

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ№1»

И.А.Иванова  
« 2021 г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МУП «Комбинат питания»  
В.Ю.Лькова

« 2021 г



# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4,5-11 КЛАССОВ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ  
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

\* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

\* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания); Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 11011 при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 11011 (г. Москва 1996 г)

**Осенне-зимний период 1-4, 5-11 классы льготная категория**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1: День 1 понедельник 1-4 классы</b>								
завтрак	Салат из консерви. кукурузы с яйцом и маслом раст.	60	24,15	3,03	3,75	8,03	95,48	тгк21
	Колбасные изделия отварные	90	65,02	7,60	12,20	0,24	140,00	тгк142
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	4,50	4,80	31,90	191,00	тк 5
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	26,00	151,28	тк 37
	Хлеб "Пшеничный" в/с	50	5,00	3,95	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			120,48	22,85	23,65	90,57	694,76	
обед	Салат из свеклы с сыром	60	14,34	3,39	7,22	3,92	94,24	тгк171
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	18,5	2,00	4,30	8,00	73,00	тгк1
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	69,18	10,80	11,20	8,00	176,00	тк115
	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,85	5,60	5,60	39,33	230,15	тк2
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,0	0,00	0,00	19,20	80,80	т.11 Скурихин
	Фрукты свежие	150	51,0	0,60	0,45	15,45	68,25	т.9 Скурихин
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			198,6	26,52	29,32	117,38	837,79	
Итого за день			319,08	49,37	52,97	207,95	1532,55	
<b>5-11 классы</b>								
завтрак	Салат из консерви. кукурузы с яйцом и маслом раст.	100	40,25	5,05	9,63	13,38	180,00	тгк21
	Колбасные изделия отварные	100	65,02	7,60	12,20	0,24	140,00	тгк142
	Макаронные изделия отварные	180	13,1	3,60	5,76	37,56	229,20	тк5
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	16,00	151,28	тгк37
	Хлеб "Пшеничный" в/с	50	5,00	3,95	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			138,76	23,97	30,49	91,58	817,48	
обед	Салат из свеклы с сыром	100	22,02	5,65	12,04	6,53	157,07	тгк171
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	18,5	2,00	4,30	8,00	73,00	тгк1
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	77,20	15,25	14,00	9,50	220,00	тк115
	Каша гречневая рассыпчатая	180	17,82	7,12	6,73	46,79	276,18	тк2
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	19,20	80,80	т.11 Скурихин
	Фрукты свежие	100	40,000	0,30	0,22	10,30	43,00	т.9 Скурихин
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			206,27	35,45	37,84	123,80	965,40	
Итого за день			345,03	59,42	68,33	215,38	1782,88	

Неделя1:		День 2 вторник 1-4 классы						
завтрак	Овощи свежие порционно	50	26,53	0,55	0,10	1,90	12,00	т.8 Скурихин
	Рагу из говядины	225	113,96	19,24	20,68	20,39	416,88	ттк151
	Напиток "Здоровье" (чай с шиповником)	200	4,13	0,40	0,10	18,40	77,00	ттк 459
	Хлеб "Полезный"	30	3,84	1,40	0,28	13,80	81,90	
Итого за завтрак			148,46	21,59	21,16	54,49	587,78	
обед	Салат "Нежность"	60	15,42	2,28	4,86	4,50	70,80	ттк185
	Уха деликатесная с горбушей	250/30	46,83	7,34	2,72	23,21	159,70	ттк256
	Котлеты городские	90	59,65	14,60	15,90	18,10	230,00	ттк463
	Капуста тушённая	150	20,17	1,80	2,30	22,80	109,00	ттк 15
	Компот из яблок	200	12,4	0,20	0,20	17,90	105,00	тк14
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			160,2	30,35	26,53	109,99	789,85	
Итого за день			308,66	51,94	47,69	164,48	1377,63	
<b>5-11 классы</b>								
завтрак	Овощи свежие порционно	50	26,53	0,55	0,10	1,90	12,00	т.8 Скурихин
	Рагу из говядины	255	116,89	22,34	21,50	21,47	481,67	ттк151
	Напиток "Здоровье" (чай с шиповником)	200	4,13	0,40	0,10	18,40	77,00	ттк 459
	Хлеб "Полезный"	30	3,84	1,40	0,28	13,80	81,90	
Итого за завтрак			151,39	24,69	21,98	55,57	652,57	
обед	Салат "Нежность"	100	25,51	3,80	8,10	7,50	118,00	ттк185
	Уха деликатесная с горбушей	250/30	46,83	7,34	2,72	23,21	159,70	ттк256
	Котлеты городские	100	66,28	18,70	20,90	20,20	303,90	ттк463
	Капуста тушённая	180	16,6	2,56	3,16	24,76	130,80	ттк 15
	Компот из яблок	200	12,4	0,20	0,20	17,90	105,00	тк14
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			173,35	36,73	35,63	117,05	932,75	
Итого за день			324,74	61,42	57,61	172,62	1585,32	

