

Утверждаю Директор МБОУ Степано-Савченковой ООШ
 /Т.Н. Буряченко/

Согласовано Директор ОО "Маньковское сельпо"
 /И.Ю. Последова/

Примерное меню
 горячих школьных завтраков и обеда
 для организации питания детей с 7-15 лет
 январь-май 2024г

Меню составлено на основании:
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях »/под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна.- М:ДеЛи принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

| № рецеп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 120М | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,673 | 3,868 | 17,298 | 123,442 | 0,047 | 0,600 | 16,400 | 0,256 | 124,896 | 104,700 | 16,648 | 0,374 |
| 382М | Какао с молоком | 200 | 3,142 | 2,511 | 16,344 | 101,582 | 0,020 | 0,486 | 8,197 | 0,010 | 101,347 | 94,122 | 25,110 | 0,830 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 0,001 | 0,800 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 4,800 | 0,020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 10,000 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 9,000 | 0,480 |
| | Фрукты сезонные | 60 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 2,200 |
| | Итого за _Завтрак | 510 | 11,335 | 15,149 | 64,132 | 442,594 | 0,160 | 11,886 | 64,597 | 1,188 | 262,687 | 238,822 | 55,558 | 3,904 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75М | Свекла отварная | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 0,036 | 15,000 | | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,540 |
| 82М | Борщ из свежей капусты | 250 | 4,999 | 5,885 | 10,545 | 116,308 | 0,063 | 16,986 | 12,580 | 2,010 | 46,647 | 72,654 | 24,455 | 1,199 |
| 454Л,330М | Котлета по Хлыновски | 80 | 10,335 | 11,617 | 11,049 | 190,363 | 0,076 | 0,032 | 8 | 1,811 | 15,840 | 108,270 | 17,390 | 1,673 |
| 171М | Каша пшеничная | 155 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 0,093 | 0,000 | 21,333 | 0,871 | 13,929 | 49,488 | 8,858 | 0,901 |
| 376М | Чай с сахаром | 200 | 0,144 | 0,144 | 25,085 | 103,104 | 0,011 | 3,600 | 0,000 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,857 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,320 | 0,240 | 7,928 | 39,600 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |

_Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | Итого за Обед | 795 | 72,46 | 26,656 | 22,981 | 114,704 | 777,256 | 0,377 | 35,618 | 41,913 | 5,904 | 105,576 | 314,772 | 88,543 | 6,750 |
| | Всего за Понедельник- | 1305 | 132,38 | 37,991 | 38,130 | 178,836 | 1219,850 | 0,537 | 47,504 | 106,510 | 7,092 | 368,263 | 553,594 | 144,101 | 10,654 |
| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 212М | Омлет натуральный | 140 | 71,05 | 9,930 | 13,317 | 17,477 | 279,800 | 0,162 | 19,493 | 157,667 | 1,937 | 75,473 | 190,308 | 32,877 | 2,334 |
| | Зеленый горошек | | | 0,620 | 0,040 | 1,300 | 8,000 | 0,022 | 2,000 | 0,000 | 0,040 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 0,140 |
| 376М/сез | Чай с сахаром | 200 | 2,90 | | | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,70 | 2,280 | 0,840 | 15,420 | 78,360 | 0,047 | 0,600 | 0,000 | 0,467 | 13,533 | 19,500 | 3,600 | 0,360 |
| | Итого за Завтрак | 370 | 76,65 | 12,83 | 14,20 | 45,18 | 410,06 | 0,23 | 22,19 | 157,67 | 2,44 | 97,96 | 230,45 | 45,08 | 3,69 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 102М | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 10,27 | 4,986 | 3,085 | 16,047 | 112,413 | 0,131 | 19,648 | 5,600 | 1,067 | 25,082 | 86,746 | 28,630 | 1,198 |
| 291М | Плов из птицы с рисом | 150 | 39,71 | 29,830 | 15,090 | 47,660 | 487,250 | 0,141 | 7,104 | 16,800 | 3,208 | 21,200 | 133,270 | 29,020 | 0,738 |
| 457К | Компот из сухофруктов | 200 | 6,40 | 0,180 | 0,036 | 20,034 | 78,660 | 0,005 | 36,000 | 0,000 | 0,130 | 6,480 | 5,940 | 5,580 | 0,288 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,25 | 1,320 | 0,240 | 7,928 | 39,600 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого за Обед | 650 | 60,88 | 39,476 | 18,851 | 110,989 | 811,923 | 0,375 | 62,752 | 22,400 | 5,125 | 67,762 | 290,756 | 85,830 | 3,804 |
| | Всего за Вторник-1 | 1020 | 137,53 | 52,306 | 33,048 | 156,167 | 1221,985 | 0,607 | 84,945 | 180,067 | 7,568 | 165,719 | 521,204 | 130,907 | 7,491 |

