«Утверждаю»
Лирежор МБОУ«СОШ №12»
6 22 Белова Л.В.
«02» сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТБИЛИССКИЙ РАЙОН И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В МБОУ «СОШ № 12»

ст-ца Алексее-Тенгинская 2024 год

Меню для организации питания обучающихся 1-4 классов МО Тбилисский район

II.	D		Пищев	вые вещест	ва, г	Энергети ческая	
Наименование блюд	Выход	Цена	Б	Ж	y	ценность, кКал	№ рец.
1 НЕДЕЛЯ							
День 1 (понедельник)							
Завтрак							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50,00	13,79	5,80	8,30	14,90	143,50	м3
Каша жидкая молочная из манной крупы	250,00	16,99	8,50	15,10	59,70	318,80	м181
Кофейный напиток на молоке	200,00	11,94	3,20	2,70	16,00	100,60	м379
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	26,75	5,60	5,00	22,00	156,00	пр.п
итого	750,00	73,06	26,20	31,60	137,50	835,10	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	9,24	0,10	0,10	1,00	6,00	м71
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	14,64	1,80	5,00	7,90	89,80	м88
Шницель мясной рубленый с маслом сливочным	90,00	56,59	8,30	12,10	7,20	170,50	м268
Каша вязкая (пшеничная)	150,00	5,46	4,00	4.20	24,60	152.40	м302
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	•	4,20 0,20	-	152,40	м302
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,70	,	32,00	132,80	м349
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	0,40	0,40	9,80	47,00	
	30,00	2,49	4,10	0,50	30,10	140,30 69,00	пр.п
Хлеб ржаной	940,00	102,63	1,70 21,10	0,30 22,80	14,80 127,40	807,80	пр.п
итого	240,00	102,03	21,10	22,00	127,40	007,00	
полдник	40,00	13,00	10.16	4.60	0.20	62.00	м209
яйцо вареное	50,00		10,16	4,60	0,28	63,00	
Булочка	200,00	11,50	3,39	6,98	4,95	165,00	пр.п
Молоко в упаковке тетрапак	•	25,50 50,00	11,60	5,00	9,60	107,00 272,00	пр.п
итого	290,00	50,00	14,99	11,98	14,55	272,00	
ИТОГО	1980,00	225,69	62,29	66,38	279,45	1914,90	
	1700,00	223,09	02,29	00,30	219,43	1714,70	
День 2 (вторник)							
Завтрак							
Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	7,26	0,70	0,10	2,10	12,00	м70;71
Гуляш	90,00	53,84	10,35	3,37	2,60	149,20	л437
Макаронные изделия отварные	150,00	8,85	7,50	5,30	28,50	201,90	м309
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м358
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,00	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,20	15,10	70,60	пр.п
итого	550,00	75,32	22,15	9,27	67,60	519,30	114.11
обед	220,00	70,02	22,10	, , <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	07,00	217,50	
Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	7,26	0,70	0,10	2,10	12,00	70;71
Суп картофельный с бобовыми	250,00	12,50	9,90	11,50	34,40	179,90	м102
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	44,51	6,30	6,40	13,70	179,90	м102
Картофельное пюре	150,00	19,22	3,10	2,30	19,10	109,70	м232
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60		0,30		-	м312
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	-	17,20	72,80	м338
Фрукты свежие (молоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	мээв

П	20.00	2.60	1.70	2.20	12.00	02.00	
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	960,00	108,03	28,30	24,10	155,10	851,40	
полдник	100.00	20.05	2 12	0.00	10.10		201
Лапшевник с творогом	100,00	20,87	8,60	8,30	19,48	187,74	м208
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.г
ОЛОТИ	300,00	52,87	9,40	8,60	44,28	291,74	
ИТОГО	1810,00	236,22	59,85	41,97	266,98	1662,44	
День 3 (среда)	1010,00	250,22	23,02	12,57	200,70	1002,11	
Завтрак							
Икра свекольная	60,00	9,98	1,42	0,12	13,73	111,18	пр.і
Плов из птицы	185,00	67,57	10,50	9,58	33,10	282,00	м29
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м33
Чай с лимоном	200,00	2,93	0,50	0,00	9,90	41,60	м37
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.1
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,20	15,10	70,60	пр.
