



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МОУ «СОШ №2»
Г. Ухта
для возрастной группы 7-10 лет**

Возрастная группа с 7 до 10 лет
При приготовлении блюд используется:
Сборник рецептов г. Пермь
Сборник рецептов 1983г.

4-18-

| Наименование блюда | Выход в гр. | Б | Ж | У | ККал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------------|-------------|---|---|---|------|----------|---|----|----|----|----------------------|----|----|----|---|
| | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Ca | P |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |

Первый день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Каша «дружба» | 205 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,06 | 0,29 | 0,01 | 0,14 | 108,89 | 104,48 | 20,59 | 0,88 |
| Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 | 0,01 | 0,48 | 0,08 | 0,12 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,05 | 121,3 | 91 | 14 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,7 | 76,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 9,6 | 3,54 | 18,6 | 1,29 |
| О | | 20,06 | 20,49 | 70,54 | 550,56 | 0,17 | 1,77 | 0,11 | 0,85 | 539,79 | 361,02 | 68,19 | 2,64 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,04 | 28,72 | 0 | 4,52 | 45,52 | 31,54 | 17,24 | 0,58 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,05 | 14,36 | 0,15 | 0,22 | 76,87 | 60,89 | 35,8 | 1,12 |
| Гуляш из говядины | 120 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 0,09 | 2,01 | 0 | 0,59 | 15,86 | 230,4 | 31,93 | 2,36 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,87 | 0,14 | 0,13 | 0 | 0,32 | 25,76 | 135,17 | 35,29 | 2,99 |
| Напиток клюквенный | 200 | 0,11 | 0 | 21,07 | 84,69 | 0 | 0,75 | 0 | 0,2 | 2,66 | 1,72 | 1,2 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,7 | 76,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 9,6 | 3,54 | 18,6 | 1,29 |
| О | | 32,91 | 39,46 | 89,47 | 846,44 | 0,39 | 45,97 | 0,15 | 6,39 | 176,27 | 463,26 | 140,06 | 8,49 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| О | | 52,97 | 59,95 | 160,01 | 1397,00 | 0,56 | 47,74 | 0,26 | 7,24 | 716,06 | 824,28 | 208,25 | 11,13 |
|----------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

Второй день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| Запеканка из творога | 200 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,08 | 0,61 | 0,09 | 0,6 | 267,74 | 327,18 | 44,11 | 0,91 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,24 | 7,3 | 23,96 | 1,44 | 0,34 |
| Молоко кипяченное | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,04 | 0,5 | 0,02 | 0 | 200,86 | 141,96 | 21 | 0,17 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,7 | 76,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 9,6 | 3,54 | 18,6 | 1,29 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 246 | Овощи натуральные | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,08 | 2,9 | 0,06 | 0,31 | 31,89 | 100,86 | 19,51 | 1,46 |
| 189 | Котлета, биточки, шницели | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 36,33 | 211,095 | 0,08 | 0,45 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 293 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,04 | 8 | 0,01 | 0,2 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,7 | 76,5 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 9,6 | 3,54 | 18,6 | 1,29 |
| ИТОГО | | | 26,37 | 20,95 | 103,71 | 712,785 | 0,4 | 44,98 | 0,13 | 3,24 | 123,02 | 344,61 | 122,76 | 6,35 |
| ВСЕГО | | | 68,63 | 44,28 | 158,17 | 1311,63 | 0,60 | 46,09 | 0,26 | 4,62 | 608,52 | 841,25 | 207,91 | 9,06 |

