

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Трубачевская основная общеобразовательная школа»**

Утверждаю
Директор школы:


Е.А. Сидорова



**Примерное меню горячего питания
обучающихся с 1-4 класс (7-11 лет)
2024-2025 г.
ОВЗ (осенний период)**

		Хлеб
Обед	Обед	обед
Салат из свежих огурцов и помидор	Овощи натуральные свежие(огурцы)	Салат из свежих огурцов и помидор
Суп с макаронными изделиями	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	суп крестьянский
Капуста тушеная	Рис отварной	Картофельное пюре
Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Тефтели	Капуста тушеная
Сок	Чай с сахаром	Котлеты рубленые из кур
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов
	Фрукт	Хлеб пшеничный
Среда	Среда	Среда
	1205мл\1380,3ккал	1300мл\1275,8ккал
завтрак	завтрак	завтрак
Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом	Каша молочная кукурузная
Каша манная с маслом	Каша геркулесовая с маслом	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Хлеб
Хлеб пшеничный	Хлеб	Фрукт
обед	обед	обед
Салат из капусты с морковью	Салат из свежих огурцов и помидор	Салат из капусты с яблоком
Борщ с капустой и картофелем	Щи с капустой со сметаной	Рассольник Ленинградский с перловой крупой
Макаронны отварные с маслом	Макаронны отварные с маслом	Макаронны отварные с маслом
Тефтели (с говядины) с рисом	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Тефтели (с говядины) с рисом
		Соус сметанный с томатом
Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Четверг	Четверг	Четверг
1318мл\1213,3ккал		1200мл\1219,55ккал
завтрак	завтрак	завтрак
Бутерброд с джемом	Бутерброд с сыром	Запеканка творожная со стуженным молоком
Суп молочный с макаронами	Каша рисовая с маслом	Чай с лимоном
Какао с молоком	Чай с сахаром	Фрукт ***

Хлеб пшеничный	Хлеб	
Обед	Обед	обед
Овощи натуральные свежие(огурцы)	Овощи натуральные свежие(помидор)	Овощи натуральные свежие(огурцы)
суп картофельный с горохом	суп картофельный с бобовыми (фасолью)	суп картофельный с бобовыми (горох)
Пюре картофельное	Пюре картофельное	Пюре картофельное
Рыба припущенная в молоке	Котлета рыбная	Рыба тушеная с овощами (минтай)
Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов
Хлеб пшеничный	Хлеб	Хлеб пшеничный
	Фрукт ***	
Пятница	Пятница	Пятница
1307мл\1360,8ккал	1258мл\1297,36ккал	1255мл\1196,4ккал
завтрак	завтрак	завтрак
Оладьи с повидлом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом
Чай с лимоном	Каша пшенная	Суп молочный с макаронами
Йогурт	Чай с лимоном	Кофейный напиток
	Хлеб	Хлеб пшеничный
Обед	обед	обед
Овощи натуральные свежие(помидор)	Суп из овощей	Овощи натуральные свежие(помидор)
Суп из овощей	Каша рассыпчатая гречневая	Щи с капустой со сметаной
Плов из говядины	Котлеты домашние с соусом сметанным	Плов из курицы
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб	Хлеб пшеничный
Фрукт		Фрукт

* Меню может быть усиленно, добавлением фруктов, овощей, салатов, йогурта

Ном ер реце птур	Наименование блюда	Вых од в г.	Белк и,г.	Жир ы,г.	Угле вод ы, г.	Микроэлементы , Мкг.						Витамины									Энерг етичес кая ценно сть ккал.	
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Ка р	Р Э	Т Э	B1	B2	Рр	Н Э	С		
1	2	3	4	7	13	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	понедельник																					
	1 завтрак																					
209	Яйцо отварное	40(1 шт)	5,08	4,6	0,28	53, 6	56	22	4,8	76, 8	1, 0	100	24	10 4	0, 24	0, 03	0, 18	0, 08	1, 44	-	63	
174	Каша из риса и пшена	200\1 10	6,00	10,5 8	31,7 6	36 3,4 5	19 1,3 5	13 0,6 7	36, 46	15 7,4 4	0, 60	54, 8	37, 40	61 2 8	0, 23	0, 06	0, 15	0, 74	1, 69	0,96	294	
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9 4	50, 12	14 6,3 4	12 5,7 8	14	90	0, 13	20	10	22 2	-	0, 04	0, 15	0, 1	0, 8	1,3	100,6	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за завтрак					46 7,1 7	39 3,6 9	27 8,4 5	55, 26	32 4,2 4	1,7 3	174 8	71, 4	18 7,4 8	0,4 7	0,1 3	0,4 8	0,9 2	3,9 3	2,26	521,2	
	Обед																					
20	салат из свежих огурцов	60	0,44	3,6	1,25	50, 3	79, 3	13, 37	7,8	23, 74	0, 34	-	33, 75	Э 5, 6	0, 21	0, 01	0, 02	0, 11	0, 17	2,8	39,9	
101	Суп картофельный с крупой(геркулес)	200	1,6	2,17	9,69	49 6,6	37 1,3	21, 36	18, 4	44, 78	0, 7	-	97 2	16 1, 8	0, 98	0, 07	0, 04	0, 78	1, 15	6,6	68,6	
259	Жаркое по – домашнему	90\1 50	2,58	26,27	20,91	15 58	10 59, 6	40, 84	55, 58	27 8,8	5,1 9	-	40 6	75, 2	4,2 4	0,0 27	0,2 2	6,5 2	11, 49	8,14	416,34	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12, 02	11 2,4	14, 18	5,1	4,4	0, 95	-	3	2	0, 8	0, 01	0, 00 8	0, 1	0, 16	0,9	114,6	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за обед	730	7,18	32,6	72,35	21	16	89,	86,	35	7,1		14	24	6,2	0,1	0,2	7,5	12,	18,44	703,04	

