | <b>283,93</b> | <b>615,8</b> | <b>207,48</b> | <b>341,61</b> |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

|                  |                |          |                      |
|------------------|----------------|----------|----------------------|
| Пищевые вещества | Энергетическая | Витамины | Минеральные вещества |
|                  | Цен.           |          |                      |

| Наименование блюд | Выход | ПОНЕДЕЛЬНИК |   |   |        |    |   |    |    |    |    |    |    |  |  |
|-------------------|-------|-------------|---|---|--------|----|---|----|----|----|----|----|----|--|--|
|                   |       | Б           | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А  | Е  | Са | Р  | Мg | Fe |  |  |
| 2                 | 3     | 4           | 5 | 6 | 7      | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |  |

| ЗАВТРАК               |            |              |              |              |               |              |              |             |             |               |               |              |             |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Каша молочная рисовая | 250        | 7,50         | 8,00         | 31,00        | 226           | 0,125        | 2,63         | 0,1         | 0,53        | 248,35        | 265,11        | 55,6         | 0,76        |
| Масло                 | 20         | 6,35         | 5,75         | 0,35         | 78,55         | 0,07         | 0,00         | 0,21        | 0,00        | 34,50         | 96,00         | 12,03        | 0,004       |
| ЯЙЦО                  | 50         | 0,026        | 2,70         | 0,013        | 24,456        | 0,018        | 0,40         | 0,40        | 0,40        | 20,00         | 0,40          | 0,00         | 0,40        |
| Фрукты                | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 44,4          | 0            | 0            | 0           | 0,1         | 4             | 14,6          | 2,7          | 0,2         |
| Батон школьный        | 40         | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0,00         | 10,00        | 0,00        | 0,60        | 16,00         | 11,00         | 8,00         | 2,20        |
| Чай с сахаром         | 200        | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 61,2          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 13,40         | 6,20          | 8,20         | 0,80        |
| <b>ИТОГО</b>          | <b>650</b> | <b>16,28</b> | <b>17,35</b> | <b>68,26</b> | <b>494,31</b> | <b>0,213</b> | <b>13,03</b> | <b>0,71</b> | <b>1,63</b> | <b>336,25</b> | <b>393,31</b> | <b>86,53</b> | <b>4,36</b> |

| ОБЕД                            |             |              |              |               |                |              |              |             |              |               |                |               |                |
|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| Борщ с св. капустой, мясом кур. | 250         | 6,21         | 9,97         | 18,3          | 187,77         | 0,09         | 12,73        | 0,03        | 0,76         | 135           | 149            | 18,89         | 1              |
| Каша гречневая с м/с            | 180         | 7,46         | 6,60         | 35,84         | 232,6          | 0,18         | 0,00         | 0,02        | 12,98        | 12,98         | 208,50         | 67,50         | 323,00         |
| Бифстроганов из печени          | 60/40       | 12,3         | 12           | 27            | 265,2          | 0,24         | 0,94         |             | 1,26         | 53,7          | 152            | 10,39         | 0,737          |
| Компот из смеси сухофруктов     | 200         | 0,49         | 0,09         | 1,39          | 8,33           | 0,04         | 0            | 0,05        | 3,86         | 18,05         | 70,6           | 10,08         | 10,23          |
| Хлеб                            | 30          | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 67,59          | 0,048        |              |             | 0,3          | 6,9           | 25,2           | 9,9           | 0,56           |
| Овощная нарезка                 | 60          | 0,25         | 0,05         | 0,70          | 4,25           | 0,00         | 6,00         | 0,00        | 0,10         | 13,80         | 8,40           | 25,20         | 0,60           |
| <b>ИТОГО</b>                    | <b>820</b>  | <b>28,99</b> | <b>28,98</b> | <b>97,24</b>  | <b>765,74</b>  | <b>0,598</b> | <b>19,67</b> | <b>0,1</b>  | <b>19,26</b> | <b>240,43</b> | <b>613,7</b>   | <b>141,96</b> | <b>336,127</b> |
| <b>ИТОГО за весь День</b>       | <b>1470</b> | <b>45,27</b> | <b>46,33</b> | <b>165,50</b> | <b>1260,05</b> | <b>0,81</b>  | <b>32,73</b> | <b>0,81</b> | <b>20,89</b> | <b>576,74</b> | <b>1005,01</b> | <b>228,49</b> | <b>340,49</b>  |