Неделя1:		День 3 среда 1-4 классы						
завтрак	Овощи консервированные порционно	50	12,72	0,00	0,00	1,80	8,00	т8 Скурихин
	Рыба( горбуша )запечённая с сыром	100	93,00	13,20	13,70	11,58	225,00	ттк205
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами на масле сл.	150	14,32	3,59	4,57	33,63	198,15	ттк70
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Фрукты свежие	160	62,00	1,28	0,30	22,00	60,00	т. 9 Скурихин
	Хлеб "Пшеничный" в/с	50	5,00	3,96	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			191,49	22,33	18,97	102,91	648,15	
обед	Салат из морской капусты с овощами	60	12,58	1,00	6,12	1,08	64,72	ттк153
	Юшка гороховая с копчёностями	250	29,21	8,92	10,94	25,00	240,95	
	Печень по-строгановски	100	36,50	13,40	9,60	5,90	163,00	ттк121/1
	Картофельное пюре	150	19,50	3,10	5,40	20,30	141,00	тк35
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	25,00	80,80	т.11 Скурихин
	Кондитерские изделия	25	10,00	1,88	2,50	28,00	158,00	
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			138,52	33,43	35,11	128,76	963,82	
Итого за день			330,01	55,76	54,08	231,67	1611,97	
		5-11 классы						
завтрак	Овощи консервированные порционно	50	12,72	0,00	0,00	1,80	8,00	т8 Скурихин
	Рыба( горбуша )запечённая с сыром	100	93,00	13,20	13,70	11,58	225,00	ттк205
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами на масле сл.	180	17,18	4,09	6,57	43,63	240,00	ттк70
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Фрукты свежие	85	32,30	0,70	0,10	6,40	32,30	т. 9 Скурихин
	Хлеб "Пшеничный" в/с	50	5,00	3,96	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			164,65	22,25	20,77	97,31	662,30	
обед	Салат из морской капусты с овощами	100	20,95	1,50	9,20	1,62	96,90	ттк153
	Юшка гороховая с копчёностями	250	29,21	8,92	10,94	25,00	240,95	
	Печень по-строгановски	100	36,50	13,40	9,60	5,90	163,00	ттк121/1
	Картофельное пюре	180	23,41	3,72	6,48	24,36	169,20	тк35
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	25,00	80,80	т.11 Скурихин
	Кондитерские изделия	25	10,00	1,88	2,50	28,00	158,00	
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			150,80	34,55	39,27	133,36	1024,20	
Итого за день			315,45	56,80	60,04	230,67	1686,50	

Неделя 1:		День 4 четверг 1-4 классы						
завтрак	Икра кабачковая (пром)	60	9,6	0,72	2,82	4,62	46,80	т8 Скурихин
	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	55,37	11,12	10,20	19,25	145,50	тк 435
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	11,07	4,59	6,92	25,88	234,52	тк90
	Напиток кофейный с молоком	200	10,53	1,50	1,30	22,40	107,00	Сб 2004
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	50	4,28	3,30	0,60	17,60	89,00	
Итого за завтрак			90,85	21,23	21,84	89,75	622,82	
обед	Овощи свежие порционно	60	26,94	0,42	0,06	1,14	6,60	т8 Скурихин
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250/15/10	32,41	7,07	7,82	12,10	150,00	тк7
	Горбуша(филе) запечённая с овощами	100	58,63	15,80	14,00	5,03	213,00	тк 84
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	2,50	4,80	33,30	191,00	Сб 2004
	Компот из ягодной смеси	200	25	0,10	0,10	14,90	103,00	тк111
	Йогурт фруктовый (живые культуры)	120	50,40	2,90	3,50	21,30	88,00	
Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35		
Итого за обед			210,03	32,92	30,83	111,25	866,95	
Итого за день			300,88	54,15	52,67	201,00	1489,77	
5-11 классы								
завтрак	Икра кабачковая (пром)	100	11,63	1,20	4,70	10,70	78,00	т8
	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	55,37	11,12	10,20	19,25	145,50	тк 435
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	13,29	2,67	3,53	48,76	237,49	тк90
	Напиток кофейный с молоком	200	10,53	1,50	1,30	22,40	107,00	Сб 2004
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	50	4,28	3,30	0,60	17,60	89,00	
Итого за завтрак			95,1	19,79	20,33	118,71	656,99	
обед	Овощи свежие порционно	60	26,94	0,42	0,06	1,14	6,60	т8 Скурихин
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250/15/10	32,41	7,07	7,82	12,10	150,00	тк7
	Горбуша(филе) запечённая с овощами	120	55,04	17,80	16,70	5,50	276,90	тк 84
	Макаронные изделия отварные	180	13,1	3,60	5,76	37,56	229,20	тк5
	Компот из ягодной смеси	200	25	0,10	0,10	14,90	103,00	тк111
	Йогурт фруктовый (живые культуры)	150	63,00	2,90	3,50	28,00	88,00	
Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35		
Итого за обед			221,22	36,02	34,49	122,68	969,05	
Итого за день			316,32	55,81	54,82	241,39	1626,04	