итого	595,00	91,07	15,92	10,60	91,43	597,98	p-
обед		,-,		,50	,		
Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250,00	15,02	2,02	5,10	11,98	107,25	м90
сгущеным)	180,00	70,46	26,30	19,90	50,40	486,00	м22
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,10	0,10	22,50	114,40	м35
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.
итого	720,00	96,43	34,22	25,90	129,78	916,95	np.
полдник	720,00	7 0,10		20,00	22>,7.0		
Сыр (порциями)	20,00	11,15	4,64	5,90	0,00	71,66	м1
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	15,01	7,08	4,04	14,36	120,00	м12
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м35
Хлеб пшеничный	20,00	1,28	1,37	0,00	10,03	46,76	пр.
итого	440,00	29,22	13,59	10,11	33,89	278,42	mp.
	111,00	,		,			
итого	1755,00	216,72	63,73	46,61	255,10	1793,35	
День 4 (четверг)							
Завтрак	60.00	10.22	2.11	0.07	4.25	22.71	T742
Горошек зеленый, консервированный	60,00	19,32	2,11	0,97	4,25	33,71	
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый	90,00	63,82	15,55	32,20	7,48	383,60	м26
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной	90,00 150,00	63,82 20,00	15,55 3,00	32,20 0,60	7,48 23,70	383,60 112,20	м26 м31
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком	90,00 150,00 200,00	63,82 20,00 5,51	15,55 3,00 1,52	32,20 0,60 1,35	7,48 23,70 15,90	383,60 112,20 81,00	м26 м31 м37
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье	90,00 150,00 200,00 20,00	63,82 20,00 5,51 2,60	15,55 3,00 1,52 1,70	32,20 0,60 1,35 2,30	7,48 23,70 15,90 13,90	383,60 112,20 81,00 82,90	м26 м31 м37 пр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко)	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00	м26 м31 м37 пр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье	90,00 150,00 200,00 20,00	63,82 20,00 5,51 2,60	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40 1,10	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40 0,20	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80 9,80	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00 45,60	м26 м31 м37 пр. м33 пр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко) Хлеб ржаной	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00 20,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00 1,66	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00	м26 м31 м37 пр. м33 пр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко) Хлеб ржаной	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00 20,00 30,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00 1,66 1,93	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40 1,10 2,00	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40 0,20 0,30	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80 9,80 15,10	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00 45,60 70,60	м26 м31 м37 пр. м33 пр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00 20,00 30,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00 1,66 1,93	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40 1,10 2,00	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40 0,20 0,30	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80 9,80 15,10	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00 45,60 70,60	м26 м31 м37 пр. м33 пр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00 20,00 30,00 670,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00 1,66 1,93 121,84	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40 1,10 2,00 27,38	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40 0,20 0,30 38,32	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80 9,80 15,10 99,93	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00 45,60 70,60 856,61	м26 