

Директор МБОУ СОШ №5 им. Героя России Клещенко В.П.

Утверждаю



Е.В. Воронина

**10-ти дневное МЕНЮ**  
**МБОУ СОШ №5 им. Героя**  
**России Клещенко В.П.**  
**Для организации питания**  
**детей 11-17 лет**  
**(социально незащищенных**  
**семей - обед)**

**2025 год**

*В соответствии требованиям СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».*

## *1-й день*

*Обед:*

*Рассольник ленинградский*

*Гуляш из свинины*

*Каша гречневая*

*Напиток*

*Хлеб ржаной*

## *2-й день*

*Обед:*

*Суп куриный с макаронными изделиями*

*Биточки рыбные*

*Картофельное пюре*

*Капуста тушёная*

*Сок*

*Хлеб ржаной*

## *3-й день*

*Обед:*

*Борщ со сметаной*

*Жаркое по-домашнему*

*Огурец*

*Сок*

*Хлеб ржаной*

## *4-й день*

*Обед:*

*Суп с рыбными консервами*

*Тефтели мясные*

*Рис отварной*

*Сок*

*Хлеб ржаной*

## *5-й день*

*Обед:*

*Суп гороховый*

*Картофельное пюре*

*Биточки куриные*

*Сок*

*Хлеб ржаной*

## *6-й день*

*Обед:*

*Щи из свежей капусты*

*Котлета мясная*

*Макароны отварные*

*Сок*

*Хлеб ржаной*

## 7-й день

*Обед:*

*Суп гороховый*

*Рыба тушёная*

*Картофельное пюре*

*Сок*

*Хлеб ржаной*

## *8-й день*

*Обед:*

*Суп куриный с макаронными изделиями*

*Биточки мясные*

*Каша гречневая*

*Соус красный основной*

*Сок*

*Хлеб ржаной*

## *9-й день*

*Обед:*

*Борщ со сметаной*

*Плов куриный*

*Сок*

*Хлеб ржаной*

## *10-й день*

*Обед:*

*Суп картофельный с фасолью*

*Курица тушёная с овощами*

*Макароны отварные*

*Сок*

*Хлеб ржаной*

| №<br>Рецеп-<br>туры | Приём пищи,<br><br>наименование блюд,<br><br>набор продуктов | Масса порции |         | Пищевые<br><br>вещества |       |       | Энергетическая<br><br>ценность | Витамины |      |       |       | Минеральные<br><br>вещества |       |       |       |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|------|-------|-------|-----------------------------|-------|-------|-------|
|                     |                                                              | Брутто/г     | Нетто/г | Б                       | Ж     | У     |                                | В        | С    | А     | Е     | Ca                          | P     | Mg    | Fe    |
| 1                   | 2                                                            | 3            | 4       | 5                       | 6     | 7     | 8                              | 9        | 10   | 11    | 12    | 13                          | 14    | 15    | 16    |
|                     | Обед                                                         |              |         |                         |       |       |                                |          |      |       |       |                             |       |       |       |
| 197                 | Рассольник со сметаной                                       |              | 250     |                         |       |       |                                |          |      |       |       |                             |       |       |       |
|                     | Картофель                                                    | 108          | 100     | 1,59                    | 0,0   | 16,69 | 72,09                          | 0,1      | 0,0  | 0,0   | 0,079 | 7,59                        | 44,09 | 17,29 | 0,69  |
|                     | Крупа рисовая                                                | 5            | 5       | 0,5                     | 0,059 | 3,69  | 17,5                           | 0,0      | 0,0  | 0,0   | 0,19  | 1,89                        | 16,09 | 2,0   | 0,089 |
|                     | Лук                                                          | 9,7          | 8,7     | 0,29                    | 0,0   | 0,79  | 4,0                            | 0,0      | 0,0  | 0,019 | 0,009 | 2,29                        | 4,39  | 11,0  | 0,059 |
|                     | Морковь                                                      | 16,2         | 15,2    | 0,21                    | 0,0   | 1,08  | 5,2                            | 0,01     | 12,2 | 1,3   | 0,07  | 6,9                         | 6,9   | 5,1   | 0,09  |
|                     | Огурцы солёные                                               | 18,3         | 17,3    | 0,0                     | 0,0   | 0,54  | 1,9                            | 0,0      | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0                         | 0,0   | 0,0   | 0,0   |
|                     | Масло растительное                                           | 5            | 5       | 5,0                     | 5,0   | 0,0   | 5,3                            | 0,0      | 48,9 | 0,0   | 0,0   | 0,0                         | 3,5   | 0,0   | 0,0   |
|                     | Курица                                                       | 40           | 30      | 35,0                    | 22,06 | 0,0   | 355,65                         | 0,32     | 3,04 | 0,21  | 2,8   | 25,8                        | 304,3 | 39,1  | 2,06  |
|                     | Соль                                                         | 2            | 2       | 0,0                     | 0,0   | 0,0   | 0,0                            | 0,0      | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0                         | 0,0   | 0,0   | 0,0   |
|                     | Сметана 20%после т/о                                         | 10           | 30      | 0,2                     | 4,8   | 0,2   | 45,0                           | 0,0      | 0,1  | 0,0   | 0,0   | 9,0                         | 6,3   | 1,0   | 0,0   |
| 591                 | Гуляш куриный                                                |              | 100     |                         |       |       |                                |          |      |       |       |                             |       |       |       |
|                     | Грудка курицы                                                | 106          | 100     | 29                      | 9,8   | 0,0   | 127,2                          | 0,24     | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 14,6                        | 211,4 | 17    | 2,4   |