Третий день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 205 | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 105 | 9,27 | 22,46 | 2,20 | 251,61 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,56 | 29,75 | 122,50 | 14,85 | 1,51 |
| 235 | Капуста тушеная | 150 | 3,93 | 4,85 | 20,18 | 130,74 | 0,05 | 71,33 | 0,00 | 0,30 | 91,47 | 69,96 | 37,43 | 1,43 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 6,43 | 3,30 | 0,72 |
| 376 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 0,06 | 0,08 | 0,09 | 0,54 | 22,60 | 0,93 | 19,88 | 1,40 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ИТОГО | | | 22,31 | 37,03 | 60,18 | 659,49 | 0,18 | 71,47 | 0,09 | 1,94 | 157,69 | 203,36 | 94,06 | 6,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 1,06 | 10,10 | 3,72 | 110,14 | 0,05 | 43,47 | 0,22 | 3,09 | 21,00 | 21,66 | 16,18 | 0,81 |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | 0,01 | 0,21 | 28,43 | 69,03 | 26,60 | 1,74 |
| 163 | Рыба (филе) отварная | 80 | 12,30 | 4,80 | 0,43 | 100,10 | 0,05 | 0,29 | 0,01 | 1,08 | 19,00 | 140,99 | 19,90 | 0,49 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,10 | 6,41 | 0,02 | 0,20 | 34,29 | 73,99 | 24,24 | 0,99 |
| 282 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,60 | 0,14 | 0,20 | 21,50 | 22,46 | 12,60 | 0,65 |
| 312 | Булочка домашняя | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,20 | 0,08 | 0,14 | 0,00 | 0,07 | 12,23 | 43,26 | 16,39 | 0,83 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ИТОГО | | | 25,80 | 32,16 | 108,55 | 834,83 | 0,49 | 56,75 | 0,37 | 5,39 | 146,05 | 374,93 | 110,27 | 6,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| СЕГО | | 48,11 | 69,19 | 168,73 | 1494,32 | 0,67 | 128,22 | 0,46 | 7,33 | 303,74 | 578,29 | 204,33 | 13,15 | |
| Четвертый день | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | ГРУША | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 0,000 | 5,0 | 0,0 | 0,400 | 19,0 | 16,0 | 12,0 | 2,3 | |
| 189 | Котлета, биточки, шницели | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0,00 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 92 | Рагу из овощей | 205 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 | 0,12 | 15,41 | 0,03 | 3,80 | 76,20 | 105,41 | 40,24 | 1,40 |
| 289 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 21,01 | 46,87 | 0,02 | 60,00 | 0,00 | 0,34 | 11,20 | 3,12 | 3,00 | 4,79 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ТОГО | | | 17,45 | 26,83 | 42,45 | 539,11 | 0,27 | 75,54 | 0,03 | 5,33 | 124,53 | 118,72 | 83,13 | 8,41 |
| | | | 17,85 | 27,13 | 52,75 | 586,11 | 0,290 | 80,04 | 5,43 | 143,53 | 134,72 | 95,13 | 10,71 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из моркови и чернослива | 100 | 1,55 | 0,08 | 23,15 | 93,58 | 0,09 | 7,01 | 0,74 | 0,75 | 62,57 | 83,65 | 49,06 | 1,03 |
| 56 | Суп - лапша домашняя | 250 | 2,45 | 14,89 | 13,91 | 109,38 | 0,05 | 0,55 | 0,01 | 0,53 | 16,90 | 40,21 | 14,17 | 0,76 |
| 212 | Птица отварная | 120 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,05 | 1,60 | 0,04 | 0,56 | 20,23 | 131,78 | 15,98 | 1,42 |
| 224 | Рис отварной | 150,00 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 0,30 | 3,32 | 39,71 | 10,11 | 0,53 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ТОГО | | | 29,04 | 38,52 | 121,90 | 861,11 | 0,30 | 9,51 | 0,80 | 4,36 | 112,62 | 317,20 | 114,78 | 6,62 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| СЕГО | | 46,49 | 65,35 | 164,35 | 1400,22 | 0,57 | 85,05 | 0,83 | 9,69 | 237,15 | 435,92 | 197,91 | 15,03 |
| Пятый день | | | | | | | | | | | | | |
| | | 46,89 | 65,65 | 174,65 | 1400,22 | 0,590 | 90,05 | 10,09 | 256,15 | 457,92 | 209,91 | 17,33 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 193 | Плов из отварной говядины | 200 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 | 0,11 | 2,03 | 0,00 | 0,76 | 30,89 | 274,7 | 45,84 | 2,76 |
| 231 | Горошек зеленый консервированный отварной | 50 | 1,49 | 1,91 | 3,50 | 37,09 | 0,04 | 1,21 | 0,70 | 0,12 | 8,33 | 23,40 | 7,54 | 0,29 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 6,43 | 3,30 | 0,72 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ТОГО | | | 28,31 | 22,84 | 64,95 | 580,60 | 0,22 | 3,26 | 0,70 | 1,42 | 53,09 | 33,37 | 75,28 | 5,06 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,98 | 5,13 | 4,54 | 65,81 | 0,05 | 18,27 | 0,26 | 4,63 | 30,49 | 37,26 | 18,34 | 0,86 |
| 52 | Суп молочный с крупой | 250 | 6,18 | 7,58 | 23,28 | 185,68 | 0,08 | 0,45 | 0,02 | 0,10 | 182,72 | 162,96 | 32,94 | 0,61 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 24 | Макароны запеченные с сыром | 206 | 6,80 | 10,60 | 37,40 | 292,00 | 0,10 | 0,46 | 0,00 | 1,50 | 203,82 | 146,06 | 33,70 | 1,36 |
| 68 | Бутерброд с вареной колбасой | 35 | 3,71 | 4,89 | 7,80 | 89,90 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,43 | 9,50 | 52,45 | 10,05 | 0,68 |
| 86 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 1,97 | 118,69 | 0,03 | 1,00 | 0,02 | 0,05 | 121,30 | 91,00 | 14,00 | 0,14 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | - | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ОГО | | | 15,67 | 18,92 | 62,87 | 577,09 | 0,27 | 1,46 | 0,02 | 2,52 | 344,22 | 293,05 | 76,35 | 3,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 2,35 | 0,10 | 4,54 | 20,25 | 31,68 | 16,21 | 0,66 |
| 48 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 285 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 0,11 | 5,35 | 0,01 | 0,36 | 18,38 | 119,18 | 28,95 | 1,59 |
| 62 | Котлеты рыбные любительские | 100 | 8,70 | 7,40 | 4,50 | 123,10 | 0,05 | 0,79 | 0,01 | 0,68 | 27,80 | 106,52 | 19,05 | 0,55 |
| 242 | Картофельное пюре с морковью | 150 | 3,08 | 3,47 | 22,1 | 131,84 | 0,12 | 13,5 | 0,02 | 0,42 | 58,28 | 90,09 | 42,69 | 1,8 |
| 284 | Компот яблочный с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,01 | 2,70 | 0,01 | 0,11 | 9,30 | 5,49 | 4,00 | 0,34 |
| 89 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ОГО | | | 26,92 | 28,42 | 115,98 | 828,87 | 0,43 | 40,69 | 0,18 | 6,74 | 159,61 | 367,50 | 138,50 | 6,49 |
| ИТО | | | 42,59 | 47,34 | 178,85 | 1405,96 | 0,70 | 42,15 | 0,20 | 9,26 | 503,83 | 660,55 | 214,85 | 9,96 |