## Неделя1:

## День 5 пятница 1-4 классы

завтрак	Каша жидкая молочная "Дружба" с м/с	200/5	22,43	5,56	8,60	32,86	223,60	ттк265
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100/10	62,03	10,90	6,70	18,50	178,10	ттк3
	Чай с сахаром	185/15	2,36	0,20	0,00	15,00	59,00	тк10
	Фрукты свежие	200	94,60	0,80	0,80	20,25	94,00	т. 9 Скурихин
	Батон столовый	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			185,92	19,34	16,30	99,46	615,40	
обед	Салат из свеклы с яблоками	60	11,03	0,80	3,10	7,50	61,00	ттк174
	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	23,02	8,58	7,70	13,80	158,70	тк28
	Мясо духовое	225	89,86	17,67	17,40	21,88	265,00	ттк248
	Кисель из кураги	200	12,91	1,00	0,10	37,00	119,00	тк26
	Кондитерские изделия	25	25,00	1,88	2,50	28,00	158,00	ттк366
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			167,55	34,06	31,35	131,66	877,05	
Итого за день			353,47	53,40	47,65	231,12	1492,45	
<b>5-11 классы</b>								
завтрак	Каша жидкая молочная "Дружба" с м/с	200/5	22,43	5,56	8,60	32,86	223,60	ттк265
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100/10	62,03	10,90	6,70	18,50	178,10	ттк3
	Чай с сахаром	185/15	2,36	0,20	0,00	15,00	59,00	тк10
	Фрукты свежие	200	94,60	0,80	0,80	20,25	94,00	т. 9 Скурихин
	Батон столовый	50	7,50	3,13	0,33	21,42	101,16	
Итого за завтрак			188,92	20,59	16,43	108,03	655,86	
обед	Салат из свеклы с яблоками	100	18,74	1,30	5,16	14,50	101,70	ттк174
	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	23,02	8,58	7,70	13,80	158,70	тк28
	Мясо духовое	255	93,35	20,67	20,40	24,79	365,79	ттк248
	Кисель из кураги	200	12,91	1,00	0,10	37,00	119,00	тк26
	Кондитерские изделия	25	25,00	1,88	2,50	28,00	158,00	ттк366
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			178,25	37,56	36,41	141,57	1018,54	
Итого за день			367,17	58,15	52,84	249,60	1674,40	