[illegible]

|     |                                            |      |     |      |      |      |       |      |      |     |      |      |       |      |      |
|-----|--------------------------------------------|------|-----|------|------|------|-------|------|------|-----|------|------|-------|------|------|
|     | <b>2 – й день (11-17 лет)</b>              |      |     |      |      |      |       |      |      |     |      |      |       |      |      |
|     | <b>Обед</b>                                |      |     |      |      |      |       |      |      |     |      |      |       |      |      |
| 112 | <b>Суп куриный с макаронными изделиями</b> |      | 250 |      |      |      |       |      |      |     |      |      |       |      |      |
|     | Картофель                                  | 110  | 100 | 32,2 | 19,4 | 0,0  | 320,0 | 0,2  | 2,4  | 0,1 | 2,4  | 21,2 | 306,0 | 32,0 | 1,6  |
|     | Курица                                     | 50   | 45  | 0,7  | 0,3  | 1,4  | 8,5   | 0,0  | 2,1  | 0,0 | 0,0  | 4,2  | 13,2  | 4,4  | 0,2  |
|     | Лук                                        | 16   | 15  | 0,2  | 0,0  | 0,8  | 5,1   | 0,0  | 0,8  | 1,3 | 0,0  | 7,5  | 7,7   | 4,6  | 0,2  |
|     | Морковь                                    | 19   | 18  | 0,3  | 0,0  | 1,8  | 8,2   | 0,0  | 2,0  | 0,0 | 0,0  | 6,2  | 11,6  | 2,8  | 0,2  |
|     | Макаронные изделия                         | 20   | 20  | 0,0  | 4,9  | 0,0  | 45,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 3,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
|     | Масло растительное                         | 5    | 5   | 1,7  | 0,3  | 12,5 | 65,8  | 0,1  | 16,0 | 0,0 | 0,0  | 8,1  | 46,0  | 18,0 | 0,7  |
|     | Соль                                       | 3    | 3   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
| 283 | <b>Биточки рыбные</b>                      |      | 100 |      |      |      |       |      |      |     |      |      |       |      |      |
|     | Рыба свежая «Минтай»                       | 102  | 96  | 11,3 | 0,6  | 0,0  | 51,84 | 0,1  | 0,36 | 7,2 | 0,24 | 28,8 | 172,8 | 39,6 | 0,6  |
|     | Хлеб пшеничный                             | 18   | 18  | 2,76 | 0,96 | 20,4 | 94,8  | 1,08 | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 54   | 0,0   | 0,0  | 0,96 |
|     | Соль                                       | 4    | 4   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
|     | Лук                                        | 14,4 | 12  | 19,2 | 14,4 | 0,1  | 0,0   | 1,08 | 49,2 | 0,0 | 1,0  | 0,0  | 0,0   | 3,72 | 6,96 |