Восьмой день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 155 | Сырники из творога запеченные соусом | 200 | 28,67 | 7,48 | 39,59 | 340,36 | 0,08 | 0,36 | 0,07 | 0,60 | 234,76 | 295,01 | 38,46 | 0,94 |
| 139 | Яйцо варенное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,24 | 7,3 | 23,96 | 1,44 | 0,34 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 0,01 | 0,56 | 0,01 | 0,00 | 61,48 | 55,56 | 10,91 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ОГО | | | 37,52 | 13,92 | 72,91 | 568,98 | 0,17 | 0,92 | 0,10 | 1,38 | 313,14 | 378,07 | 69,41 | 3,48 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 246 | Овощи натуральные | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 |
| 44 | Суп из овощей | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 0,06 | 5,32 | 0,03 | 0,23 | 29,09 | 45,75 | 23,60 | 0,67 |
| 190 | Мясо отварное | 100 | 28,94 | 10,54 | 0,72 | 215,22 | 0,06 | 0,14 | 0,00 | 0,68 | 14,82 | 220,86 | 31,94 | 1,84 |
| 225 | Рис припущенный | 150 | 3,72 | 5,45 | 37,77 | 215,06 | 0,03 | 0,2 | 0 | 0,27 | 3,2 | 38,09 | 9,69 | 0,49 |
| 280 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,33 | 0,00 | 22,66 | 91,98 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,20 | 7,17 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|
| ГОГО | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| | | 37,84 | 22,19 | 91,74 | 725,50 | 0,21 | 23,44 | 0,07 | 2,18 | 127,05 | 330,12 | 11,54 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| СЕГО | | 75,36 | 36,11 | 164,65 | 1294,48 | 0,38 | 24,36 | 0,17 | 3,56 | 440,19 | 708,19 | 195,44 | 15,02 |
|------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|