Неделя2:		День 1 понедельник 1-4 классы						
завтрак	Омлет натуральный,запеченный с колбасными изделиями	150	58,27	13,9	14,3	5,00	259	ттк154
	Сыр твердых сортов порционно	20	15,51	4,60	5,90	2,00	72,60	
	Батон столовый	30	4,50	1,88	0,20	12,85	60,70	
	Напиток кофейный с молоком	200	14,05	1,50	1,32	22,40	107,00	Таб 9 Скур
	Йогурт фруктовый (живые культуры)	120	50,40	2,90	3,50	21,30	88,00	
Итого за завтрак			142,73	24,78	25,22	63,55	587,30	
обед	Овощи консервированные	50	24,54	0,40	0,05	1,15	6,65	т8 Скур
	Борщ "Волынский"со сметаной	250/10	40,23	3,07	6,79	24,53	131,52	ттк72/1
	Плов по узбекски из говядины	225	120,87	18,23	21,29	38,15	441,12	тк45
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	25,00	80,80	
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			216,37	25,83	28,68	112,31	775,44	
Итого за день			359,1	50,61	53,90	175,86	1362,74	
5-11 классы								
завтрак	Омлет натуральный,запеченный с колбасными изделиями	180	69,92	16,68	17,16	6,00	310	ттк154
	Сыр твердых сортов порционно	20	15,51	4,60	5,90	2,00	72,60	
	Батон столовый	50	7,50	3,13	0,33	21,42	101,16	
	Напиток кофейный с молоком	200	14,05	1,50	1,32	22,40	107,00	Таб 9 Скур
	Йогурт фруктовый (живые культуры)	120	50,40	2,90	3,50	21,30	88,00	
Итого за завтрак			157,38	28,81	28,21	73,12	678,76	
обед	Овощи консервированные	50	24,54	0,40	0,05	1,15	6,65	т8 Скур
	Борщ "Волынский"со сметаной	250/10	40,23	3,07	6,79	24,53	131,52	ттк72/1
	Плов по узбекски из говядины	255	122,32	20,23	22,29	48,15	481,00	тк45
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	25,00	80,80	ттк592
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			217,82	28,83	29,68	122,31	815,32	
Итого за день			375,2	57,64	57,89	195,43	1494,08	

Неделя2:		День 2 вторник 1-4 классы						
завтрак	Овощи свежие порционно	50	22,45	0,35	0,05	0,95	5,50	Таб 8 Скур
	Гуляш из отварной говядины	100	68,91	15,50	15,90	3,10	235,00	ткк1
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	4,50	4,80	31,90	191,00	тк5
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			108,98	22,05	21,03	55,7	523,00	
обед	Салат из белокачаной капусты	100	8,98	1,60	5,10	6,90	80,00	ткк
	Рассольник "Ленинградский" (с перл. крупой) с мясом, сметаной	250/15/10	48,92	6,87	7,00	20,40	132,00	тк12
	Котлета по-волжски	80	49,91	11,20	9,75	1,25	281,00	ткк489
	Картофель запечённый по-деревенски	150	29,13	3,20	9,40	21,86	184,93	ткк422
	Напиток апельсиновый	200	9,00	0,20	0,00	25,70	104,00	ткк21
	Фрукты свежие	250	100,00	0,90	0,32	52,50	96,00	Таб 9 Скур
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			251,67	28,10	32,12	152,09	993,28	
Итого за день			360,65	50,15	53,15	207,79	1516,28	
<b>5-11 классы</b>								
завтрак	Овощи свежие порционно	50	22,45	0,35	0,05	0,95	5,50	Таб 8 Скур
	Гуляш из отварной говядины	100	68,91	15,50	15,90	3,10	235,00	ткк1
	Макаронные изделия отварные	180	13,1	6,60	5,76	37,56	229,20	тк5
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			111,16	24,15	21,99	61,36	561,2	
обед	Салат из белокачаной капусты	100	8,98	1,60	5,10	15,80	80,00	ткк
	Рассольник "Ленинградский" (с перл. крупой) с мясом, сметаной	250/15/10	48,92	6,87	7,00	20,40	132,00	тк12
	Котлета по-волжски	100	62,89	14,00	11,75	1,56	352,00	ткк12
	Картофель запечённый по-деревенски	180	34,97	4,61	11,28	31,48	221,19	ткк422
	Напиток апельсиновый	200	9,00	0,20	0,00	25,70	104,00	ткк21
	Фрукты свежие	100	50,0	0,90	0,32	11,60	56,00	Таб 9 Скур
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			220,49	32,31	36,00	130,02	1060,54	
Итого за день			331,65	82,46	89,15	337,81	2576,82	