						16,92	22,6	75	88	1,72	8		14,75	4,6	3	17	88	1	97			
	Итого за день				132,93	25,84,09	20,16,29	36,8,2	14,2,14	67,5,96	8,91	174,8	14,86,15	43,2,08		0,247	0,768	8,43	16,9			1224,24
	Вторник 2	1210	23,82	50,85																		
	завтрак																					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160\20	27,69	23,14	36,08	66,0,39	18,8,43	13,6,91	22,0,53	31,4,43	1,23	136,5	80,1	15,0,91	0,29	0,006	0,021	1,02	2,39		0,39	411
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-		0,03	60
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	27,8,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40		10,0	47
	Итого за завтрак	480	28,16	23,56	60,88	68,6,69	47,3,23	16,4,01	23,0,93	32,8,23	3,71	136,5	11,0,1	15,5,91	0,49	0,036	0,23	1,34	2,79		10,42	518
	Обед																					
24	салат из свежих помидор и огурцов	60	0,65	3,6	2,18	48,6	12,4,1	11,39	9,61	20,33	0,44	-	22,8,6	39,8	0,23	0,02	0,01	0,17	0,3		4,9	42,34
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	46,9,8	38,5	23,36	19,04	54	0,8	-	97,2	16,5,2	1,14	0,08	0,05	0,87	0,2		6,6	94,6
321	Капуста тушеная	150	3,08	4,84	14,14	131,6,2	451,6	73,4	27,9	54,12	1,08	-	462	83,1	2,58	0,02	0,02	1	1,78		25,6	112,64
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	100\30	16,68	19,7	20,02	245,3	229,34	74,68	24,16	93,64	1,84	74,2	21	76,62	3,12	0,12	0,2	5,52	9,18		0,9	324
389	Сок (яблочный)	200	1	-	20,2	12	24,0	14	8	14	2,8	-	-	-	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4		2	84,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																	
	Итого за обед	770	25,96	30,81	83,1	42,99,6	14,30,04	19,6,83	23,88,71	6,09	6,96	74,2	16,83,6	36,4,72	7,27	0,26	0,3	7,76	11,86		40	63,6
	Итого за день	1250	54,12	54,37	143,98	49,86,29	19,03,27	36,0,84	31,9,64	56,4,32	10,67	210,7	17,93,7	52,0,63	7,76	0,296	0,53	9,1	14,65		50,42	1239,98