|     |                             |        |        |       |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
|-----|-----------------------------|--------|--------|-------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
|     | Мука                        | 12     | 12     | 0,48  | 0,24 | 3,84  | 11,76  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 7,68  | 44,28 | 12,72 | 0,72 |
|     | Масло растительное          | 6      | 6      | 0,0   | 5,99 | 0,0   | 55,74  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 2,52 | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
| 131 | <b>Картофельное пюре</b>    |        | 180    |       |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
|     | Картофель                   | 240    | 233    | 4,2   | 0,0  | 36,8  | 164,6  | 0,17 | 18,1  | 0,0  | 0,18 | 17,5  | 101,5 | 40,3  | 1,6  |
|     | <i>Масло сливочное</i>      | 5      | 5      | 0,0   | 3,3  | 0,0   | 29     | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 1,1   | 0,2   | 0,2   | 0,0  |
|     | <i>Соль</i>                 | 3      | 3      | 0,0   | 0,0  | 0,0   | 0,0    | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
| 708 | <b>Капуста тушёная</b>      |        | 150    |       |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
|     | Капуста белокач.            | 186,36 | 136,36 | 2,45  | 0,13 | 28,63 | 128,18 | 0,13 | 40,91 | 0,0  | 0,0  | 65,45 | 42,27 | 21,82 | 1,36 |
|     | Морковь                     | 15,64  | 13,64  | 0,4   | 0,0  | 1,9   | 8,32   | 0,0  | 1,36  | 0,0  | 0,0  | 4,23  | 9,95  | 2,59  | 0,14 |
|     | <i>Лук</i>                  | 15,64  | 13,64  | 0,14  | 0,0  | 0,54  | 3,48   | 0,0  | 0,54  | 0,89 | 0,0  | 5,11  | 5,25  | 3,14  | 0,14 |
|     | Томатная паста              | 15     | 15     | 0,27  | 0,0  | 3,0   | 15,07  | 0,0  | 3,45  | 0,0  | 0,27 | 3,45  | 9,98  | 4,58  | 0,27 |
|     | Соль                        | 2      | 2      | 0,0   | 0,0  | 0,0   | 0,0    | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
|     | Мука                        | 3      | 3      | 0,27  | 0,14 | 2,18  | 6,68   | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 4,36  | 25,16 | 7,23  | 0,4  |
|     | Масло растительное          | 8      | 8      | 4     | 8,11 | 0,0   | 76,0   | 0,0  | 30,68 | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 2,04  | 0,0   | 0,0  |
|     | <b>Кондитерское изделие</b> |        |        |       |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
|     | Пирожное                    | 30     | 30     | 1,182 | 5,49 | 19,89 | 133,50 | 0,0  | 0,0   | 27,9 | 0,0  | 279   | 0,0   | 0,0   | 41,7 |

|     |                                   |      |        |      |       |       |        |      |      |      |     |       |       |      |      |
|-----|-----------------------------------|------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-----|-------|-------|------|------|
| 376 | <b>Чай с сахаром</b>              |      | 200    |      |       |       |        |      |      |      |     |       |       |      |      |
|     | Чай - заварка                     | 2    | 2      | 0,4  | 0,1   | 0,1   | 2,1    | 0,0  | 0,2  | 1,0  | 0,0 | 9,9   | 16,5  | 8,8  | 1,6  |
|     | Сахарный песок                    | 20   | 20     | 0,0  | 0,0   | 20,0  | 75,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
| 148 | <b>Хлеб ржаной</b>                |      | 50     | 3,07 | 0,71  | 22,28 | 108,50 | 0,28 | 0,0  | 0,0  | 1,1 | 20,93 | 79,0  | 23,5 | 4,64 |
|     |                                   |      |        |      |       |       |        |      |      |      |     |       |       |      |      |
|     | <b>3 – й день (11-17 лет)</b>     |      |        |      |       |       |        |      |      |      |     |       |       |      |      |
|     | <b>Обед</b>                       |      |        |      |       |       |        |      |      |      |     |       |       |      |      |
| 171 | <b>Борщ с мясом и со сметаной</b> |      | 250/10 |      |       |       |        |      |      |      |     |       |       |      |      |
|     | Мясо свинины                      | 32,6 | 31,5   | 35,0 | 22,06 | 0,0   | 355,65 | 0,32 | 3,04 | 0,21 | 2,8 | 25,8  | 304,3 | 39,1 | 2,06 |
|     | Свёкла                            | 60   | 50     | 0,6  | 0,0   | 3,6   | 16,8   | 0,0  | 4,0  | 0,0  | 0,0 | 14,8  | 17,2  | 17,2 | 0,4  |
|     | Капуста                           | 43   | 40     | 0,6  | 0,0   | 1,6   | 9,0    | 0,0  | 6,0  | 0,0  | 0,0 | 3,0   | 17,4  | 6,9  | 0,3  |
|     | Картофель                         | 37   | 30     | 0,6  | 0,1   | 4,9   | 24,0   | 0,0  | 6,0  | 0,0  | 0,0 | 3,0   | 17,4  | 6,9  | 0,3  |
|     | Морковь                           | 19   | 18     | 0,4  | 0,0   | 0,9   | 6,1    | 0,0  | 0,8  | 1,3  | 0,0 | 7,5   | 7,7   | 4,6  | 0,2  |
|     | Лук                               | 16   | 15     | 0,2  | 0,0   | 1,8   | 7,9    | 0,0  | 2,0  | 0,0  | 0,0 | 6,2   | 10,8  | 2,6  | 0,2  |
|     | Томатная паста                    | 8    | 8      | 0,4  | 0,0   | 1,0   | 5,1    | 0,0  | 2,3  | 0,0  | 0,2 | 1,0   | 4,2   | 2,6  | 0,2  |
|     | Масло растительное                | 5    | 5      | 0,0  | 4,9   | 0,0   | 45,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 3,0 | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0  |