| ВТОРНИК               |            |              |              |              |               |             |              |             |              |              |               |              |             |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| ЗАВТРАК               |            |              |              |              |               |             |              |             |              |              |               |              |             |
| Плов                  | 200        | 18           | 21,42        | 54           | 480,78        | 0,11        | 11,93        | 0,01        | 9,72         | 24,05        | 228,65        | 56,6         | 2,78        |
| Батон школьный        | 30         | 1,80         | 0,50         | 12,00        | 59,7          | 0           | 0            | 0           | 0,1          | 4            | 14,6          | 2,7          | 0,2         |
| Огурец соленый/свежий | 30         | 0,50         | 1,00         | 1,40         | 16,6          | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 1,00         | 13,80        | 8,40          | 25,30        | 0,60        |
| Чай с сахаром         | 200        | 0,20         | 0,00         | 15,10        | 61,2          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 13,40        | 6,20          | 8,20         | 0,80        |
| Йогурт                | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 44,4          | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,60         | 16,00        | 11,00         | 8,00         | 2,20        |
| <b>ИТОГО</b>          | <b>560</b> | <b>20,90</b> | <b>23,32</b> | <b>92,30</b> | <b>662,68</b> | <b>0,11</b> | <b>27,93</b> | <b>0,01</b> | <b>11,42</b> | <b>71,25</b> | <b>268,85</b> | <b>100,8</b> | <b>6,58</b> |

| ОБЕД                               |       |      |      |       |        |       |       |       |      |       |        |       |      |
|------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| Свекольник                         | 250   | 5,00 | 4,34 | 15,96 | 122,9  | 0,09  | 12,73 | 0,03  | 0,76 | 135   | 149    | 18,89 | 1    |
| Пюре картофельное с м/с            | 200   | 3,8  | 5,4  | 17,5  | 133,8  | 0,06  | 13,73 | 0,00  | 0,20 | 47,30 | 112,26 | 38,60 | 1,60 |
| Овощная нарезка                    | 60    | 0,25 | 0,05 | 0,70  | 4,25   | 0,06  | 13,73 | 0,00  | 0,20 | 47,30 | 112,26 | 38,60 | 1,60 |
| Курлы запеченные с овощами, соусом | 80/20 | 17   | 14   | 5,94  | 217,76 | 0,142 | 9,38  | 0,114 | 5,45 | 35,71 | 376,42 | 50,24 | 5,14 |
| кисель                             | 200   | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,8   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,30  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |
| Хлеб                               | 30    | 1,3  | 0,27 | 14,01 | 63,67  | 0,048 |       |       | 0,3  | 6,9   | 25,2   | 9,9   | 0,56 |
| Булочка домашняя с сахаром         | 60    | 4,50 | 5,88 | 44,64 | 249,48 | 0,6   |       | 6,00  | 0,19 | 17,40 | 54,00  | 12,00 | 1,26 |

|                    |      |       |       |        |         |      |       |       |       |        |         |        |       |
|--------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| ИТОГО              | 900  | 32,05 | 29,94 | 113,75 | 852,66  | 1    | 49,57 | 6,144 | 7,1   | 289,91 | 829,14  | 168,23 | 11,16 |
| ИТОГО за весь День | 1460 | 53,00 | 53,00 | 206,00 | 1515,34 | 1,11 | 77,5  | 6,15  | 18,52 | 361,16 | 1097,99 | 269,03 | 17,74 |

## СРЕДА

## ЗАВТРАК

|                             |     |       |       |       |        |       |       |      |      |       |        |        |      |
|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|-------|--------|--------|------|
| Жаркое по-домашнему         | 250 | 10,58 | 15,00 | 13,00 | 229,32 | 0,20  | 38,59 | 0,03 | 8,16 | 28,7  | 195,3  | 53,2   | 2,98 |
| Овощная нарезка             | 60  | 0,49  | 0,09  | 1,39  | 8,33   | 0,00  | 6,00  | 0,00 | 0,10 | 13,80 | 8,40   | 25,20  | 0,60 |
| Батон школьный              | 40  | 2,28  | 0,27  | 14,01 | 67,59  | 0,048 |       |      | 0,3  | 6,9   | 25,2   | 9,9    | 0,56 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,8   | 0,12  | 26,48 | 110,2  | 0,02  | 0,56  |      | 0,04 | 35,6  | 29,94  | 22,34  | 0,78 |
| ИТОГО                       | 550 | 14,15 | 15,48 | 54,88 | 415,44 | 0,27  | 45,15 | 0,03 | 8,60 | 85,04 | 258,82 | 110,61 | 4,92 |