	Среда 3																					
	завтрак																					
3	Бутерброд с сыром	30\1 6\10	5,8	8,3	14,8 3	27 1,9	42, 6	13 9,2	9,4 5	96	0, 49	59	40, 5	65 7	0, 47	0, 04	0, 07	0, 30	1, 59	0,11	157	
181	Каша манная с маслом	200\10	6,11	10,7 2	23,3 8	35 9,2 3	18 7,6 9	13 3,7 7	20, 30	11 8,1 9	0, 47	58	39	64 8	0, 52	0, 08	0, 17	0, 46	1, 58	1,17	251	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0,03	60	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за завтрак					63 1,4 3	23 7,0 9	28 4,0 7	31, 15	21 6,9 9	1,2 4			79, 5	13 0,5	0,9 9	0,1 2	0,2 4	0,7 8	3,1 7	1,31	531,6
	обед																					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,9	3,8	96, 6	14 9,8	21 4	9	16, 9	0,2 8	-	38 9,8	64, 8	5,0 5	0,0 08	0,0 25	0,3 6	0,4 6	10,24	36,17	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,7	48 4,9	30 8,2	39, 78	20, 9	43, 68	0, 98	-	10 41, 8	17 3, 64	1, 9	0, 04	0, 03 8	0, 48	0, 70	8,54	83	
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,9	26 6	39, 1	12, 75	8,5 5	39, 45	0, 85	30	22, 5	33 7 5	0, 85	0, 06	0, 03	0, 52	1, 5	-	205,5	
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,0 2	10,4 1	11,2 5	34 6,8 4	22 4,6 2	34, 93	22, 66	11 0,6 4	1, 08	0,0 04	41, 25	53 8 5	0, 69	0, 06	0, 08	2, 08	4, 76	0,9	184,12	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 8 5	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0,72	132,8	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за обед	740	23,03	22,77	100,3 9	12 02, 18	95 1,5 2	33 3,9 4	78, 59	23 4,0 7	3,8 8	30, 004	17 40, 35	36 6,8 4	8,9 9	0,1 88	0,1 93	3,7	7,8 4	20,4	705,19	
	Итого за день	1236	37,41	42,21	166,2	18 33, 61	11 88, 61	61 8,0 1	10 9,7 4	45 1,0 6	5,1 2	147 0,00 4	18 19, 85	49 7,3 4	9,9 8	0,3 08	0,4 33	4,4 8	11, 01	21,71	1236,7 9	
	четверг																					
	Завтрак 4																					

2	Бутерброд с джемом	45	2,4	3,87	27,8 3	15 0,6	55, 2	10	5,6	22, 8	0, 6	20	15	22 5	0, 39	0, 04	0, 01 9	0, 30	0, 71	0,1	156
120	Суп молочный с макаронами	250	2,97	4,74	17,9 5	35 3,8	21 8,8	16 3	26, 67	13 6,8 7	0, 65	33	18, 5	36 5	0, 37	0, 09	0, 18	0, 51	1, 67	8,25	150
381	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5 7	61, 4	21 6,3 4	15 2,2	21, 34	12 4,5 6	0, 47	24, 4	12, 2	26 6	-	0, 05 6	0, 19	0, 16	0, 98	1,59	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					56 5,8	49 0,3 4	32 5,2	53, 61	28 4,2 3	1,7 2	77, 4	45, 7	85, 66	0,7 6	0,1 86	0,3 89	0,9 7	3,3 6	9,94	488,2
	Обед																				
71	овоци натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	0,06	4,2	11 7,6	10, 2	8,4	18	0, 3	-	12	2, 1	0, 06	0, 02	0, 01	0, 12	0, 18	2,9	7,2
102	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,2	13,2 2	47 3,8	37 8	34	28, 4	70, 4	1, 6	-	12 09, 6	20 1, 52	1, 94	0, 10	0, 05	0, 91	1, 8	6,5	118,6
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,9 8	17 1,5	63 5,7	41, 65	27, 4	87	1, 02	50	55, 7	39	41 9	0, 24	0, 14	0, 1	1, 32	17,8	181,5
228	Рыба припущенная в молоке	100\50	19,6	10,56	4,28	71 4,6	38 8	90, 89	52, 18	22 8,8 2	1,0 6	16, 58	5	23, 4	4,8	0,2 2	0,0 35	1,3 4	6,2 6	1,5	186
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0,72	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед					13 71, 94	17 49, 1	20 9,2 2	13 3,8 6	42 7,6 2	4,6 7	66, 58	15 27, 3	30 6,8 2	49, 24	0,6	0,2 55	2,7 3	9,9 8	29,42	689,7
	Итого за день				156,2 3	19 37, 74	22 39, 44	53 4,4 2	18 7,4 7	71 1,8 5	6,3 9	143 98	15 73	39 2,4 8	50	0,7 86	0,6 44	3,7	13, 34	39,36	1177,9
	пятница	5																			
	завтрак																				