[illegible]

|     |                                 |       |       |      |      |      |        |       |      |      |      |       |       |      |      |
|-----|---------------------------------|-------|-------|------|------|------|--------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|
|     | <b>4-й день (11-17 лет)</b>     |       |       |      |      |      |        |       |      |      |      |       |       |      |      |
|     | <b>Обед</b>                     |       |       |      |      |      |        |       |      |      |      |       |       |      |      |
| 204 | <b>Суп с рыбными консервами</b> |       | 250   |      |      |      |        |       |      |      |      |       |       |      |      |
|     | Консервы рыбные                 | 25    | 25    | 3,7  | 0,2  | 0,0  | 17,2   | 0,0   | 0,1  | 2,4  | 0,1  | 9,6   | 57,6  | 13,2 | 0,1  |
|     | Картофель                       | 110   | 100   | 2,0  | 0,4  | 16,4 | 70,0   | 0,2   | 20,0 | 0,0  | 0,0  | 5,0   | 30,0  | 12,6 | 1,0  |
|     | Лук                             | 12    | 10    | 0,1  | 0,0  | 0,9  | 4,1    | 0,0   | 1,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
|     | Морковь                         | 12    | 10    | 0,1  | 0,0  | 0,7  | 34     | 0,0   | 0,6  | 10,0 | 0,0  | 5,1   | 5,5   | 3,3  | 0,1  |
|     | Крупа рисовая                   | 5     | 5     | 0,5  | 0,0  | 5,0  | 22,6   | 0,1   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
|     | Масло растительное              | 5     | 5     | 0,0  | 4,9  | 0,0  | 45,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 3,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
|     | Соль                            | 3     | 3     | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
| 618 | <b>Тефтели мясные</b>           |       | 90/50 |      |      |      |        |       |      |      |      |       |       |      |      |
|     | Мясо свинины/окорок             | 92,9  | 85,5  | 20,4 | 30,1 | 0,0  | 213,84 | 2,5   | 0,0  | 0,0  | 0,4  | 9,07  | 184,8 | 21,7 | 2,7  |
|     | Хлеб пшеничный                  | 22,68 | 22,68 | 0,77 | 0,25 | 6,61 | 26,24  | 0,027 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 14,85 | 0,0   | 0,0  | 0,27 |
|     | Лук                             | 55,8  | 54    | 1,08 | 0,0  | 2,88 | 14,4   | 0,0   | 0,0  | 0,05 | 0,03 | 8,3   | 15,84 | 0,0  | 0,2  |
|     | Соль                            | 3     | 3     | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0    | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0  |
|     | Масло растительное              | 7,4   | 7,4   | 0,0  | 7,3  | 0,0  | 67,5   | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 4,5  | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0  |