м31 м37 пр. м33 пр. пр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого обед Овощи натуральные (по сезону) помидор	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00 20,00 30,00 670,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00 1,66 1,93 121,84	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40 1,10 2,00 27,38	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40 0,20 0,30 38,32	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80 9,80 15,10 99,93	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00 45,60 70,60 856,61	м26 м31 м37 пр. м33 пр. пр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Мясо духовое Сок фруктовый	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00 20,00 30,00 670,00 250,00 200,00 200,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00 1,66 1,93 121,84 7,26 11,90 67,52 32,00	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40 1,10 2,00 27,38 0,67 1,80	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40 0,20 0,30 38,32 0,05 4,90	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80 9,80 15,10 99,93 2,10 10,93	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00 45,60 70,60 856,61	м26 м31 м37 пр. м33 пр. пр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Мясо духовое Сок фруктовый Хлеб пшеничный	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00 20,00 30,00 670,00 60,00 250,00 200,00 200,00 60,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00 1,66 1,93 121,84 7,26 11,90 67,52 32,00 3,85	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40 1,10 2,00 27,38 0,67 1,80 18,80 0,80 4,10	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40 0,20 0,30 38,32 0,05 4,90 21,00 0,30 0,50	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80 9,80 15,10 99,93 2,10 10,93 17,72 24,80 30,10	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00 45,60 70,60 856,61 12,00 103,75 270,52 104,00 140,30	м26 м31 пр. м33 пр. пр. 70;3 м11 м25
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Мясо духовое Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00 20,00 30,00 670,00 250,00 200,00 200,00 60,00 30,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00 1,66 1,93 121,84 7,26 11,90 67,52 32,00 3,85 2,49	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40 1,10 2,00 27,38 0,67 1,80 18,80 0,80 4,10 1,70	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40 0,20 0,30 38,32 0,05 4,90 21,00 0,30 0,50 0,30	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80 9,80 15,10 99,93 2,10 10,93 17,72 24,80 30,10 14,80	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00 45,60 70,60 856,61 12,00 103,75 270,52 104,00 140,30 69,00	пр. м26 м31 пр. м33 пр. пр. тр.
Горошек зеленый, консервированный Шницель натуральный рубленый Картофель отварной Чай с молоком Печенье Фрукты свежие (яблоко) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный итого обед Овощи натуральные (по сезону) помидор Борщ с капустой и картофелем Мясо духовое Сок фруктовый Хлеб пшеничный	90,00 150,00 200,00 20,00 100,00 20,00 30,00 670,00 60,00 250,00 200,00 200,00 60,00	63,82 20,00 5,51 2,60 7,00 1,66 1,93 121,84 7,26 11,90 67,52 32,00 3,85	15,55 3,00 1,52 1,70 0,40 1,10 2,00 27,38 0,67 1,80 18,80 0,80 4,10	32,20 0,60 1,35 2,30 0,40 0,20 0,30 38,32 0,05 4,90 21,00 0,30 0,50	7,48 23,70 15,90 13,90 9,80 9,80 15,10 99,93 2,10 10,93 17,72 24,80 30,10	383,60 112,20 81,00 82,90 47,00 45,60 70,60 856,61 12,00 103,75 270,52 104,00 140,30	м26 м31 м37 пр. м33 пр. пр. м11 м25 пр.

200.00	5.51	1.52	1.35	15.90	81.00	м378
330,000		14,660	17,830	71,400	428,180	1113 7 0
, ,	,	,	,	,	,	
1800,00	270,00	69,91	83,20	271,78	1984,36	
60,00	12,83	1,60	4,30	8,70	80,30	пр.п.