401	Оладьи с повидлом	150\20	11,63	11,48	72,29	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	27,5	56	37,11	5,62	0,23	0,24	2,29	4,79	0,90	439
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																85
	Итого за завтрак	477	14,26	12,7	105,49	640,2	327,4	141,8	53,06	192,1	2,51	27,5	57	37,11	5,63	0,23	0,24	2,32	4,8	3,73	586
	Обед																				
71	овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	-	480	79,8	0,42	0,04	0,02	0,03	0,42	10,5	13,2
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	477,8	307,28	27,88	16,6	39,4	0,62	-	977,2	162,7	1,86	0,058	0,04	0,06	0,91	8,3	76,2
265	Плов из говядины	300	32,98	33,76	52	106,82	694	28,46	78,58	40,014	5,3	-	19,86	352	5,5	0,12	0,22	7,86	15,52	2,56	528
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
	Итого за обед	890	37,78	38,69	98,98	612,72	1460,8	91,84	117,58	468,94	8,94		1507,06	599,5	7,98	0,248	0,3	9,14	17,25	31,39	788
	Итого за день	1367	52,04	51,39	204,47	1252,92	1787,48	233,64	170,64	661,04	11,45	27,5	64,06	636,61	13,61	0,478	0,54	11,46	22,05	35,12	1374
	Понедельник 6																				
	завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,83	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11	157
181	Каша манная с маслом	200\10	6,11	10,72	23,38	359,23	187,69	133,77	20,30	118,19	0,47	58	39	64,8	0,52	0,08	0,17	0,46	1,58	1,17	251
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	50,12	146,3	125,7	14	90	0,13	20	10	22,2	-	0,04	0,15	0,01	0,08	1,3	100,6

						4	8																63,6	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																			
	Итого за завтрак					68	37	39		30														
		496	17,47	22,09	66,75	1,2	6,6	8,7	43,	4,1	1,0			89,	15	0,9	0,1	0,3	0,8	3,9			2,58	572,2
	Обед																							
23	салат из свежих помидор	60	0,66	3,6	2,7	55,	17	12,		22,	0,			31	32		0,	0,	0,				12,6	46,5
						62	2,1	04	12,	3	58	-		7,8	,1	0,	03	02	0,	0,				
									2,					6	9	38			25	0,			0,43	
98	Суп крестьянский с перловой крупой	200	1,19	3,93	4,87	47	54	24,	25,	62,	0,9	-		97	16	1,0	0,1	0,0	1,1	1,5			9,6	61
						1	1,3	36	12	18	6			8	2,7	2		6	4	7				
289	Рагу из курицы	240	19,7	16,9	18,5	12	75	42,	44,	12	2,	16,	24	40	2,	0,	0,	5,	4,				12,9	319
			3	8	8	89	0	05	22	5,4	19	68	12	7	24	08	17	19	81				4	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12,	11	14,	5,1	4,4	0,	-		3	2	0,	0,	0,	0,	0,			0,9	114,6
						02	2,4	18			95					8	01	00	1	16				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																			
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,	27	16,	9,0	11,	2,	-		30	5,	0,	0,	0,	0,	0,			10,0	47
						0	8,0	0		0	20				0	20	03	02	30	40				
	Итого за обед					18	18	10		22				37	60									
		830	24,54	25,47	76,45	53,	53,	8,6	95,	5,2	6,8	16,		40,	8,8	4,6	0,2	0,2	6,9	7,3			46,04	651,7
						64	8	3	64	8	8	68		86	9	4	5	79	8	7				
	Итого за день					25	22	50	13	52				38	76									
		1326	42,01	47,56	143,2	34,	30,	7,3	9,3	9,4	7,9	153		30,	1,5	5,6	0,4	0,6	7,8	11,			48,62	1223,9
						89	43	8	9	7	7	68		36	9	3	1	69	4	34				
	Вторник 7																							
	завтрак																							
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160\20	27,6	23,1	36,0	66	18	13	22	31	1,	136	80,	15	0,	0,	0,	1,	2,			0,39	411	
			9	4	8	0,3	8,4	6,9	0,5	4,4	23	,5	1	0,	29	00	21	02	39					
						9	3	1	3	3				91	6									
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,	1,4	2,8	0,	-	-	-	-	-	-	0,	-			0,03	60	
								1			28							02						
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																			85
	Итого за завтрак					66	19	14	22	31				15										
		480	30,26	24,36	69,08	0,6	5,2	8,0	1,9	7,2	1,5	136	80,	0,9	0,2	0,0	0,2	1,0	2,3			0,42	556	
						9	3	1	3	3	1	,5	1	1	9	06	1	4	9					