[illegible]

|     |                             |      |      |      |      |       |        |      |      |     |      |       |       |       |      |
|-----|-----------------------------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
|     | Чай-заварка                 | 2    | 2    | 0,4  | 0,1  | 0,1   | 2,1    | 0,0  | 0,2  | 1,0 | 0,0  | 9,9   | 16,5  | 8,8   | 1,6  |
|     | Сахарный песок              | 15   | 15   | 0,0  | 0,0  | 20,0  | 75,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 00   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
| 148 | <b>Хлеб ржаной</b>          |      | 50   | 3,07 | 0,71 | 22,28 | 108,50 | 0,28 | 0,0  | 0,0 | 1,1  | 20,93 | 79,0  | 23,5  | 4,64 |
|     |                             |      |      |      |      |       |        |      |      |     |      |       |       |       |      |
|     | <b>5-й день (11-17 лет)</b> |      |      |      |      |       |        |      |      |     |      |       |       |       |      |
|     | <b>Обед</b>                 |      |      |      |      |       |        |      |      |     |      |       |       |       |      |
| 102 | <b>Суп гороховый</b>        |      | 250  |      |      |       |        |      |      |     |      |       |       |       |      |
|     | Мясо свинины (окорок)       | 32,6 | 27,1 | 4,2  | 3,7  | 0,0   | 44,28  | 0,53 | 0,0  | 0,0 | 0,08 | 1,88  | 38,34 | 4,5   | 0,54 |
|     | Горох                       | 20   | 20   | 0,7  | 0,3  | 1,4   | 8,5    | 0,0  | 2,1  | 0,0 | 0,0  | 4,2   | 13,2  | 4,4   | 0,2  |
|     | Морковь                     | 17   | 15   | 0,2  | 0,0  | 0,8   | 5,1    | 0,0  | 0,8  | 1,3 | 0,0  | 7,5   | 7,7   | 4,6   | 0,2  |
|     | Лук                         | 20   | 18   | 0,3  | 0,0  | 1,8   | 8,2    | 0,0  | 2,0  | 0,0 | 0,0  | 6,2   | 11,6  | 2,8   | 0,2  |
|     | Масло растительное          | 5    | 5    | 0,0  | 4,9  | 0,0   | 45,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 3,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
|     | Картофель                   | 70   | 67   | 1,7  | 0,3  | 12,5  | 65,8   | 0,1  | 16,0 | 0,0 | 0,0  | 8,1   | 46,0  | 14,37 | 0,7  |
|     | Соль                        | 3    | 3    | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
| 131 | <b>Картофельное пюре</b>    |      | 200  |      |      |       |        |      |      |     |      |       |       |       |      |
|     | Картофель                   | 240  | 233  | 4,2  | 0,0  | 36,8  | 164,6  | 0,17 | 18,1 | 0,0 | 0,18 | 17,5  | 101,5 | 40,3  | 1,6  |

[illegible]

|    |                                          |      |        |       |      |     |       |      |      |      |      |      |       |       |      |
|----|------------------------------------------|------|--------|-------|------|-----|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|
|    | <b>6-й день (11-17 лет)</b>              |      |        |       |      |     |       |      |      |      |      |      |       |       |      |
|    | <b>Обед</b>                              |      |        |       |      |     |       |      |      |      |      |      |       |       |      |
| 88 | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> |      | 250/10 |       |      |     |       |      |      |      |      |      |       |       |      |
|    | Капуста                                  | 65   | 63     | 0,8   | 0,0  | 2,0 | 11,3  | 0,0  | 31,3 | 0,0  | 0,0  | 30,0 | 20,2  | 10,0  | 0,6  |
|    | Морковь                                  | 15   | 13     | 0,1   | 0,0  | 0,7 | 34    | 0,0  | 0,6  | 10,0 | 0,0  | 5,1  | 5,5   | 3,3   | 0,1  |
|    | Лук                                      | 16   | 12     | 0,1   | 0,0  | 0,9 | 41    | 0,0  | 1,0  | 0,0  | 0,0  | 3,1  | 5,8   | 1,4   | 0,1  |
|    | Картофель                                | 50   | 40     | 0,7   | 0,2  | 5,1 | 26    | 0,0  | 7,0  | 0,0  | 0,0  | 3,0  | 17,5  | 7,0   | 0,4  |
|    | Масло растительное                       | 5    | 5      | 0,0   | 4,9  | 0,0 | 45,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 3,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
|    | Мясо свинины                             | 38   | 27     | 6,48  | 9,56 | 0,0 | 67,93 | 0,76 | 0,0  | 0,0  | 0,13 | 2,82 | 58,73 | 6,84  | 0,86 |
|    | Соль                                     | 3    | 3      | 0,0   | 0,0  | 0,0 | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
|    | Сметана 20% после т/о                    |      | 10     | 0,3   | 5,2  | 0,2 | 47,0  | 0,0  | 0,1  | 0,0  | 0,0  | 9,0  | 6,4   | 1,2   | 0,0  |
| 21 | <b>Котлета мясная</b>                    |      | 100    |       |      |     |       |      |      |      |      |      |       |       |      |
|    | Мясо свинины /окорок/                    | 102  | 97,2   | 15,12 | 13,4 | 0,0 | 158,4 | 1,92 | 0,0  | 0,0  | 0,31 | 6,72 | 136,9 | 16,08 | 2,04 |
|    | Хлеб пшеничный                           | 16,8 | 16,8   | 0,58  | 0,19 | 4,9 | 19,44 | 0,02 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 11,0 | 0,0   | 0,0   | 0,2  |