·					171,00	м255
· ·				20,52	145,50	м302
						м349
•						м338
•				· ·		пр.п
				· ·		пр.п
						пр.п
680,00	95,13	42,71	29,76	113,35	775,70	
(0.00	0.24	0.10	0.10	1.02	<i>c</i> 00	71
						м71
· ·						м112
•						м288
•						м142
						м358
•						пр.п
•						пр.п
840,00	109,00	50,70	49,14	108,93	932,31	
150.00	52.00	10.10	47.42	2.00	51175	211
						м211
· ·						м349
•						пр.п
370,00	50,75	10,04	47,01	34,89	044,55	
1890.00	260.86	112.25	126.51	257.17	2352.56	
10>0,00	200,00	112,20	120,01	201,21	2002,00	
60.00	7.26	0.70	0.10	2 10	12.00	м70;71
			-		· ·	м211
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					м379
· ·				· ·		м379
•				· ·		пр.п
•						пр.п
· ·	· .					пр.п
200,00	01,00	20,00	21,10	22,00	707,00	
60.00	7.26	0.70	0.10	2.10	12.00	м70;71
•						м110
· ·				· ·		м244
•				· ·		пр.п
					· ·	пр.п
· ·						пр.п
•						пр.п
810,00	127,23	30,10	26,50	127,30	886,20	F
	, -	, -	,	,	-, ~	
		I				
200,00	15,01	7.08	4.04	14.36	120.00	м120
	15,01 25,90	7,08 10,44	4,04 4,50	14,36 7,56	120,00 91,80	
200,00		7,08 10,44 2,74	4,04 4,50 0,34	14,36 7,56 20,06	120,00 91,80 93,52	пр.п
200,00	25,90	10,44	4,50	7,56	91,80	
200,00 200,00 40,00	25,90 2,56	10,44 2,74	4,50 0,34	7,56 20,06	91,80 93,52	пр.п
	1800,00	330,000 23,14 1800,00 270,00 60,00 12,83 100,00 57,37 150,00 8,38 200,00 3,36 100,00 7,00 20,00 2,60 20,00 1,66 30,00 1,93 680,00 95,13 60,00 9,24 250,00 10,12 90,00 58,14 150,00 20,55 200,00 4,61 60,00 3,85 30,00 2,49 840,00 109,00 150,00 52,09 200,00 3,36 20,00 1,28 370,00 56,73 1890,00 260,86 60,00 7,26 150,00 52,09 200,00 1,66 30,00 1,93 560,00 81,88 60,00 7,26 250,00 11,90 <td< td=""><td>330,000 23,14 14,660 1800,00 270,00 69,91 60,00 12,83 1,60 100,00 57,37 30,67 150,00 8,38 4,58 200,00 3,36 0,66 100,00 7,00 0,40 20,00 1,66 1,10 30,00 1,93 2,00 680,00 95,13 42,71 60,00 9,24 0,10 250,00 10,12 2,68 90,00 58,14 38,34 150,00 20,55 3,64 200,00 4,61 0,14 60,00 3,85 4,10 30,00 2,49 1,70 840,00 109,00 50,70 150,00 52,09 18,18 200,00 3,36 0,66 20,00 1,28 1,37 370,00 56,73 18,84 1890,00 52,09 18,18 