10

	Обед																					2,9	7,2
71	овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	0,06	4,2	11,7,6	10,2	8,4	18	0,3	-	12	2,1	0,06	0,02	0,01	0,12	0,18			6,7	85,8
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	1,61	4,07	9,58	60,2,72	38,1,24	23,32	19,34	45,38	0,74	-	97,5,6	16,2,4	1,88	0,07	0,04	0,79	1,10				209,7
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	37,0	58,9,8	41	1,37	16,5	61,5	0,53	-	20,45	30,75	0,28	0,02	0,02	0,68	1,8				
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,02	10,41	11,25	34,6,84	22,4,62	34,93	22,66	11,0,64	1,08	0,04	41,25	53,85	0,69	0,06	0,08	2,08	4,76			0,9	196,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02				0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																		63,6
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	27,8,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40			10,0	47
	Итого за обед	840	20,62	20,76	95,29	15,69,86	10,49,26	96,92	77,3	24,9,32	5,13	0,04	10,79,3	25,4,1	3,11	0,206	0,176	3,99	8,24			20,53	670,2
	Итого за день	1320	50,88	45,12	164,37	22,30,55	12,44,49	24,4,93	29,9,23	56,6,55	6,64	136,504	11,59,4	40,5,01	3,4	0,212	0,386	5,03	10,63			20,95	1226,2
	Среда 8																						
	завтрак																						
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,83	15,0,6	55,2	10	5,6	22,8	0,6	20	15	22,5	0,39	0,04	0,019	0,30	0,71			0,1	156
173	Каша геркулесовая с маслом	200\10	8,31	13,12	37,63	36,6,89	29,1,54	14,9,62	70,80	23,4,98	1,73	54,8	37,40	61,28	0,62	0,18	0,17	0,5	2,11			0,96	303
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02				0,03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																		63,6
	Итого за завтрак	495	13,18	17,41	93,06	51,7,7	35,3,5	17,0,7	77,8	26,0,5	2,61	74,8	52,4	83,78	1,01	0,22	0,189	0,82	2,82			1,09	582,6

11

						9	4	2		8													
	Обед																						
24	салат из свежих помидор и огурцов	60	0,65	3,6	2,18	48,6	12,4,1	11,39	9,61	20,33	0,44	-	22,8,6	39,8	0,23	0,02	0,01	0,01	0,17	0,3	4,9	42,34	
88	Щи с капустой со сметаной	200	1,4	3,96	6,3	47,3,2	30,6,6	35,8	17,7	39,2	0,66	-	99,7	16,6	1,9	0,05	0,04	0,65	0,87	12,6	71,8		
203	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,9	26,6	39,1	12,75	8,55	39,45	0,85	30	22,5	33,75	0,85	0,06	0,03	0,52	1,5	-	205,5		
294	Котлеты рубленные из кур с соусом сметанным с томатом	100\30	16,68	19,7	20,02	245,3	229,34	74,68	24,16	93,64	1,84	74,2	21	76,62	3,12	0,12	0,2	5,52	9,18	0,9	324		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	7,84	22,9,8	32,48	17,48	23,4	0,69	-	24,5	40,8	0,5	0,02	0,02	0,26	0,42	0,72	132,8		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6		
	Итого за обед	710	26,87	30,22	102,96	32,00,04	80,4,84	15,5,71	67,89	19,5,69	4,04	104,2	12,85,5	31,77	6,37	0,25	0,29	6,95	11,97	14,22	797,7		
	Итого за день	1205	40,05	47,63	196,02	37,17,83	11,58,38	32,6,43	14,5,69	45,6,27	6,65	179	13,37,9	40,0,95	7,38	0,47	0,479	7,77	14,79	15,31	1380,3		
	Четверг 9																						
	завтрак																						
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,83	27,1,9	42,6	13,9,2	9,45	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11	157		
174	Каша рисовая с маслом	200	6,00	10,58	31,76	36,3,45	19,1,35	13,0,67	36,46	15,7,44	0,60	54,8	37,40	61,28	0,23	0,06	0,15	0,74	1,69	0,96	294		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60		
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6		
	Итого за завтрак	486	14,27	19,3	74,19	63,5,65	24,0,75	28,0,97	47,31	25,6,24	1,37	113,8	77,9	12,6,98	0,7	0,1	0,22	1,06	3,28	1,1	574,6		
	Обед																						
71	овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	1,8	17	8,4	12	15,	0,	-	48	79	0,	0,	0,	0,	0,	10,5	13,2		

	свежие(помидор)					4			6	54		0	,8	42	04	02	3	42			
102	суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,39	4,2	13,22	473,8	378	34	28,4	70,4	1,6	-	1209,6	201,52	1,94	0,10	0,05	0,91	1,8	6,5	118,6
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,98	171,5	635,7	41,65	27,4	87	1,02	50	55,7	39	41,94	0,24	0,14	0,1	1,32	17,8	181,5
234	Котлета рыбная	100	13	15,46	15,98	1434,56	309,16	74,28	41,5	188,46	1,48	49,4	32,66	57,34	5,12	0,08	0,15	0,96	1,48	0,66	256
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	7,84	229,8	32,48	17,48	23,4	0,69	-	245	40,8	0,5	0,02	0,02	0,26	0,42	0,72	132,8
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед	840	24,61	29,82	104	2115,5	2004,66	206,81	135,78	395,86	7,53	99,4	2052,96	423,46	50,12	0,51	0,4	2,83	5,84	46,18	812,7
	Итого за день	1326	38,88	49,12	178,19	2751,15	2245,41	487,78	183,09	652,1	8,9	213,2	2130,86	550,44	50,82	0,61	0,62	3,89	9,12	47,28	1387,3
	Пятница 10																				
	завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,83	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11	157
182	Каша пшенная	200\10	7,51	11,72	37,05	362,23	321,35	138,10	47,6	184,37	1,23	58,0	46,20	65,88	0,21	0,19	0,17	0,71	2,40	1,17	285
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	503	15,84	20,44	79,68	635,33	385,25	291,5	59,45	284,77	2,08	117	87,7	131,58	0,69	0,23	0,24	1,04	4	4,11	567,6
	обед																				
99	Суп из овощей	200	6,9	4,1	0,26	154	137,6	7,5	11,26	72,6	0,55	6,99	1,7	7,3	0,22	0,02	0,07	1,51	3,26	0,17	68,56