[illegible]

|     |                          |       |       |       |       |      |        |      |      |      |      |      |       |       |      |
|-----|--------------------------|-------|-------|-------|-------|------|--------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|
|     | <b>Обед</b>              |       |       |       |       |      |        |      |      |      |      |      |       |       |      |
| 102 | Суп гороховый            |       | 250   |       |       |      |        |      |      |      |      |      |       |       |      |
|     | Мясо свинины<br>/окорок/ | 38    | 27    | 6,48  | 9,56  | 0,0  | 67,93  | 0,76 | 0,0  | 0,0  | 0,13 | 2,82 | 58,73 | 6,84  | 0,86 |
|     | Горох                    | 20    | 20    | 0,7   | 0,3   | 1,4  | 8,5    | 0,0  | 2,1  | 0,0  | 0,0  | 4,2  | 13,2  | 4,4   | 0,2  |
|     | Морковь                  | 17    | 15    | 0,2   | 0,0   | 0,8  | 5,1    | 0,0  | 0,8  | 1,3  | 0,0  | 7,5  | 7,7   | 4,6   | 0,2  |
|     | Лук                      | 20    | 18    | 0,3   | 0,0   | 1,8  | 8,2    | 0,0  | 2,0  | 0,0  | 0,0  | 6,2  | 11,6  | 2,8   | 0,2  |
|     | Масло растительное       | 5     | 5     | 0,0   | 4,9   | 0,0  | 45,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 3,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
|     | Картофель                | 70    | 67    | 1,7   | 0,3   | 12,5 | 65,8   | 0,1  | 16,0 | 0,0  | 0,0  | 8,1  | 46,0  | 14,37 | 0,7  |
|     | Соль                     | 3     | 3     | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
| 229 | <b>Рыба тушёная</b>      |       | 100   |       |       |      |        |      |      |      |      |      |       |       |      |
|     | Рыба свежая /минтай/     | 137,7 | 133,3 | 15,66 | 0,83  | 0,0  | 71,95  | 0,13 | 0,5  | 10,0 | 0,33 | 40,0 | 240,0 | 55,0  | 0,83 |
|     | Мука                     | 6     | 6     | 0,22  | 0,11  | 1,88 | 5,88   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 3,77 | 22,11 | 6,33  | 0,33 |
|     | Масло растительное       | 11    | 11    | 0,0   | 10,97 | 0,0  | 102,18 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 4,61 | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
|     | Соус сметанный           |       | 50    |       |       |      |        |      |      |      |      |      |       |       |      |
|     | Масло сливочное          | 5     | 5     | 0,0   | 8,3   | 0,0  | 56,6   | 0,0  | 0,0  | 0,1  | 0,0  | 2,2  | 1,9   | 0,3   | 0,0  |
|     | Сметана                  | 5     | 5     | 0,15  | 2,6   | 0,1  | 23,5   | 0,0  | 0,05 | 0,0  | 0,0  | 4,5  | 3,2   | 0,6   | 0,0  |

[illegible]