Десятый день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 217 | Фрикадельки из птицы | 75 | 11,54 | 14,87 | 6,47 | 206,23 | 0,04 | 0,31 | 0,03 | 0,49 | 26,35 | 89,03 | 11,81 | 0,93 |
| 250 | Пюре из моркови | 150 | 2,78 | 6,72 | 12,86 | 123,00 | 0,08 | 6,14 | 0,00 | 0,65 | 89,78 | 82,56 | 49,25 | 0,90 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,80 | 90,00 | 0,06 | 32,00 | 0,06 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 1,20 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 6,43 | 3,30 | 0,72 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ГОГО | | | 17,61 | 22,63 | 67,87 | 544,37 | 0,25 | 38,47 | 0,09 | 2,08 | 162,00 | 203,56 | 100,96 | 5,04 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 | 0,04 | 16,65 | 0,01 | 4,58 | 25,76 | 28,90 | 18,08 | 0,87 |
| 51 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 0,05 | 6,26 | 0,02 | 2,39 | 38,89 | 71,55 | 30,89 | 0,79 |
| 194 | Пудинг из говядины | 100 | 17,25 | 14,93 | 1,78 | 210,52 | 0,05 | 0,14 | 0,01 | 0,48 | 24,05 | 158,62 | 21,28 | 1,57 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 36,33 | 211,095 | 0,08 | 0,45 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 290 | Напиток сложенный | 200 | 0,11 | 0 | 21,07 | 84,69 | 0 | 0,75 | 0 | 0,2 | 2,66 | 1,72 | 1,2 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ГОГО | | | 28,70 | 38,35 | 101,85 | 865,34 | 0,29 | 24,25 | 0,04 | 9,18 | 112,35 | 152,86 | 107,41 | 4,72 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| СЕГО | | 46,31 | 60,98 | 169,72 | 1409,71 | 0,54 | 62,72 | 0,13 | 11,26 | 274,35 | 356,42 | 208,37 | 9,76 |
|------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|

Десятый день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 202 | Тфтели из говядины с рисом (еж) | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,04 | 0,71 | 0,00 | 0,63 | 18,34 | 114,93 | 19,03 | 0,85 |
| 248 | Омлет отварной | 150 | 1,68 | 5,63 | 9,33 | 99,63 | 0,15 | 23,77 | 0,00 | 0,16 | 164,67 | 145,54 | 100,80 | 3,36 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1,00 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,70 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ГОГО | | | 16,98 | 23,33 | 60,42 | 526,19 | 0,29 | 25,48 | 0,02 | 1,34 | 314,55 | 378,14 | 145,13 | 6,01 |
| 246 | ОВОЩИ ОГУРЕЦ | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,13 | 11,5 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17,0 | 0,75 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|------|-------|------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 6 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1,08 | 10,20 | 6,32 | 121,40 | 0,03 | 22,16 | 0,01 | 4,53 | 30,88 | 20,52 | 11,76 | 1,19 |
|---|--|-----|------|-------|------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 7 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,08 | 5,09 | 0,01 | 0,40 | 20,78 | 54,19 | 21,88 | 0,93 |
| 66 | Рыба запеченная в омлете | 100 | 17,43 | 10,85 | 5,24 | 188,31 | 0,09 | 0,46 | 0,03 | 4,09 | 35,59 | 180,36 | 27,72 | 0,85 |
| 41 | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,10 | 6,41 | 0,02 | 0,20 | 34,29 | 73,99 | 24,24 | 0,99 |
| 38 | Шанежка с яблоками | 50 | 2,41 | 1,42 | 23,40 | 118,90 | 0,04 | 2,99 | 0,01 | 0,54 | 18,08 | 30,67 | 11,77 | 0,62 |
| 83 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ОГО | | | 29,88 | 31,63 | 123,61 | 903,45 | 0,42 | 37,26 | 0,07 | 11,98 | 205,67 | 381,58 | 98,59 | 6,84 |
| ЕГО | | | 47,41 | 31,73 | 186,33 | 1441,14 | 0,75 | 80,24 | 0,12 | 13,67 | 538,92 | 780,24 | 260,72 | 13,6 |
| | | | 46,86 | 54,96 | 184,03 | 1429,64 | 0,71 | 62,74 | 0,09 | 13,32 | 520,22 | 759,72 | 243,72 | 12,85 |