							1																	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,1	38,64	589,3	262,2	14,96	137,19	205,98	4,6	-	22,87	25,3	0,61	0,21	0,1	2,5	5,05	-				243,6
268\330	Котлеты домашние с соусом сметанным	100\60	14,98	18,38	16,48	236,2	209,2	26,8	33,76	180,38	2,8	20,2	9,48	24,08	3,6	0,06	0,14	3,9	7,34	0,02				294
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03				60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																			63,6
	Итого за обед						61		18	46														
		740	32,94	29	82,98	979,8	5,81	60,36	3,61	1,76	8,23	27,19	34,05	56,68	4,43	0,29	0,31	7,93	15,65	0,22				729,8
	Итого за день						16	10	35	24	74													
		1243	48,78	49,44	162,66	15,13	01,06	1,86	3,06	6,53	10,31	144,19	12,75	18,82	5,12	0,52	0,55	8,97	19,65	4,33				1297
	1 1 день																							
	завтрак																							
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,83	150,6	55,2	10	5,6	22,8	0,6	20	15	22,5	0,39	0,04	0,019	0,30	0,71	0,1				156
173	Каша геркулесовая с маслом	200\10	8,31	13,12	37,63	366,89	291,54	149,62	70,80	234,98	1,73	54,8	37,40	61,28	0,62	0,18	0,17	0,5	2,11	0,96				303
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03				60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																			63,6
	Итого за завтрак						51	35	17	26														
		495	13,18	17,41	93,06	7,79	3,54	0,72	7,78	0,58	2,61	74,8	52,4	83,78	1,01	0,22	0,189	0,82	2,82	1,09				582,6
	обед																							
23	салат из свежих помидор	60	0,66	3,6	2,7	55,62	172,1	12,04	12,2	22,3	0,58	-	31,786	32,19	0,38	0,03	0,02	0,25	0,43	12,6				46,5
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,7	484,9	308,2	39,78	20,9	43,68	0,98	-	10,418	17,364	1,9	0,04	0,038	0,48	0,70	8,54				83

304	Рис отварной	150	3,7	5,4	37,0	58 9,8	41	1,3 7	16, 5	61, 5	0, 53	-	20, 45	30 7 5	0, 28	0, 02 6	0, 02	0, 68	1, 8	-	209,7	
246	Гуляш	90\5 0	21,3 7	22,5 2	5,23	174 8	271	37, 76	32, 43	187 24	3,2	-	184 3	-	-	0,0 1	0,0 8	3,7 7	-	1,92	264	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0,03	60	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за обед					28 78, 62	79 9,1	10 2,0 5	83, 43	31 7,5 2	5,5 7			15 64, 41	23 6,5 8	2,5 6	0,1 06	0,1 58	5,2	2,9 3	23,09	726,8
	Итого за день					33 96, 41	11 52, 64	27 2,7 7	16 1,2 3	57 8,1	8,1 8	74, 8		16 81	32 0,3 6	3,5 7	0,3 26	0,3 47	6,0 2	5,7 5	24,18	1309
	12																					
3	Бутерброд с сыром	30\1 6\10	5,8	8,3	14,8 3	27 1,9	42, 6	13 9,2	9,4 5	96	0, 49	59	40, 5	65 7	0, 47	0, 04	0, 07	0, 30	1, 59	0,11	157	
174	Каша рисовая с маслом	200\1 10	6,00	10,5 8	31,7 6	36 3,4 5	19 1,3 5	13 0,6 7	36, 46	15 7,4 4	0, 60	54, 8	37, 40	61 2 8	0, 23	0, 06	0, 15	0, 74	1, 69	0,96	294	
381	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5 7	61, 4	21 6,3 4	15 2,2	21, 34	12 4,5 6	0, 47	24, 4	12, 2	26 6	-	0, 05 6	0, 19	0, 16	0, 98	1,59	118,6	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за завтрак					69 6,7 5	45 0,2 9	42 2,0 7	67, 25	37 8	1,5 6	138 2	90, 1	15 3,6 4	0,7	0,1 56	0,4 1	1,2	4,2 6	2,66	633,2	
	обед																					
24	салат из свежих помидор и огурцов	60	0,65	3,6	2,18	48, 6	12 4,1	11, 39	9,6 1	20, 33	0, 44	-	22 8,6	39 8	0, 23	0, 02	0, 01	0, 17	0, 3	4,9	42,34	
98	Суп крестьянский с перловой крупой	200	1,19	3,93	4,87	47 1	54 1,3	24, 36	25, 12	62, 18	0,9 6	-	97 8	16 2,7	1,0 2	0,1 6	0,0 4	1,1 7	1,5 7	9,6	61	
312	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,2 4	29 3,8	32 5	18, 53	13, 9	43, 4	0, 5	-	19, 7	16 2	0, 09	0, 07	0, 06	0, 68	1, 25	9,10	68,62	
321	Капуста тушеная	75	1,54	2,42	7,07	65 8,1	22 5,8	36, 68	13, 94	27, 06	0, 54	-	23 1	41 5	1, 29	0, 01	0, 01	0, 5	0, 89	12,8	56,32	