День/неделя: Среда-1

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 268М,363К | Шницель мясной с томатным соусом | 80 | 32,24 | 9,791 | 10,856 | 8,945 | 173,050 | 0,074 | 2,066 | 7,500 | 1,570 | 19,397 | 106,264 | 17,446 | 1,633 |
| 309М | Макаронные отварные | 150 | 7,99 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 0,093 | 0,000 | 21,333 | 0,871 | 13,929 | 49,488 | 8,858 | 0,901 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,50 | 3,800 | 1,400 | 25,700 | 130,600 | 0,078 | 1,000 | 0,000 | 0,778 | 22,556 | 32,500 | 6,000 | 0,600 |
| | Фрукты сезонные | 60 | 10,00 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 0,020 | 5,000 | 0,000 | 0,400 | 19,000 | 16,000 | 12,000 | 2,300 |
| 376М/сез | Чай с сахаром | 200 | 2,90 | 0,054 | 0,006 | 9,165 | 37,962 | 0,003 | 2,500 | | 0,012 | 7,350 | 9,560 | 5,120 | 0,883 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 57,63 | 20,08 | 17,14 | 92,61 | 608,09 | 0,27 | 10,57 | 28,83 | 3,63 | 82,23 | 213,81 | 49,42 | 6,32 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-----|-------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 38К | Соленья | 30 | 9,00 | 0,520 | 0,040 | 1,960 | 10,400 | 0,032 | 80,000 | 0,000 | 0,000 | 3,200 | 0,000 | 2,800 | 0,200 |
| 101М | Суп картофельный с крупой (пшеничный) | 250 | 11,15 | 4,894 | 5,055 | 13,954 | 121,506 | 0,099 | 13,730 | 6,000 | 1,937 | 23,786 | 76,991 | 24,684 | 1,008 |
| 289М | Рагу из птицы | 175 | 48,11 | 29,830 | 15,090 | 47,660 | 487,250 | 0,141 | 7,104 | 16,800 | 3,208 | 21,200 | 133,270 | 29,020 | 0,738 |
| 377М/сез | Чай с лимоном | 207 | 4,38 | 0,054 | 0,006 | 9,165 | 37,962 | 0,003 | 2,500 | | 0,012 | 7,350 | 9,560 | 5,120 | 0,883 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,25 | 1,320 | 0,240 | 7,928 | 39,600 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| Итого за Обед | 682 | 77,14 | 39,78 | 20,83 | 99,99 | 790,72 | 0,37 | 103,33 | 22,80 | 5,88 | 70,54 | 284,62 | 84,22 | 4,41 |
| Всего за Среда-1 | 1222 | 134,77 | 59,861 | 37,968 | 192,594 | 1398,811 | 0,641 | 113,900 | 51,633 | 9,508 | 152,768 | 498,433 | 133,648 | 10,726 |
| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| - Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224М, 326М | Запеканка творожная с молочным соусом | 160 | 47,59 | 16,895 | 15,104 | 34,429 | 371,420 | 0,092 | 1,748 | 61,801 | 2,596 | 180,300 | 225,210 | 36,271 | 0,998 |
| 15М | Сыр порционный | 10 | 10,18 | 4,000 | 4,000 | 0,000 | 54,000 | 0,005 | 0,100 | 39,000 | 0,100 | 132,000 | 75,000 | 5,000 | 0,150 |
| 377М/с/ж | Чай с лимоном | 207 | 4,72 | 0,054 | 0,006 | 9,165 | 37,962 | 0,003 | 2,500 | 0,012 | 7,350 | 9,560 | 5,120 | 0,883 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,6 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