200</td><td> 1800,00</td><td> 1800,00</td><td> 1800,00</td></td<>	330,000 23,14 14,660 1800,00 270,00 69,91 60,00 12,83 1,60 100,00 57,37 30,67 150,00 8,38 4,58 200,00 3,36 0,66 100,00 7,00 0,40 20,00 1,66 1,10 30,00 1,93 2,00 680,00 95,13 42,71 60,00 9,24 0,10 250,00 10,12 2,68 90,00 58,14 38,34 150,00 20,55 3,64 200,00 4,61 0,14 60,00 3,85 4,10 30,00 2,49 1,70 840,00 109,00 50,70 150,00 52,09 18,18 200,00 3,36 0,66 20,00 1,28 1,37 370,00 56,73 18,84 1890,00 52,09 18,18 200	1800,00	1800,00	1800,00

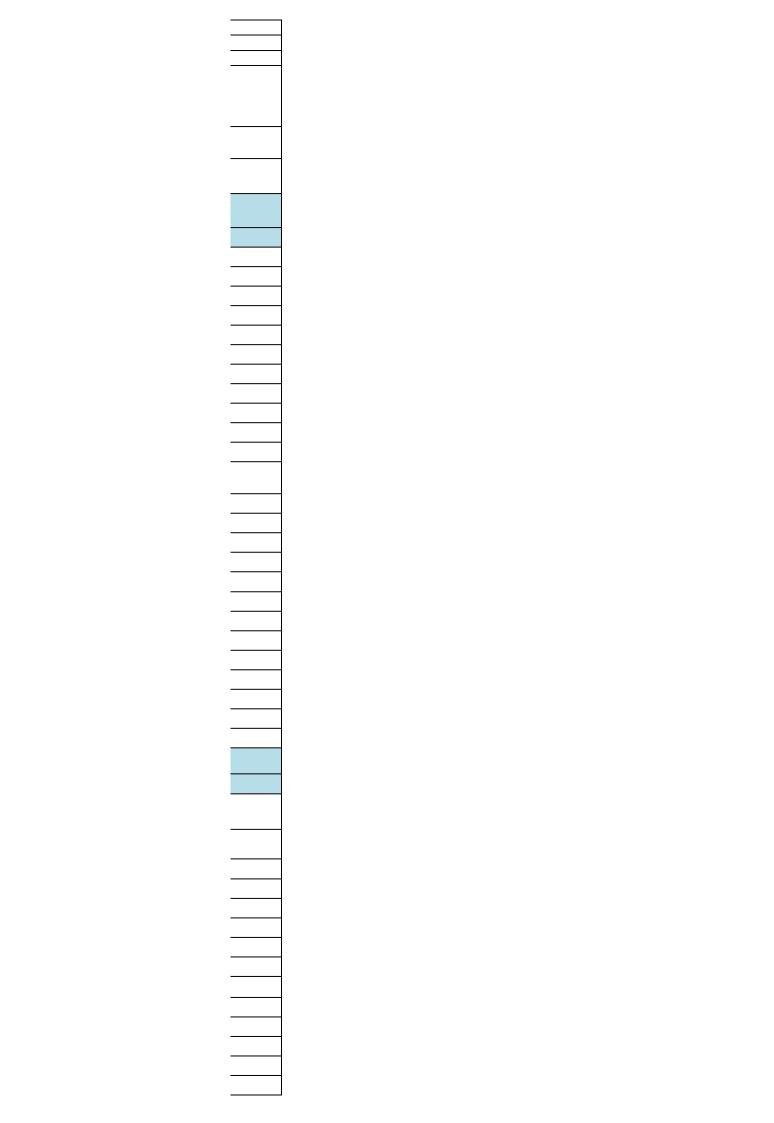
·							
День 7 (вторник)							
Завтрак							
Овощи натуральные (по сезону) огурец	60,00	9,24	0,10	0,12	1,02	6,00	м71
Жаркое по-домашнему	150,00	58,54	13,90	15,50	14,21	252,84	м259
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,83	м378
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
ологи	560,00	83,88	19,02	17,87	65,83	503,87	_
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	7,26	0,70	0,10	2,10	12,00	м70;71
Суп картофельный с бобовыми	250,00	12,50	5,49	10,54	17,45	148,25	л139
Рыба, тушенная в томате с овощами	120,00	61,53	25,00	12,55	4,56	139,20	м229
Рис отварной	150,00	11,76	3,70	5,40	36,68	209,70	м304
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	870,00	102,75	41,35	29,57	137,70	851,25	
полдник							
Булочка	100,00	23,00	6,78	13,96	9,89	321,00	пр.п
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40	м358
итого	300,00	27,61	6,92	14,08	32,38	435,40	
ИТОГО	1730,00	214,24	67,29	61,52	235,91	1790,52	
День 8 (среда)							
Завтрак							
Запеканка из творога (с молоком	150,00	60,07	21,90	16,59	42,00	424,29	м223
сгущеным) Хлеб пшеничный	30,00	1,93					
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п м338
Печенье	20,00	2,60	0,40 1,70	0,40 2,30	9,80 13,90	47,00	
	200,00	2,00	0,13	0,02	15,20	82,90 62,00	пр.п м377
Чай с сахаром и лимоном итого	500,00	74,53	26,13		96,00	686,79	M3//
обед	300,00	74,55	20,13	17,01	70,00	000,77	
Икра свекольная	60,00	7,80	1,40	0,10	13,70	111,20	пр.п
Рассольник домашний	250,00	17,42	2,09	5,10	12,69	111,20	м131