															5								
294	Котлеты рубленые из кур	100	16,68	9,5	16,13	2357	203	56,6	22,2	77	3,6	13,8	40,6	48,6	68,1	0,2	0,16	5,42	9,06	0,9	220		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	7,84	229,8	32,48	17,48	23,4	0,69	-	245	40,8	0,5	0,02	0,02	0,26	0,42	0,72	132,8		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																	63,6	
	Итого за обед					3836,34	1649	180,04	102,25	253,37	6,73	13,8	1742,9	349,65	71,23	0,42	0,32	8,17	13,49	38,02	644,68		
	Итого за день				161,99	4533,09	2099,29	602,11	169,5	631,37	8,29		1833	503,29	71,93	0,576	0,73	9,37	17,75	40,68	1277,88		
	Итого за день																						
	13																						
174	Каша молочная кукурузная	200	7,63	11,10	50,78	362,17	230,74	138,47	31,61	163,61	1,68	54,8	121,76	75,2	0,40	0,09	0,16	0,67	1,5	0,96	334		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60		
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6		
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47		
	Итого за завтрак					388,47	515,54	165,57	42,01	177,41	4,16	54,8	151,76	80,2	0,6	0,12	0,18	0,99	1,9	10,99	504,6		
	Обед																						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	70	0,08	3,6	7,8	64,4	170	23,42	11,2	20,5	0,68		1255	209,1	10,77	0,02	0,39	0,5	11,8	63			
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	1,61	4,07	9,58	602,72	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	-	975,6	162,4	1,88	0,07	0,046	0,79	1,10	6,7	85,8		
203	Макаронные отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,9	266	39,1	12,75	8,55	39,45	0,85	30	22,5	33,75	0,85	0,06	0,03	0,52	1,5	-	205,5		
278	Тефтели (с говядины)	100	12,0	10,4	11,2	34	22	34,	22,	11	1,	0,0	41,	53	0,	0,	0,	2,	4,	0,9	196,9		