| | Итого за _Завтрак | 435 | 66,09 | 23,989 | 20,230 | 64,154 | 567,862 | 0,162 | 5,148 | 100,801 | 3,330 | 337,694 | 335,770 | 51,191 | 2,511 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 М | Борщ из свежей капусты | 250 | 16,51 | 2,229 | 6,213 | 10,013 | 106,145 | 0,072 | 32,450 | 6,5 | 2,400 | 51,470 | 56,230 | 23,700 | 0,878 |
| 454Л, 330М | Котлета по Хлыновски | 80 | 30,48 | 11,731 | 8,112 | 12,358 | 170,182 | 0,259 | 17,570 | 3979 | 1,806 | 23,204 | 193,497 | 16,781 | 3,877 |
| 312М/с/ж | Каша пшеничная | 150 | 9,75 | 3,279 | 3,991 | 22,183 | 138,186 | 0,160 | 25,938 | 26,300 | 0,189 | 45,620 | 98,070 | 33,110 | 1,225 |
| 376М/с/ж | Чай с сахаром | 200 | 2,90 | | | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,25 | 1,320 | 0,240 | 7,928 | 39,600 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого за Обед | 730 | 64,14 | 21,719 | 18,956 | 82,783 | 592,015 | 0,590 | 76,058 | 4011,800 | 5,115 | 140,244 | 420,837 | 100,591 | 8,413 |
| | Всего за Четверг-1 | 1165 | 130,23 | 45,708 | 39,186 | 146,937 | 1159,877 | 0,752 | 81,206 | 4112,601 | 8,445 | 477,938 | 756,607 | 151,782 | 10,924 |
| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| - Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260М/с/ж | Гуляш | 80 | 40,01 | 13,88 | 14,90 | 3,47 | 203,76 | 0,07 | 4,05 | | 1,94 | 10,94 | 145,25 | 20,70 | 2,17 |
| 312М/с/ж | Каша пшеничная | 150 | 9,75 | 3,279 | 3,991 | 22,183 | 138,186 | 0,160 | 25,938 | 26,300 | 0,189 | 45,620 | 98,070 | 33,110 | 1,225 |
| 376М/с/ж | Чай с сахаром | 200 | 2,90 | | | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,60 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
| | Итого за _Завтрак | 470 | 56,26 | 20,203 | 20,012 | 57,190 | 490,327 | 0,297 | 30,888 | 26,300 | 2,753 | 79,554 | 277,560 | 63,010 | 4,732 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52М | Салат из свежely отварной | 60 | 8,32 | 0,855 | 4,053 | 5,016 | 59,904 | 0,011 | 5,700 | | 1,817 | 21,090 | 24,590 | 12,540 | 0,798 |
| 103М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 11,25 | 6,685 | 4,922 | 11,360 | 117,073 | 0,139 | 18,225 | 7,500 | 1,915 | 19,108 | 96,310 | 26,832 | 0,967 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 229 М | Рыба тушенная в томатном соусе | 100 | 35,98 | 12,120 | 12,400 | 32,987 | 293,527 | 0,088 | 0,213 | 88,000 | 0,900 | 279,096 | 213,667 | 19,584 | 1,043 |
| 302М | Рис отварной | 150 | 11,17 | 4,614 | 6,450 | 48,204 | 269,322 | 0,053 | | 32,000 | 0,340 | 7,782 | 100,035 | 32,540 | 0,671 |
| 648Л | Кисель фруктовый | 200 | 7,20 | 0,900 | 0,180 | 18,180 | 82,800 | 0,018 | 36,000 | 0,000 | 0,180 | 12,600 | 12,600 | 7,200 | 2,520 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,25 | 1,320 | 0,240 | 7,928 | 39,600 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого за Обед | 810 | 78,42 | 29,654 | 28,645 | 142,995 | 956,226 | 0,407 | 60,138 | 127,500 | 5,872 | 354,676 | 512,002 | 121,296 | 7,579 |
| | Всего за Пятица-1 | 1280 | 134,68 | 49,857 | 48,657 | 200,185 | 1446,553 | 0,704 | 91,026 | 153,800 | 8,625 | 434,230 | 789,562 | 184,306 | 12,311 |