[illegible]

|     |                                       |    |     |       |      |       |        |      |     |      |      |       |       |       |      |
|-----|---------------------------------------|----|-----|-------|------|-------|--------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|
| 405 | <b>Каша гречневая<br/>рассыпчатая</b> |    | 180 |       |      |       |        |      |     |      |      |       |       |       |      |
|     | Греча                                 | 86 | 86  | 11,2  | 2,2  | 54    | 251    | 0,16 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 128,3 | 704,2 | 519,1 | 4    |
|     | Масло сливочное                       | 10 | 10  | 0,0   | 8,3  | 0,0   | 56,6   | 0,0  | 0,0 | 0,1  | 0,0  | 2,2   | 1,9   | 0,3   | 0,0  |
|     | Соль                                  | 2  | 2   | 0,0   | 0,0  | 0,0   | 0,0    | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
| 759 | <b>Соус красный<br/>основной</b>      |    | 50  |       |      |       |        |      |     |      |      |       |       |       |      |
|     | Мука                                  | 3  | 3   | 0,3   | 0,03 | 1,9   | 8,9    | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,45  | 2,1   | 0,4   | 0,03 |
|     | Масло растительное                    | 2  | 2   | 0,0   | 2,9  | 0,0   | 35,0   | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 3,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  |
|     | <i>Томатная паста</i>                 | 5  | 5   | 0,5   | 0,0  | 1,9   | 10,2   | 0,0  | 4,5 | 0,0  | 0,1  | 2,0   | 6,8   | 6,0   | 0,3  |
|     | Морковь                               | 6  | 5   | 0,2   | 0,0  | 0,8   | 5,1    | 0,0  | 0,8 | 1,3  | 0,0  | 7,5   | 7,7   | 4,6   | 0,2  |
|     | Лук                                   | 4  | 2   | 0,1   | 0,0  | 0,2   | 0,6    | 0,0  | 0,1 | 0,03 | 0,02 | 0,31  | 0,58  | 0,14  | 0,1  |
|     | Сахарный песок                        | 8  | 8   | 0,2   | 0,0  | 0,8   | 6,2    | 0,0  | 0,5 | 0,9  | 0,0  | 5,1   | 6,5   | 3,3   | 0,2  |
|     | <b>Кондитерское<br/>изделие</b>       |    |     |       |      |       |        |      |     |      |      |       |       |       |      |
|     | Пирожное                              | 30 | 30  | 1,182 | 5,49 | 19,89 | 133,50 | 0,0  | 0,0 | 27,9 | 0,0  | 279   | 0,0   | 0,0   | 41,7 |
| 294 | <b>Чай с сахаром</b>                  |    | 200 |       |      |       |        |      |     |      |      |       |       |       |      |
|     | Чай-заварка                           | 2  | 2   | 0,4   | 0,1  | 0,1   | 2,1    | 0,0  | 0,2 | 1,0  | 0,0  | 9,9   | 16,5  | 8,8   | 1,6  |

|     |                                   |      |        |      |       |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
|-----|-----------------------------------|------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
|     | Сахарный песок                    | 15   | 15     | 0,0  | 0,0   | 20,0  | 75,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
| 148 | <b>Хлеб ржаной</b>                |      | 50     | 3,07 | 0,71  | 22,28 | 108,50 | 0,28 | 0,0  | 0,0  | 1,1  | 20,93 | 79,0   | 23,5  | 4,64 |
|     | <b>9-й день (11-17 лет)</b>       |      |        |      |       |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
|     | <b>Обед</b>                       |      |        |      |       |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
| 171 | <b>Борщ с мясом и со сметаной</b> |      | 250/10 |      |       |       |        |      |      |      |      |       |        |       |      |
|     | Мясо свинины /окорок/             | 32,6 | 31,5   | 35,0 | 22,06 | 0,0   | 355,65 | 0,32 | 3,04 | 0,21 | 2,82 | 25,86 | 304,34 | 39,13 | 2,06 |
|     | Свекла                            | 60   | 50     | 0,6  | 0,0   | 3,6   | 16,8   | 0,0  | 4,0  | 0,0  | 0,0  | 14,8  | 17,2   | 17,2  | 0,4  |
|     | Капуста                           | 43   | 40     | 0,6  | 0,0   | 1,6   | 9,0    | 0,0  | 23,0 | 0,0  | 0,0  | 24,0  | 15,0   | 8,0   | 0,5  |
|     | <i>Картофель</i>                  | 37   | 30     | 0,6  | 0,1   | 4,9   | 24,0   | 0,0  | 6,0  | 0,0  | 0,0  | 3,0   | 17,4   | 6,9   | 0,3  |
|     | Морковь                           | 19   | 18     | 0,4  | 0,0   | 0,9   | 6,1    | 0,0  | 0,8  | 1,3  | 0,0  | 7,5   | 7,7    | 4,6   | 0,2  |
|     | Лук                               | 16   | 15     | 0,2  | 0,0   | 1,8   | 7,9    | 0,0  | 2,0  | 0,0  | 0,0  | 6,2   | 10,8   | 2,6   | 0,2  |
|     | <i>Томатная паста</i>             | 8    | 8      | 0,4  | 0,0   | 1,0   | 5,1    | 0,0  | 2,3  | 0,0  | 0,2  | 1,0   | 4,2    | 2,6   | 0,2  |
|     | Масло растительное                | 5    | 5      | 0,0  | 4,9   | 0,0   | 45,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 3,0  | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
|     | Соль                              | 3    | 3      | 0,0  | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0  |
|     | Сметана 20% после т/о             | 10   | 10     | 0,2  | 4,8   | 0,2   | 45,0   | 0,0  | 0,1  | 0,0  | 0,0  | 9,0   | 6,3    | 1,0   | 0,0  |