## ОБЕД

|                                   |      |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |        |        |
|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Суп картофельный с рыбными        | 250  | 1,96  | 7,34  | 1      | 77,9   | 126,4   | 0,04  | 24,29  | 0     | 8,42   | 43,1   | 50,34  | 10,41  |
| Макаронные изделия отварные с м/с | 180  | 5,62  | 4,52  | 26,45  | 168,96 | 0,06    | 0,00  | 21,00  | 0,00  | 4,86   | 37,17  | 21,12  | 1,11   |
| Котлета мясная                    | 80   | 12,47 | 10,44 | 14,08  | 200,16 | 0,08    | 2,08  | 0,024  | 0,022 | 31,68  | 121,83 | 15,46  | 1,25   |
| Овощная нарезка                   | 60   | 0,49  | 0,09  | 1,39   | 8,33   | 0,06    | 13,73 | 0,00   | 0,20  | 47,30  | 112,26 | 38,60  | 1,60   |
| Чай с сахаром                     | 200  | 0,20  | 0,00  | 15,00  | 60,8   | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 13,40  | 6,20   | 8,20   | 0,80   |
| Хлеб                              | 30   | 2,28  | 0,27  | 14,01  | 67,59  | 0,048   |       |        | 0,3   | 6,9    | 25,2   | 9,9    | 0,56   |
| ИТОГО                             | 800  | 23,02 | 22,66 | 71,93  | 583,74 | 126,648 | 15,85 | 45,314 | 0,522 | 112,56 | 345,76 | 143,62 | 15,728 |
| ИТОГО за весь День                | 1350 | 37,17 | 38,14 | 126,81 | 999,18 | 126,92  | 61    | 45,34  | 9,12  | 197,6  | 604,58 | 254,23 | 20,65  |

## ЧЕТВЕРГ

## ЗАВТРАК

|                 |     |       |       |       |        |      |       |      |      |       |        |       |      |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| Булгус          | 250 | 20,90 | 9,00  | 12,80 | 154,3  | 0,24 | 38,59 | 0,03 | 8,16 | 28,71 | 195,28 | 53,17 | 2,98 |
| Хлеб            | 40  | 1,80  | 0,50  | 12,00 | 59,7   | 0    | 0     | 0    | 0,1  | 4     | 14,6   | 2,7   | 0,2  |
| конд. изделие   | 60  | 4,5   | 5,88  | 44,64 | 249,48 | 0,6  |       | 6    | 0,19 | 17,4  | 54     | 12    | 1,26 |
| Сок натуральный | 200 | 0,60  |       | 14,31 | 59,64  | 0,02 | 4,00  | 0,01 |      | 40,00 | 24,00  | 18,00 | 0,80 |
| ИТОГО           | 550 | 27,80 | 15,38 | 83,75 | 523,12 | 0,86 | 42,59 | 6,04 | 8,45 | 90,11 | 287,88 | 85,87 | 5,24 |