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 234М | Котлеты рыбные | 90 | 35,98 | 10,629 | 10,414 | 11,817 | 183,876 | 0,133 | 0,488 | 21,600 | 3,551 | 42,670 | 118,880 | 21,950 | 0,743 |
| 302М | Пюре картофельное | 150 | 20,12 | 4,614 | 6,450 | 48,204 | 269,322 | 0,053 | | 32,000 | 0,340 | 7,782 | 100,035 | 32,540 | 0,671 |
| 382М | Какао с молоком | 200 | 19,80 | 3,142 | 2,511 | 16,344 | 101,582 | 0,020 | 0,486 | 8,197 | 0,010 | 101,347 | 94,122 | 25,110 | 0,830 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,60 | 2,280 | 0,840 | 15,420 | 78,360 | 0,047 | 0,600 | 0,000 | 0,467 | 13,533 | 19,500 | 3,600 | 0,360 |
| | Итого за _Завтрак | 480 | 79,50 | 20,665 | 20,215 | 91,785 | 633,140 | 0,252 | 1,574 | 61,797 | 4,368 | 165,332 | 332,537 | 83,200 | 2,604 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 75М | Соленья | 30 | 9,00 | 0,330 | 0,060 | 1,140 | 7,200 | 0,018 | 7,500 | | 0,210 | 4,200 | 7,800 | 6,000 | 0,270 |
| 102М | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 10,27 | 6,574 | 6055,000 | 13,716 | 137,298 | 0,105 | 11,336 | 12,580 | 2,051 | 50,067 | 109,554 | 31,525 | 1,609 |
| 288М | Куры отварные | 80 | 45,16 | 14,493 | 13,547 | 4,151 | 196,610 | 0,087 | 0,798 | 12,000 | 0,436 | 25,120 | 155,960 | 22,460 | 2,165 |
| 312М | Каша пшеничная | 155 | 9,75 | 3,295 | 5,441 | 22,209 | 151,404 | 0,160 | 25,938 | 26,300 | 0,189 | 45,620 | 98,070 | 33,110 | 1,225 |
| 376М/с/ж | Чай с сахаром | 200 | 2,90 | | | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,25 | 1,320 | 0,240 | 7,928 | 39,600 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого за Обед | 735 | 81,58 | 29,17 | 6074,69 | 79,45 | 670,01 | 0,47 | 45,67 | 50,88 | 3,61 | 144,96 | 444,42 | 120,10 | 7,70 |
| | Всего за Понедельник-2 | 1215 | 161,08 | 49,837 | 6094,903 | 171,230 | 1303,154 | 0,721 | 47,246 | 112,677 | 7,974 | 310,289 | 776,961 | 203,295 | 10,306 |