Рагу из птицы	150,00	48,43	10,80	13,60	17,60	210,90	м289
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	750,00	111,99	20,89	19,90	113,69	749,90	пр.п
полдник	720,00	111,55	20,0>	17,70	110,00	7 12,50	
Блинчики с вар. сгущенкой	130,00	8,95	7,06	4,01	43,84	239,42	м396
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80	м388
итого	330,00	17,55	7,46	4,31	61,04	312,22	
23307					,	,	
ИТОГО	1580,00	204,07	54,48	43,82	270,73	1748,91	
	, , , , ,		-,-,-		,		
День 9 (четверг)							
Завтрак	60.00	7.00	0.70	0.10	2.10	10.00	,70.71
Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	7,26	0,70	0,10	2,10	12,00	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	51,70	6,55	6,39	14,95	143,44	м232
Картофельное пюре	150,00	19,22	3,10	4,80	21,52	142,35	м312 м379
Кофейный напиток на молоке	200,00	11,94	3,20	2,70	16,00	100,60	
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	20,00 30,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
	550,00	1,93 93,71	2,00 16,65	0,30 14,49	15,10 79,47	70,60 514,59	пр.п
обед	550,00	93,/1	10,05	14,49	19,41	314,39	
Горошек зеленый, консервированный	60,00	19,32	2.11	0.07	4.25	22.71	E0 =
	250,00	19,32	2,11	0,97	4,25	33,71	пр.п
Борщ	230,00	14,32	1,60	4,90	8,56	91,25	л109

Печень, тушенная в соусе	100,00	40,15	12,70	8,80	3,80	159,00	м261
Каша вязкая (гречневая)	150,00	8,38	4,58	5,03	20,52	145,50	м302
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40	м358
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80		м338
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80		пр.п
итого	950,00	100,12	27,33	21,02	114,32	800,16	p
полдник	,	,	,	,	,	,	
Пудинг из творога (с молоком сгущеным)	130,00	48,61	16,82	13,17	31,85	313,62	м222
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м358
итого	330,00	50,39	17,32	13,17	41,35	353,62	
ИТОГО	1830,00	244,22	61,30	48,68	235,14	1668,37	
День 10 (пятница)							
Завтрак							
Икра кабачковая	60,00	12,83	1,60	4,30	8,70	80,30	пр.п.
Тефтели из говядины с соусом	90,00	37,95	6,70	7,33	8,38	157,00	м278
Капуста тушеная	150,00	19,06	2,77	5,01	14,14	112,60	м321
