

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ 16

Сергеева И.Б.

« _____ » _____ 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
поставщик услуг по организации
питания в общеобразовательных
организациях муниципального
образования Белореченский район

Кивандов А.С.

« 10 » *сентября* 2023 год



Примерное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников для учащихся 7-11 лет, детей с ОВЗ, детей-инвалидов (инвалидов), детей граждан, призванных на военную службу по мобилизации, на период зима-весна, для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 16 им. П.А. Сидорова посёлка Первомайского муниципального образования Белореченский район (МБОУ СОШ 16)

2023 год

Меню для обучающихся 7 до 11 лет (1-4 кл) (сезон зима-весна)

| № | Пищевая ценность ЗАВТРАК ОБЕДЫ ПОЛДНИКИ | Выход порции | Цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал |
|---------------------------------------|--|---------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 неделя (понедельник) завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30\15\5) | 50,00 | 15,84 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 |
| 184 | Крупеник с йогуртом (пшеничная) (100\40) | 140,00 | 35,75 | 8,11 | 5,68 | 24,50 | 191,00 |
| 382\ттк | Какао с молоком | 200,00 | 11,75 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 100,40 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие (яблоко) | 110,00 | 8,79 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 |
| | Итого | 520,00 | 74,17 | 20,43 | 18,18 | 71,83 | 547,70 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| 1 неделя (понедельник) обед | | | | | | | |
| 56 | Салат овощной с яблоком | 60,00 | 10,80 | 0,69 | 0,11 | 4,32 | 42,84 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (2000\10) | 210,00 | 34,20 | 1,83 | 2,33 | 12,92 | 89,04 |
| 213 | Омлет с жареным картофелем | 170,00 | 33,65 | 12,70 | 19,19 | 28,85 | 354,00 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный (виноградный) | 200,00 | 20,04 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,08 | 3,04 | 0,32 | 19,16 | 95,20 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| | Итого | 700,00 | 103,81 | 20,74 | 22,11 | 94,57 | 713,48 |
| | Норма по СанПин 30 -35% | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 1 неделя (понедельник) полдник | | | | | | | |
| ТТК | Рыба тушеная в томате с овощами(75\75) | 150,00 | 67,09 | 9,86 | 4,95 | 5,40 | 157,00 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 15,00 | 1,53 | 1,11 | 0,12 | 6,84 | 35,70 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 180,00 | 5,55 | 0,14 | 0,14 | 20,91 | 103,14 |
| | Итого | 345,00 | 74,17 | 11,11 | 5,21 | 33,15 | 295,84 |
| | Норма по СанПин 10 -15% | | | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |

| 1 неделя (вторник) завтрак | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 54 | Салат из свеклы отварной с яблоком | 60,00 | 10,62 | 0,84 | 0,60 | 4,95 | 55,68 |
| 261/ТТК | Печень, тушенная в соусе(70\60) | 100,00 | 41,74 | 12,72 | 8,76 | 3,81 | 159,00 |
| 310 | Картофель отварной | 150,00 | 15,45 | 2,85 | 4,31 | 23,01 | 142,35 |
| 349\ттк | Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 4,32 | 0,66 | 0,090 | 32,00 | 132,80 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| | Итого | 530,00 | 74,17 | 18,55 | 13,92 | 72,89 | 537,43 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| 1 неделя (вторник) обед | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 60,00 | 4,66 | 0,63 | 0,10 | 5,11 | 23,94 |
| 124 | Суп молочный с клецками(200\30) | 230,00 | 19,24 | 5,13 | 6,10 | 15,65 | 150,42 |
| 223 | Запеканка из творога с йогуртом(100\60) | 160,00 | 56,43 | 16,05 | 16,00 | 22,10 | 296,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200,00 | 2,09 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,08 | 3,04 | 0,32 | 19,16 | 95,20 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25,00 | 2,55 | 1,85 | 0,20 | 11,40 | 59,50 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (бананы) | 100,00 | 15,76 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого | 815,00 | 103,81 | 27,17 | 23,14 | 98,22 | 732,06 |
| | Норма по СанПин 30 -35% | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 1 неделя (вторник) полдник | | | | | | | |
| 127 | Картофель в молоке | 150,00 | 55,30 | 2,45 | 4,33 | 16,31 | 101,25 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 1,520 | 0,160 | 9,58 | 47,60 |
| ТТК | Кофейный напиток | 200,00 | 15,29 | 2,86 | 2,67 | 15,94 | 100,60 |
| | Итого | 390,00 | 74,17 | 8,31 | 7,32 | 50,95 | 297,05 |
| | Норма по СанПин 10 -15% | | | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |

| 1 неделя (среда) завтрак | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 70 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60,00 | 10,01 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 |
| 268/331 | Биточки с соусом(70\30) | 100,00 | 39,66 | 8,22 | 8,90 | 10,75 | 224,30 |
| 205 | Макароны отварные с овощами | 150,00 | 11,70 | 4,89 | 5,99 | 28,52 | 188,40 |
| 379 | Кофейный напиток | 180,00 | 10,76 | 2,84 | 2,40 | 15,95 | 90,54 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,33 | 0,14 | 8,20 | 42,84 |
| | Итого | 510,00 | 74,17 | 17,76 | 17,49 | 64,44 | 552,08 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| 1 неделя (среда) обед | | | | | | | |
| 51 | Салат из свеклы с курагой | 60,00 | 9,60 | 1,11 | 3,62 | 5,80 | 6,00 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(200\5) | 205,00 | 7,51 | 1,53 | 6,58 | 6,49 | 80,40 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 150,00 | 63,78 | 14,42 | 15,80 | 19,44 | 298,98 |
| 342/ГТК | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200,00 | 6,17 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,85 | 3,80 | 0,40 | 23,95 | 119,00 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25,00 | 2,55 | 1,85 | 0,20 | 11,40 | 59,50 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 110,00 | 10,35 | 1,65 | 0,55 | 23,10 | 105,60 |
| | Итого | 800,00 | 103,81 | 24,52 | 27,31 | 118,06 | 784,08 |
| | Норма по СанПин 30 -35% | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 1 неделя (среда) полдник | | | | | | | |
| 182\ГТК | Каша жидкая молочная (овсяная) | 150,00 | 66,46 | 5,59 | 9,16 | 24,47 | 203,57 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 1,520 | 0,160 | 9,58 | 47,60 |
| 342\ГТК | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200,00 | 6,17 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| | Итого | 370,00 | 74,17 | 7,27 | 9,48 | 61,93 | 365,77 |
| | Норма по СанПин 10 -15% | | | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |

| 1 неделя (четверг) завтрак | | | | | | | |
|----------------------------|--|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Пром | Икра кабачковая | 60,00 | 6,08 | 1,36 | 3,59 | 7,27 | 71,40 |
| 235\328 | Шницель рыбный натуральный(80\20) | 100,00 | 31,00 | 9,00 | 6,83 | 7,52 | 192,37 |
| 312 | Пюре картофельное | 150,00 | 12,70 | 3,06 | 4,80 | 22,43 | 137,25 |
| 389 | Соки фруктовые, ягодные (виноградный) | 200,00 | 20,04 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,31 | 2,28 | 0,24 | 14,37 | 71,40 |
| | Итого | 560,00 | 74,17 | 18,18 | 15,82 | 80,91 | 606,62 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| День 4 (четверг) обед | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 60,00 | 9,01 | 0,07 | 3,06 | 6,69 | 54,06 |
| 95 | Рассольник домашний | 200,00 | 9,37 | 1,67 | 4,07 | 10,16 | 91,60 |
| 255 | Печень по-строгановски (80\50) | 130,00 | 58,68 | 10,91 | 13,37 | 21,11 | 224,00 |
| ТТК | Каша вязкая (пшеничная) | 150,00 | 7,36 | 3,20 | 3,75 | 18,77 | 121,87 |
| ТТК | Кофейный напиток с молоком | 180,00 | 13,76 | 2,84 | 2,40 | 14,34 | 90,54 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,08 | 3,04 | 0,32 | 19,16 | 95,20 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25,00 | 2,55 | 1,85 | 0,20 | 11,40 | 59,50 |
| | Итого | 785,00 | 103,81 | 23,58 | 27,17 | 101,63 | 736,77 |
| | Норма по СанПин 30 -35% | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 1 неделя (четверг) полдник | | | | | | | |
| 163\326 | Морковная запеканка с творогом | 150,00 | 66,58 | 6,18 | 6,60 | 18,23 | 152,40 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| 342 | Комопт из свежих плодов (яблоко) | 180,00 | 5,55 | 0,14 | 0,14 | 20,91 | 103,14 |
| | Итого | 350,00 | 74,17 | 7,80 | 6,90 | 48,26 | 303,14 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |

| День 5 (пятница) завтрак | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60,00 | 3,93 | 0,84 | 0,60 | 4,95 | 55,68 |
| 297\328 | Фрикадельки из кур с соусом(50\50) | 100,00 | 33,03 | 8,19 | 7,85 | 8,99 | 178,60 |
| ТТК\171 | Каша вязкая (рисовая) | 150,00 | 19,08 | 3,21 | 3,60 | 18,41 | 113,43 |
| 377 | Чай с лимоном | 200,00 | 3,53 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40,00 | 12,56 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| | Итого | 570,00 | 74,17 | 16,21 | 19,72 | 71,56 | 593,31 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| 1 неделя (пятница) обед | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 60,00 | 4,66 | 0,63 | 0,10 | 5,11 | 23,94 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной(200\5) | 205,00 | 9,30 | 1,47 | 4,02 | 8,95 | 85,07 |
| 278 | Тефтели с соусом (80\20) | 100,00 | 34,70 | 6,59 | 7,65 | 9,31 | 137,27 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150,00 | 19,03 | 9,84 | 10,21 | 26,39 | 236,91 |
| 382 | Какао с молоком | 200,00 | 11,40 | 4,07 | 3,540 | 17,57 | 118,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,08 | 3,04 | 0,32 | 19,16 | 95,20 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| 386 | Кисломолочный продукт (ряженка 2,5 % жирности) | 200,00 | 19,60 | 5,80 | 3,56 | 8,00 | 100,00 |
| | Итого | 975,00 | 103,81 | 32,92 | 29,56 | 103,61 | 844,59 |
| | Норма по СанПин 30 -35% | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 1 неделя (пятница) полдник | | | | | | | |
| 322 | Капуста тушенная с яблоком | 150,00 | 37,91 | 2,66 | 8,00 | 12,47 | 132,60 |
| ТТК | Компот из сухофруктов | 180,00 | 5,37 | 1,36 | 1,01 | 11,93 | 60,75 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50,00 | 17,24 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 |
| 340 | Плоды или ягоды свежие (мандарин) | 70,00 | 13,65 | 0,40 | 0,12 | 9,80 | 28,60 |
| | Итого | 450,00 | 74,17 | 10,22 | 17,43 | 49,03 | 378,95 |
| | Норма по СанПин 10 -15% | | | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |

| 2 неделя(понедельник)завтрак | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 210 | Омлет натуральный | 100,00 | 32,89 | 10,17 | 10,58 | 1,92 | 211,30 |
| 378\ТТК | Чай с молоком | 200,00 | 7,13 | 2,31 | 1,35 | 15,90 | 81,00 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,31 | 2,28 | 0,24 | 14,37 | 71,40 |
| 338 | Фрукты или ягоды свежие (яблоко) | 110,00 | 8,79 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 |
| 342 | Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %) тетра-пак | 200,00 | 21,01 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| | Итого | 860,00 | 74,17 | 25,54 | 20,43 | 92,57 | 730,60 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| 2 неделя (понедельник) обед | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60,00 | 5,66 | 0,84 | 3,60 | 4,92 | 5,57 |
| 81 | Борщ | 200,00 | 7,85 | 1,27 | 3,88 | 6,85 | 73,00 |
| 289 | Рагу из птицы(125\50) | 175,00 | 58,90 | 12,56 | 11,72 | 20,20 | 217,00 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный (грушевый) | 200,00 | 21,84 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,08 | 3,04 | 0,32 | 19,16 | 95,20 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25,00 | 2,55 | 1,85 | 0,20 | 11,40 | 59,50 |
| Пром | Кондитерское изделие (печенье) | 30,00 | 3,93 | 2,04 | 7,55 | 12,44 | 129,90 |
| | Итого | 730,00 | 103,81 | 22,60 | 27,27 | 95,17 | 664,97 |
| | Норма по СанПин 30 -35% | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 2 неделя (понедельник) полдник | | | | | | | |
| 287 | Голубцы с мясом | 150,00 | 66,46 | 9,32 | 7,80 | 15,62 | 169,50 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200,00 | 6,17 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 1,52 | 0,16 | 9,58 | 47,60 |
| | Итого | 370,00 | 74,17 | 11,00 | 8,12 | 53,08 | 331,70 |
| | Норма по СанПин 10 -15% | | | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |

| 2 неделя (вторник) завтрак | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 56 | Салат овощной | 60,00 | 6,98 | 0,69 | 0,11 | 14,39 | 21,06 |
| 240\328 | Фрикадельки рыбные с соусом(70\30) | 100,00 | 25,13 | 8,35 | 3,00 | 8,13 | 92,50 |
| 143 | Рагу из овощей | 105,00 | 15,10 | 2,53 | 10,99 | 12,28 | 202,00 |
| 389 | Соки фруктовые, ягодные (виноградный) | 200,00 | 21,84 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,08 | 3,04 | 0,32 | 19,16 | 95,20 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничны | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| | Итого | 525,00 | 74,17 | 17,09 | 14,78 | 83,28 | 544,96 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| 2 неделя (вторник) обед | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 60,00 | 5,01 | 0,07 | 3,06 | 6,69 | 54,06 |
| 123 | Суп молочный с овощами | 200,00 | 18,01 | 3,94 | 4,03 | 11,97 | 109,40 |
| 280 | Мясные фрикадельки в соусе(70\30) | 100,00 | 39,76 | 6,47 | 15,97 | 9,61 | 191,42 |
| ТТК | Каша вязкая (гречневая) | 150,00 | 11,44 | 6,14 | 4,47 | 8,68 | 131,25 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 180,00 | 5,97 | 0,59 | 0,08 | 28,80 | 119,52 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,08 | 3,04 | 0,32 | 19,16 | 95,20 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (бананы) | 100,00 | 18,50 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| | Итого | 850,00 | 103,81 | 23,23 | 28,59 | 115,03 | 844,45 |
| | Норма по СанПин 30 -35% | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 2 неделя (вторник) полдник | | | | | | | |
| 184 | Крупейник с йогуртом | 150,00 | 60,42 | 7,40 | 11,10 | 30,62 | 238,00 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 15,00 | 1,15 | 1,14 | 0,12 | 7,18 | 35,70 |
| 382 | Какао с молоком | 180,00 | 12,60 | 4,07 | 3,540 | 17,57 | 118,60 |
| | Итого | 345,00 | 74,17 | 12,61 | 14,76 | 55,37 | 392,30 |
| | Норма по СанПин 10 -15% | | | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |

| 2 неделя (среда) завтрак | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60,00 | 3,93 | 0,48 | 0,05 | 1,75 | 10,00 |
| 296/330 | Котлеты рубленые из птицы с соусом(70\30) | 100,00 | 37,37 | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 191,00 |
| ТТК | Каша вязкая (пшеничная) | 150,00 | 24,71 | 4,14 | 4,48 | 23,70 | 131,25 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,31 | 2,28 | 0,24 | 14,37 | 71,40 |
| ТТК | Фруктовый чай (яблоко) | 180,00 | 3,81 | 0,580 | 0,550 | 24,70 | 109,35 |
| | | | | | | | |
| | Итого | 540,00 | 74,17 | 18,46 | 18,12 | 83,37 | 560,60 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| 2 неделя (среда) обед | | | | | | | |
| 56 | Салат овощной | 60,00 | 7,28 | 0,69 | 0,11 | 14,39 | 21,06 |
| 124 | Суп молочный с клецками | 230,00 | 19,24 | 5,13 | 6,10 | 15,65 | 150,42 |
| 299 | Суфле из кур с соусом | 100,00 | 59,23 | 8,00 | 6,58 | 9,40 | 238,33 |
| ТТК | Каша вязкая (ячневая) | 150,00 | 6,07 | 2,33 | 3,69 | 15,08 | 102,65 |
| 378 | Чай с сахаром и молоком | 200,00 | 7,13 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,31 | 2,28 | 0,24 | 14,37 | 71,40 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25,00 | 2,55 | 1,85 | 0,20 | 11,40 | 59,50 |
| | | | | | | | |
| | Итого | 795,00 | 103,81 | 21,80 | 18,27 | 96,19 | 724,36 |
| | Норма по СанПин 30 -35% | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 2 неделя (среда) полдник | | | | | | | |
| ТТК | Макаронник с печенью | 150,00 | 48,75 | 12,73 | 12,69 | 19,69 | 191,25 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 1,520 | 0,160 | 9,58 | 47,60 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный (виноградный) | 200,00 | 21,84 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| | | 390,00 | 74,17 | 16,73 | 13,01 | 58,59 | 371,25 |
| | Норма по СанПин 10 -15% | | | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2 неделя(четверг) завтрак | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с йогуртом(80\60) | 140,00 | 51,58 | 8,82 | 14,00 | 16,38 | 296,00 |
| 59 | Салат из моркови с яблоком | 100,00 | 7,47 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,90 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,31 | 2,28 | 0,24 | 14,37 | 71,40 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 3,06 | 2,22 | 0,24 | 13,68 | 71,40 |
| 378\ГТК | Чай с молоком | 200,00 | 7,13 | 2,31 | 1,35 | 15,90 | 81,00 |
| Пром | Кондитерское изделие (печенье) | 20,00 | 2,62 | 1,36 | 3,70 | 2,96 | 25,00 |
| Итого | | 520,00 | 74,17 | 18,05 | 19,70 | 71,81 | 584,70 |
| Норма по СанПин 20-25% | | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| 2 неделя (четверг) обед | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 60,00 | 11,09 | 1,80 | 2,60 | 4,30 | 79,14 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 200,00 | 6,60 | 1,90 | 4,06 | 10,39 | 93,60 |
| 227 | Рыба прпущенная(100\10) | 110,00 | 32,98 | 5,60 | 12,22 | 11,92 | 146,00 |
| ГТК | Каша вязкая (пшениная) | 150,00 | 7,36 | 3,20 | 4,30 | 18,38 | 125,15 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный (виноградный) | 200,00 | 20,04 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 3,04 | 0,32 | 19,16 | 95,20 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,06 | 2,22 | 0,24 | 13,68 | 71,40 |
| 386 | Кисломолочный продукт (ряженка 2,5 % жирности) | 200,00 | 19,60 | 5,80 | 3,56 | 8,00 | 100,00 |
| Итого | | 990,00 | 103,81 | 24,56 | 27,30 | 106,03 | 795,29 |
| Норма по СанПин 30 -35% | | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 2 неделя (четверг) полдник | | | | | | | |
| 214 | Яйцо отварное | 40,00 | 10,62 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40,00 | 10,79 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20,00 | 2,04 | 1,48 | 0,16 | 9,12 | 47,60 |
| Пром | Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5%) | 200,00 | 49,41 | 8,70 | 7,50 | 12,60 | 153,00 |
| Пром | Кондитерское изделие (печенье) | 10,00 | 1,31 | 0,68 | 1,85 | 1,48 | 43,30 |
| Итого | | 310,00 | 74,17 | 18,30 | 21,60 | 38,37 | 442,90 |
| Норма по СанПин 10 -15% | | | | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |

| 2 неделя (пятница)завтрак | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54 | Салат из свеклы отварной с яблоком | 60,00 | 4,48 | 0,84 | 0,60 | 4,95 | 55,68 |
| 259 | Мясо тушеное (60\50) | 110,00 | 51,37 | 10,58 | 10,60 | 2,80 | 247,50 |
| 126 | Картофель отварной с луком | 115,00 | 9,46 | 2,38 | 5,36 | 15,98 | 128,00 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200,00 | 6,17 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 2,66 | 0,28 | 16,29 | 83,30 |
| | Итого | 520,00 | 74,17 | 16,62 | 17,00 | 67,90 | 629,08 |
| | Норма по СанПин 20-25% | | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
| 2 неделя (пятница) обед | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 60,00 | 6,10 | 0,07 | 3,06 | 6,69 | 54,06 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250,00 | 13,28 | 2,19 | 2,78 | 15,39 | 106,00 |
| 224 | Запеканка из творога с морковью и йогуртом(110\70) | 180,00 | 45,00 | 14,53 | 16,88 | 15,38 | 319,50 |
| ТТК | Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 13,76 | 2,86 | 2,67 | 15,94 | 100,60 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,62 | 4,56 | 0,48 | 28,74 | 142,80 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25,00 | 2,55 | 1,85 | 0,20 | 11,40 | 59,50 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (бананы) | 100,00 | 18,50 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| | Итого | 875,00 | 103,81 | 27,56 | 26,57 | 114,54 | 878,46 |
| | Норма по СанПин 30 -35% | | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |
| 2 неделя(пятница) полдник | | | | | | | |
| 289 | Рагу из птицы | 150 | 61 | 10,76 | 10,05 | 13,03 | 186,00 |
| 382 | Какао с молоком | 180,00 | 12,60 | 4,07 | 3,540 | 17,57 | 118,60 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 10,00 | 1,02 | 0,74 | 0,08 | 4,56 | 23,80 |
| | Итого | 340,00 | 74,17 | 15,57 | 13,67 | 35,16 | 328,40 |
| | Норма по СанПин 10 -15% | | | 7,7-11,55 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 |