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 221М,376 М | Запеканка творожная с морковью | 160 | 47,59 | 18,370 | 19,091 | 50,482 | 450,975 | 0,182 | 1,918 | 72,000 | 3,941 | 158,615 | 232,382 | 37,440 | 1,091 |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 4,72 | 0,063 | 0,007 | 15,183 | 62,242 | 0,004 | 2,900 | | 0,014 | 7,750 | 9,780 | 5,240 | 0,907 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,80 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
| | Итого за _Завтрак | 387 | 54,11 | 21,473 | 20,218 | 86,225 | 617,697 | 0,248 | 5,618 | 72,000 | 4,577 | 184,409 | 268,162 | 47,480 | 2,478 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 103М | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 11,25 | 1,508 | 4,256 | 8,256 | 77,844 | 0,057 | 16,000 | | 1,864 | 22,920 | 38,230 | 16,140 | 0,581 |
| 291М/с/ж | Плов из кур | 150 | 39,71 | 21,355 | 14,253 | 37,607 | 360,936 | 0,140 | 4,600 | 13,580 | 2,960 | 22,360 | 245,510 | 50,120 | 1,498 |
| 457К | Компот из сухофруктов | 200 | 6,40 | 0,180 | 0,036 | 20,034 | 78,660 | 0,005 | 36,000 | 0,000 | 0,130 | 6,480 | 5,940 | 5,580 | 0,288 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,25 | 1,320 | 0,240 | 7,928 | 39,600 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого за Обед | 650 | 61,86 | 27,523 | 19,185 | 93,145 | 651,040 | 0,300 | 56,600 | 13,580 | 5,674 | 66,760 | 354,480 | 94,440 | 3,947 |
| | Всего за Вторник-2 | 1037 | 115,97 | 48,996 | 39,403 | 179,370 | 1268,737 | 0,548 | 62,218 | 85,580 | 10,251 | 251,169 | 622,642 | 141,920 | 6,425 |
| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 376М/с/ж | Чай с сахаром | 200 | 2,90 | | | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
| 309М | Макароны отварные | 150 | 7,99 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 0,093 | 0,000 | 21,333 | 0,871 | 13,929 | 49,488 | 8,858 | 0,901 |
| 255М,331М | Печень по-строгановски | 80 | 31,52 | 17,2672 | 6,9648 | 30,8528 | 256,3792 | 0,4128 | 54,144 | 6316,8 | 0,9984 | 34 | 337,904 | 49,952 | 6,8656 |
| | Конд. Изделие | 1шт | 23,83 | 0,075 | | 12,000 | 48,600 | | | | | 3,150 | 1,650 | 1,050 | 0,240 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,60 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
| | Итого за Завтрак | 470 | 69,84 | 26,420 | 12,660 | 112,891 | 672,842 | 0,569 | 55,044 | 6338,133 | 2,492 | 74,073 | 423,282 | 69,060 | 9,340 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 75М | Овощи сезонные | 60 | 12,39 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 0,036 | 15,000 | | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,540 |
| 82 М | Борщ из свежей капусты | 250 | 16,51 | 4,612 | 3,877 | 16,449 | 119,458 | 0,128 | 14,313 | 24,500 | 1,220 | 26,941 | 110,417 | 27,154 | 1,439 |
| 279М,330М | Тефтели куриные со сметанным соусом | 110 | 30,01 | 8,829 | 8,083 | 12,253 | 157,952 | 0,101 | 1,672 | 13,020 | 3,096 | 48,672 | 134,821 | 32,975 | 0,872 |
| 302М | Каша гречневая | 150 | 17,95 | 8,690 | 2,280 | 39,400 | 212,500 | 0,300 | 25,938 | 26,300 | 0,189 | 45,620 | 98,070 | 33,110 | 1,225 |
| 376М/с/ж | Чай с сахаром | 200 | 2,90 | | | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,25 | 1,320 | 0,240 | 7,928 | 39,600 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого за Обед | 760 | 84,26 | 27,27 | 15,00 | 108,61 | 681,81 | 0,66 | 57,02 | 63,82 | 5,65 | 149,58 | 431,95 | 132,24 | 6,51 |
| | Всего за Среда-2 | 1230 | 154,10 | 53,691 | 27,660 | 221,502 | 1354,654 | 1,233 | 112,067 | 6401,953 | 8,137 | 223,656 | 855,230 | 201,299 | 15,849 |
| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | | |

| _Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 45М | Соленья | 30 | 9,00 | 0,924 | 3,050 | 5,617 | 54,203 | 0,018 | 21,450 | 1,391 | 24,180 | 17,930 | 9,800 | 0,333 | 121,410 |
| 279М,330М | Тефтели куриные со сметанным соусом | 80 | 28,08 | 8,601 | 9,769 | 9,668 | 161,407 | 0,096 | 2,597 | 34,775 | 1,272 | 22,190 | 89,948 | 14,218 | 0,915 |
| 312М | Каша пшеничная | 150 | 9,75 | 3,295 | 5,441 | 22,209 | 151,404 | 0,160 | 25,938 | 26,300 | 0,189 | 45,620 | 98,070 | 33,110 | 1,225 |
| 377М/сжж | Чай с лимоном | 207 | 4,72 | 0,054 | 0,006 | 9,165 | 37,962 | 0,003 | 2,500 | 0,000 | 0,012 | 7,350 | 9,560 | 5,120 | 0,883 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,60 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
| | Итого за _Завтрак | 517 | 55,15 | 15,914 | 19,386 | 67,219 | 509,456 | 0,339 | 53,285 | 62,466 | 26,275 | 111,134 | 233,378 | 57,581 | 124,913 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая(т/о) | 30 | 5,66 | 1,000 | 7,000 | 4,200 | 73,500 | 0,010 | 3,500 | 0,000 | 1,500 | 20,500 | 18,500 | 7,500 | 0,350 |
| 101М | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 11,15 | 1,478 | 4,207 | 8,844 | 79,564 | 0,068 | 16,960 | 0,000 | 1,875 | 20,384 | 41,352 | 17,272 | 0,638 |
| 268М | Шницель мясной | 80 | 32,24 | 14,782 | 22,273 | 20,814 | 343,633 | 0,590 | 27,050 | 2,742 | 26,293 | 215,977 | 51,671 | 2,904 | 0,901 |
| 309М | Макароны отварные | 155 | 7,99 | 6,038 | 4,575 | 38,497 | 219,481 | 0,093 | 0,000 | 21,333 | 0,871 | 13,929 | 49,488 | 8,858 | 0,901 |
| 376М/сжж | Чай с сахаром | 200 | 2,90 | | | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,25 | 1,320 | 0,240 | 7,928 | 39,600 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого за Обед | 765 | 64,44 | 27,778 | 38,695 | 110,584 | 893,680 | 0,860 | 47,610 | 21,333 | 7,708 | 101,056 | 398,357 | 112,301 | 7,226 |
| | Всего за Четверг-2 | 1282 | 119,59 | 43,692 | 58,081 | 177,803 | 1403,136 | 1,199 | 100,895 | 83,799 | 33,983 | 212,190 | 631,735 | 169,882 | 132,139 |
| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | | |

| _Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 175М | Каша молочная "Дружба" | 200 | 21,31 | 5,018 | 8,542 | 35,444 | 239,320 | 0,091 | 0,491 | 40,590 | 0,174 | 105,291 | 129,339 | 30,015 | 0,666 |
| 382М | Какао с молоком | 200 | 19,80 | 3,142 | 2,511 | 16,344 | 101,582 | 0,020 | 0,486 | 8,197 | 0,010 | 101,347 | 94,122 | 25,110 | 0,830 |
| | Булочка слобная | 40 | 20,14 | 5,449 | 5,730 | 32,282 | 202,738 | 0,305 | 0,560 | 1,600 | 2,363 | 42,797 | 83,184 | 26,840 | 0,856 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,60 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,622 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 0,480 |
| | Итого за _Завтрак | 480 | 64,85 | 16,649 | 17,903 | 104,630 | 648,120 | 0,478 | 2,337 | 50,387 | 3,169 | 267,479 | 332,645 | 86,765 | 2,832 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96М | Рассольник ленинградский | 250 | 16,35 | 4,894 | 5,055 | 13,954 | 121,506 | 0,099 | 13,730 | 6,000 | 1,937 | 23,786 | 76,991 | 24,684 | 1,008 |
| 291М/сжж | Плов из кур | 150 | 31,07 | 21,355 | 14,253 | 37,607 | 360,936 | 0,140 | 4,600 | 13,580 | 2,960 | 22,360 | 245,510 | 50,120 | 1,498 |
| 376М/сжж | Чай с сахаром | 200 | 2,90 | | | 10,981 | 43,902 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,853 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,25 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |

| Распределение ЭЦ | | Завтра | 23,83% | 20-25% |
|------------------|--|--------|------------------------|--------|
| | | Обед | 31,85% <td>30-35%</td> | 30-35% |