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м349
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10		пр.п
Молоко в упаковке тетрапак	200,00	25,50	10,00	6,00	9,40		пр.п
итого	770,00	103,31	26,37	25,44	88,92	695,00	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор	60,00	7,26	0,70	0,10	2,10		м70;71
Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	9,21	2,00	2,70	12,11	85,75	м138
Шницель рыбный натуральный	90,00	48,97	12,60	13,90	7,48	204,50	м235
Рагу из овощей	150,00	15,72	2,30	15,70	12,29	202,86	м143
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80	м388
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50			пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70				пр.п
итого	940,00	103,10	24,10	33,90	105,88	834,21	
полдник	100.00	(50	2.02	2.15	40.41	220.02	207
Блинчики с джемом	100,00	6,56	2,02	3,15	42,41	238,82	м396
Чай с лимоном	300,00	2,93 9,49	0,13 2,15	0,02 3,17	15,20 57,61	62,00 300,82	м377
итого	300,00	9,49	2,15	3,17	57,01	300,02	
ИТОГО	2010,00	215,90	52,62	62,51	252,41	1830,03	
HIOLO	2010,00	215,70	52,02	02,51	252,41	1050,05	
					<u> </u>	<u> </u>	
			Пище	вые веществ	а, г	Энергетиче	
						ская	
			Б	Ж	\mathbf{y}	ценность,	
H C. H. H.			55 00	50.00	227.00	кКал	
Итого за день по СанПиН завтрак .обед.полдник 60-75%	1500,00		77,00 57,75	79,00 59,25	335,00 251,25	2350,00 1762,50	
завтрак лосданолдник ос-1376	1300,00		31,13	39,43	431,43	1704,30	
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)	1819,50		56,98	58,46	247,90	1872,45	

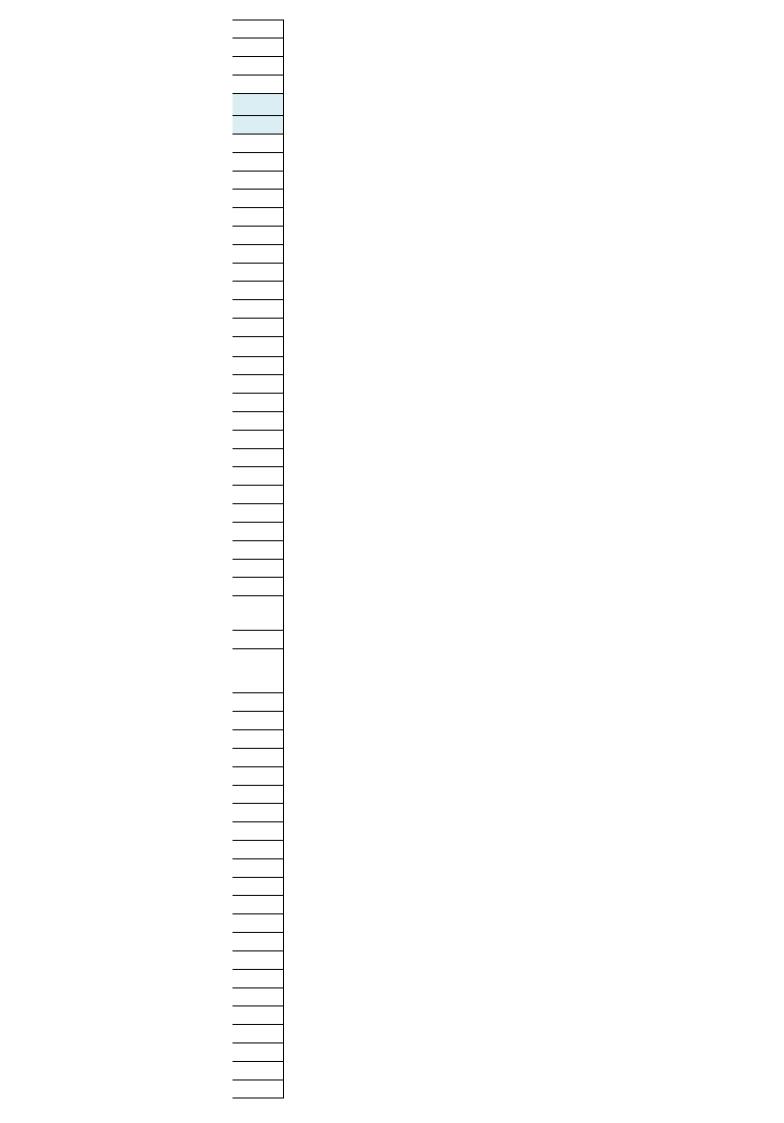
При подготовке меню использовались:

[&]quot;Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" /Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.

[&]quot;Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под общей редакцией В.Т. Лапшиной.-Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.



	1
	1
	1
	4
	4
	4
	4
	1
	1
	1
	1
	4
	4
	1
	1
	1
	4
	4
	1
	1
	1
	1
	4
	4
	4
	4
	4
	4
	4
	4
	4
	1
	4
	4
	4
	1
	1
	1



	\dashv
	<u> </u>
<u> </u>	
<u> </u>	