[illegible]

|     |                                          |      |       |      |      |      |        |      |      |     |      |      |       |      |       |
|-----|------------------------------------------|------|-------|------|------|------|--------|------|------|-----|------|------|-------|------|-------|
|     | <i>лет)</i>                              |      |       |      |      |      |        |      |      |     |      |      |       |      |       |
|     | <i>Обед</i>                              |      |       |      |      |      |        |      |      |     |      |      |       |      |       |
| 102 | <b><i>Суп картофельный с фасолью</i></b> |      | 250   |      |      |      |        |      |      |     |      |      |       |      |       |
|     | Мясо свинины<br>/окорок/                 | 38   | 27    | 6,48 | 9,56 | 0,0  | 67,93  | 0,76 | 0,0  | 0,0 | 0,13 | 2,82 | 58,73 | 6,84 | 0,86  |
|     | Фасоль                                   | 20   | 20    | 0,2  | 0,0  | 0,8  | 5,1    | 0,0  | 0,8  | 1,3 | 0,0  | 7,5  | 7,7   | 4,6  | 0,2   |
|     | Морковь                                  | 17   | 15    | 0,0  | 4,9  | 0,0  | 45,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 3,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0   |
|     | <i>Лук</i>                               | 19   | 18    | 0,3  | 0,0  | 1,8  | 8,2    | 0,0  | 2,0  | 0,0 | 0,0  | 6,2  | 11,6  | 2,8  | 0,2   |
|     | Масло растительное                       | 3    | 3     | 1,7  | 0,3  | 12,5 | 65,8   | 0,1  | 16,0 | 0,0 | 0,0  | 8,1  | 46,0  | 18,0 | 0,7   |
|     | Картофель                                | 71   | 67    | 0,7  | 0,3  | 1,4  | 8,5    | 0,0  | 2,1  | 0,0 | 0,0  | 4,2  | 13,2  | 4,4  | 0,2   |
|     | Соль                                     | 3    | 3     | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0   |
| 649 | <b><i>Курица тушёная с овощами</i></b>   |      | 100   |      |      |      |        |      |      |     |      |      |       |      |       |
|     | Курица                                   | 216  | 149   | 30,2 | 19,5 | 0,0  | 305,45 | 0,2  | 0,0  | 0,2 | 0,3  | 25,3 | 308   | 33,0 | 2,38  |
|     | Масло растительное                       | 6    | 6     | 0,0  | 5,99 | 0,0  | 55,74  | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 3,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0   |
|     | Морковь                                  | 50,5 | 35    | 0,03 | 0,0  | 0,16 | 0,78   | 0,0  | 0,1  | 0,0 | 0,01 | 1,02 | 1,1   | 0,76 | 0,014 |
|     | <i>Лук</i>                               | 35,5 | 28,75 | 0,9  | 0,0  | 2,76 | 14,95  | 0,0  | 2,9  | 0,0 | 0,06 | 8,91 | 16,67 | 4,03 | 0,23  |

[illegible]