	с рисом		2	1	5	6,8 4	4,6 2	93	66	0,6 4	08	04	25	,8 5	69	06	08	08	76		
331	Соус, сметанный с томатом	30	3,52	1,50	2,1	47, 48	31, 32	8,7 7	2,9	8,8	0, 11	10, 14	40, 5	18	0, 09	0, 00 7	0, 00 9	0, 06	0, 17	0,4	24,03
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12, 02	11 2,4	14, 18	5,1	4,4	0, 95	-	3	2	0, 8	0, 01	0, 00 8	0, 01	0, 16	0,9	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед				103,1	13 39, 46	95 8,6 8	11 7,3 7	69, 75	22 9,1 7	4,4 1	40, 144	23 37, 85	47 9,1	15, 08	0,2 27	0,1 73	3,9 4	8,1 9	20,7	753,43
	Итого за день				191,3	17 27, 93	14 74, 22	28 2,9 4	11 1,7 6	40 6,5 8	8,5 7	94, 944	24 89, 61	55 9,3	15, 68	0,3 47	0,3 53	4,9 3	10, 09	31,69	1258,0 3
	14																				
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150\20	27,6 9	23,1 4	36,0 8	66 0,3 9	18 8,4 3	13 6,9 1	22 0,5 3	31 4,4 3	1, 23	136 ,5	80, 1	15 0, 91	0, 29	0, 00 6	0, 21	1, 02	2, 39	0,39	411
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2 0	1,2	21, 3	14, 2	2,4	4,4	0, 36	-	1,0	-	0, 01	-	-	0, 03	0, 01	2,83	62
338	Фрукт ***	100	0,40	0,40	9,80	26, 0	27 8,0	16, 0	9,0	11, 0	2, 20	-	30	5, 0	0, 20	0, 03	0, 02	0, 30	0, 40	10,0	47
	Итого за завтрак				61,08	68 7,5 9	48 7,7 3	16 7,1 1	23 1,9 3	32 9,8 3	3,7 9	136 ,5	11 1,1	15 5,9 1	0,5	0,0 36	0,2 3	1,3 5	2,8	13,22	520
	обед																				
71	овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	0,06	4,2	11 7,6	10, 2	8,4	18	0, 3	-	12	2, 1	0, 06	0, 02	0, 01	0, 12	0, 18	2,9	7,2
102	суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,39	4,2	13,2 2	47 3,8	37 8	34	28, 4	70, 4	1, 6	-	12 09, 6	20 1, 52	1, 94	0, 10	0, 05	0, 91	1, 8	6,5	118,6
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,9 8	17 1,5	63 5,7	41, 65	27, 4	87	1, 02	50	55, 7	39	41 ,9 4	0, 24	0, 14	0, 1	1, 32	17,8	181,5
229	Рыба тушеная с	100\	19,1	9,9	7,6	14	65	78,	97,	32	1,	11,	37	88	5,	0,	0,	0,	6,	7,46	223

	овощами (минтай)	50				64	0,4 2	14	06	4,3 8	71	64	3,9 8	,5 8	04	1	1	26	46		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	12,02	11,2,4	14,18	5,1	4,4	0,95	-	3	2	0,8	0,01	0,008	0,1	0,16	0,9	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за обед					21 25, 52	18 94, 12	17 8,1 7	16 6,3 6	50 4,1 8	5,5 8	61, 64	16 54, 28	33 3,2	49, 78	0,4 7	0,3 08	1,4 9	9,9 2	35,56	708,5
	Итого за день				140,4 4	28 13, 11	23 81, 85	34 5,2 8	39 8,2 9	83 4,0 1	9,3 7	198 ,14	17 65, 38	48 9,1 1	50, 28	0,5 06	0,5 38	2,8 4	12, 72	48,78	1228,5
	15																				
	завтрак																				
2	Бутерброд с джемом	45	2,4	3,87	27,8 3	15 0,6	55, 2	10	5,6	22, 8	0, 6	20	15	22 ,5	0, 39	0, 04	0, 01 9	0, 30	0, 71	0,1	156
120	Суп молочный с макаронами	250	2,97	4,74	17,9 5	35 3,8	21 8,8	16 3	26, 67	13 6,8 7	0, 65	33	18, 5	36 ,5	0, 37	0, 09	0, 18	0, 51	1, 67	8,25	150
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9 4	50, 12	14 6,3 4	12 5,7 8	14	90	0, 13	20	10	22 ,2	-	0, 04	0, 15	0, 1	0, 8	1,3	100,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					55 4,5 2	42 0,3 4	29 8,7 8	46, 27	24 9,6 7	1,3 8	73	43, 5	81, 2	0,7 6	0,1 7	0,3 49	0,9 1	3,1 8	9,65	470,2
	Обед																				
71	овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	1,8	17 4	8,4	12	15, 6	0, 54	-	48 0	79 ,8	0, 42	0, 04	0, 02	0, 3	0, 42	10,5	13,2
88	Щи с капустой со сметаной	200	1,4	3,96	6,3	47 3,2	30 6,6	35, 8	17, 7	39, 2	0, 66	-	99 7	16 6	1, 9	0, 05	0, 04	0, 65	0, 87	12,6	71,8
291	Плов из курицы	300	25,4	15,7	53,6	23 42	42 6	69, 5	80	26 3	2, 9	29, 2	23 32	41 6	0, 74	0, 16	0, 2	7, 8	8	9	458
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 ,8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0,72	132,8

																						63,6	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																	10,0	47
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	27,8,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40				
	Итого за обед				116,7	28,50,84	14,14,4	16,2,18	13,6,18	35,2,2	6,99	29,2	40,84	70,7,6	3,76	0,3	0,3	9,31	10,11			42,82	786,4
	Итого	890	30,92	20,67	191,04	34,05,36	18,34,74	46,0,96	18,2,45	60,1,87	8,37	102,2	41,27,5	78,8,8	4,52	0,47	0,649	10,22	13,29			52,47	1256,6

* Меню может быть усиленно, добавлением фруктов, овощей, салатов, йогурта