Одннадцатый день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 38 | Омлет с сыром | 140 | 14,66 | 21,20 | 2,30 | 260,84 | 0,64 | 0,40 | 0,16 | 0,82 | 351,26 | 234,80 | 23,98 | 1,08 |
| 31 | Горошек зеленый консервированный отварной | 100 | 2,98 | 3,81 | 6,99 | 74,17 | 0,07 | 2,42 | 0,13 | 0,24 | 16,65 | 46,70 | 15,07 | 0,57 |
| 86 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,03 | 1,00 | 0,02 | 0,05 | 121,30 | 91,00 | 14,00 | 0,14 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ОГО | | | 22,80 | 28,44 | 44,70 | 530,20 | 0,81 | 3,82 | 0,31 | 1,65 | 498,81 | 376,04 | 71,65 | 3,08 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 2,35 | 0,10 | 4,54 | 20,25 | 31,68 | 16,21 | 0,66 |
| 70 | Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом | 250 | 6,67 | 7,16 | 21,98 | 177,98 | 0,12 | 8,35 | 0,25 | 1,46 | 21,28 | 133,03 | 32,15 | 1,62 |
| 76 | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 21,72 | 25,11 | 3,85 | 325,69 | 0,11 | 0,46 | 0,01 | 0,76 | 29,72 | 223,17 | 35,49 | 2,29 |
| 19 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,87 | 0,14 | 0,13 | 0 | 0,32 | 25,76 | 135,17 | 35,29 | 2,99 |
| 82 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,60 | 0,14 | 0,20 | 21,50 | 22,46 | 12,60 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ОГО | | | 38,00 | 46,27 | 94,84 | 945,94 | 0,51 | 14,89 | 0,50 | 7,82 | 128,11 | 549,05 | 150,34 | 9,50 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ЕГО | | | 60,80 | 74,71 | 139,54 | 1476,14 | 1,32 | 18,71 | 0,81 | 9,47 | 626,92 | 925,09 | 221,99 | 12,58 |
|------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

Двенадцатый день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 112 | 95,80 ККО | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,3 | 47,0 | 0,020 | 5,0 | 0,0 | 0,400 | 19,0 | 16,0 | 12,0 | 2,3 |
| 177 | Бифтекс рубленый паровой | 100 | 21,85 | 14,40 | 0,21 | 217,84 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,41 | 6,79 | 162,77 | 22,06 | 1,74 |
| 239 | Картофель отварной | 150 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 20,79 | 0,03 | 0,21 | 13,37 | 77,52 | 29,03 | 1,14 |
| 293 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,04 | 8 | 0,01 | 0,2 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ТОГО | | | 29,36 | 21,88 | 48,92 | 512,80 | 0,32 | 28,79 | 0,04 | 2,36 | 69,76 | 279,83 | 89,69 | 4,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Овощи натуральные | 100 | 0,40 | 0,05 | 1,65 | 7,00 | 0,04 | 17,05 | 0,03 | 0,35 | 18,50 | 34,00 | 17,00 | 0,75 |
| 59 | Суп пюре из разных овощей | 250 | 2,89 | 5,00 | 13,03 | 108,65 | 0,05 | 4,13 | 0,01 | 0,31 | 64,67 | 64,25 | 21,28 | 0,65 |
| 192 | Печень говяжья по строгоновски | 110 | 23,92 | 28,95 | 4,70 | 370,15 | 0,39 | 15,15 | 12,99 | 1,23 | 12,84 | 438,80 | 25,16 | 9,44 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 36,33 | 211,095 | 0,08 | 0,45 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 274 | Кисель из концентрата плодового или яблочного | 200 | 0,11 | 0,00 | 25,83 | 103,74 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 0,20 | 4,65 | 5,32 | 1,20 | 0,15 |
| 89 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 16,00 | 0,03 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30 | 2,37 | 0,24 | 15,70 | 76,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 9,60 | 3,54 | 18,60 | 1,29 |
| ТОГО | | | 35,61 | 39,94 | 107,64 | 922,14 | 0,66 | 53,53 | 13,06 | 3,82 | 137,65 | 604,06 | 109,60 | 13,80 |
| | | | 65,37 | 62,12 | 166,86 | 1445,24 | 1,0 | 87,32 | | 6,58 | 226,41 | 899,89 | 211,29 | 20,67 |
| СЕГО | | | 64,97 | 61,82 | 156,56 | 1434,94 | 0,98 | 82,32 | 13,10 | 6,18 | 207,41 | 883,89 | 199,29 | 18,37 |

Примечание:
 в питании обучающихся использовать фрукты свежие: овощи консервированные, свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом; выпечные изделия; соки; сметану, зеленый горошек использовать в питании после термической обработки;

- при приготовлении блюд использовать йодированную соль, в питании обучающихся использовать хлеб с йодсодержащими добавками(соловетский);
- третья блюда- компоты витаминизировать витамином С (60 мг. на 1 ребенка);
- овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
- напиток клюквенный готовится в соответствии с рецептурой №290

Основание:
 СанПин 2.4.5.2409-08«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»