## ОБЕД

|                                 |      |       |       |        |         |       |       |      |       |        |        |        |       |
|---------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Суп картофельный с галушками на | 250  | 7,8   | 10,2  | 24     | 219     | 0,052 | 22,15 | 0,06 | 2,5   | 120    | 149    | 19,1   | 1,2   |
| Рис отварной с м/с              | 180  | 4,13  | 7,25  | 65,00  | 341,75  | 0,10  | 0,00  | 0,00 | 0,40  | 10,70  | 28,31  | 82,40  | 14,40 |
| Котлета рыбная                  | 80   | 11    | 9,8   | 3,3    | 145,4   |       |       |      |       |        |        |        |       |
| Овощная нарезка                 | 60   | 0,49  | 0,09  | 1,39   | 8,33    | 0,06  | 13,73 | 0,00 | 0,20  | 47,30  | 112,26 | 38,60  | 1,60  |
| Хлеб                            | 40   | 2,28  | 0,27  | 19     | 87,55   | 0,048 |       |      | 0,3   | 6,9    | 25,2   | 9,9    | 0,56  |
| Чай с сахаром                   | 200  | 0,20  | 0,00  | 15,00  | 60,8    | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 13,40  | 6,20   | 8,20   | 0,80  |
| ИТОГО                           | 810  | 25,90 | 27,61 | 127,69 | 862,83  | 0,26  | 35,88 | 0,06 | 3,4   | 198,3  | 320,97 | 158,2  | 18,56 |
| ИТОГО за весь День              | 1385 | 53,70 | 42,99 | 211,44 | 1385,95 | 1,12  | 78,47 | 6,1  | 11,85 | 288,41 | 608,85 | 244,07 | 23,8  |

## ПЯТНИЦА

| <b>ЗАВТРАК</b>        |            |              |              |              |               |             |             |             |              |              |               |               |             |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Котлета из мяса птицы | 80         | 12,00        | 12,05        | 17,06        | 224,69        | 0,10        | 2,6         | 0,03        | 0,027        | 39,60        | 152,28        | 19,32         | 1,56        |
| Каша гречневая с м/с  | 180        | 5,40         | 5,08         | 17,00        | 135,32        | 0,24        | 0,00        | 0,02        | 14,80        | 17,30        | 278,00        | 90,00         | 5,26        |
| Батон школьный        | 40         | 2,28         | 0,27         | 14,01        | 67,59         | 0,048       |             |             | 0,3          | 6,9          | 25,2          | 9,9           | 0,56        |
| Какао                 | 200        | 0,8          | 0,12         | 26,48        | 110,2         | 0,02        | 0,56        |             | 0,04         | 35,6         | 29,94         | 22,34         | 0,78        |
| Фрукты                | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 44,4          | 0,00        | 10,00       | 0,00        | 0,60         | 16,00        | 11,00         | 8,00          | 2,20        |
| <b>ИТОГО</b>          | <b>600</b> | <b>20,48</b> | <b>17,52</b> | <b>74,55</b> | <b>582,20</b> | <b>0,41</b> | <b>3,16</b> | <b>0,05</b> | <b>15,17</b> | <b>99,40</b> | <b>485,42</b> | <b>141,56</b> | <b>8,16</b> |

**ОБЕД**

|                               |             |              |              |               |                |             |              |             |              |               |               |               |              |
|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Рассольник Ленинградский на   | 250         | 2,84         | 6,71         | 28            | 183,75         | 0,09        | 12,73        | 0,03        | 0,76         | 135           | 149           | 18,89         | 1            |
| Пельмени мясные промышленного | 200         | 19,24        | 22,00        | 58,00         | 506,96         | 0,24        | 0,00         | 0,02        | 0,08         | 57,9          | 159,7         | 32,6          | 2,10         |
| Чай с сахаром                 | 200         | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 60,8           | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,30          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
| Овощная нарезка               | 100         | 0,49         | 0,09         | 1,39          | 8,33           | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,10         | 13,80         | 8,40          | 25,20         | 0,60         |
| Хлеб                          | 40          | 2,28         | 0,27         | 14,01         | 68             | 0,048       |              |             | 0,3          | 6,9           | 25,2          | 9,9           | 0,56         |
| <b>ИТОГО</b>                  | <b>790</b>  | <b>25,05</b> | <b>29,07</b> | <b>116,40</b> | <b>827,84</b>  | <b>0,38</b> | <b>18,73</b> | <b>0,05</b> | <b>1,24</b>  | <b>213,94</b> | <b>342,32</b> | <b>86,59</b>  | <b>4,26</b>  |
| <b>ИТОГО за весь день</b>     | <b>1390</b> | <b>45,53</b> | <b>46,59</b> | <b>190,95</b> | <b>1410,04</b> | <b>0,79</b> | <b>21,89</b> | <b>0,10</b> | <b>16,41</b> | <b>313,34</b> | <b>827,74</b> | <b>228,15</b> | <b>12,42</b> |