Неделя2:		День 3 среда 1-4 классы						
завтрак	Ватрушка "Царская" (творожная запеканка)	150	63,35	14,07	16,30	39,60	362,18	ттк 16
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	16,00	151,28	тк 37
	Фрукты свежие	200	48,0	0,80	0,80	20,25	94,00	
	Батон "Столовый"	30	4,5	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			131,24	20,52	19,8	88,7	668,16	
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом и маслом раст.	60	26,46	1,65	3,10	3,78	95,00	ттк149
	Свекольник со сметаной	250/10	20,17	2,69	5,39	20,10	131,55	ттк15
	Жаркое по-домашнему	225	112,87	16,90	19,12	21,84	399,00	ттк97
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	25,00	80,80	
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			190,23	25,37	28,16	94,20	821,70	
Итого за день			321,47	45,89	47,96	182,9	1489,86	
5-11 классы								
завтрак	Ватрушка "Царская" (творожная запеканка)	200	84,47	18,76	21,73	52,80	484,24	ттк14
	Какао с витаминами	200	15,39	3,77	2,50	16,00	151,28	тк 37
	Фрукты свежие	100	38,00	0,20	0,20	15,60	38,00	тк37
	Батон "Столовый"	30	4,5	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			142,36	24,61	24,63	97,25	734,22	
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом и маслом раст.	95	26,46	1,65	3,10	10,78	95,00	таб 8 Скуп
	Свекольник со сметаной	250/10	20,17	2,69	5,39	20,10	131,55	ттк15
	Жаркое по-домашнему	255	116,61	18,77	21,70	24,12	452,20	ттк97
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	25,00	80,80	
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			193,97	28,24	30,74	103,48	874,90	
Итого за день			336,33	52,85	55,37	200,73	1609,12	

Неделя2:

День 4 четверг 1-4 классы

завтрак	Овощи свежие порционно	50	26,53	0,55	0,10	1,90	12,00	Таб 8 Скур
	Кнели из птицы с соусом	90	36,54	13,00	13,20	10,54	193,00	тгк403
	Картофельное пюре	150	19,50	2,54	5,44	20,30	132,00	тк35
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	10,00	41,00	С6 2004 №692
	Кондитерские изделия	25	25,00	1,88	2,50	28,00	158,00	
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			111,07	19,57	21,52	80,99	587,5	
обед	Винегрет овощной	60	13,29	0,84	6,06	3,96	73,80	тк11
	Солянка домашняя со сметаной	250/10	51,96	6,09	7,00	9,75	147,00	тк38
	Биточки по-селянски	105	85,65	10,70	10,50	9,07	212,00	тгк493
	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,85	7,60	5,61	37,33	230,15	тк2
	Компот из смеси сухофруктов	200	5,71	0,60	0,10	21,70	121,00	тк6
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Фрукты свежие	160	59,7	0,60	0,60	20,25	70,50	Таб 9 Скур	
Итого за обед			236,89	30,56	30,42	125,54	969,8	
Итого за день			347,96	50,13	51,94	206,53	1557,3	
<b>5-11 классы</b>								
завтрак	Овощи свежие порционно	50	26,53	0,55	0,10	1,90	12,00	Таб 8 Скур
	Кнели из птицы с соусом	110	46,81	14,00	14,30	12,94	233,18	тгк403
	Картофельное пюре	180	23,41	3,78	8,10	26,28	196,20	тк35
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	10,00	41,00	С6 2004
	Кондитерские изделия	25	25,00	1,88	2,50	38,00	158,00	
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	50	4,50	3,30	0,60	17,60	89,00	
Итого за завтрак			127,5	23,71	25,6	106,72	729,38	
обед	Винегрет овощной	100	21,05	1,40	10,10	6,60	123,00	тк11
	Солянка домашняя со сметаной	250/10	51,96	6,09	7,00	9,75	147,00	тк38
	Биточки по-селянски	125	88,34	12,70	13,50	9,07	212,00	тгк493
	Каша гречневая рассыпчатая	180	17,82	7,12	6,73	46,79	276,18	тк2
	Компот из смеси сухофруктов	200	5,71	0,60	0,10	21,70	121,00	тк6
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			190,61	32,04	37,98	117,39	994,53	
Итого за день			318,11	55,75	63,58	224,11	1723,91	

Неделя2:		День 5 пятница 1-4 классы						
завтрак	Салат "Школьный"	60	20,58	3,20	4,80	3,26	83,41	тгк438
	Плов из птицы(филе)	220	61,61	10,66	10,00	46,90	363,00	тгк248
	Какао "Несквик"	200	20,60	4,50	2,50	22,40	107,00	тгк118
	Фрукты свежие	150	60,00	0,80	0,80	20,25	94,00	
	Хлеб" Пшеничный" йодированный в/с	25	2,50	1,98	0,20	12,20	58,50	
Итого за завтрак			165,29	21,14	18,30	105,01	705,91	
Итого за завтрак за 10 дней:			1396,51	215,40	207,79	831,13	6240,78	
в среднем завтрак за 1 день:			139,65	21,54	20,78	83,11	624,08	
обед	Овощи свежие порционно	60	13,96	0,42	0,06	1,14	6,60	
	Суп картофельный с бобовыми	250	35,01	6,40	4,50	18,60	141,00	тгк13
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	38,38	7,60	5,68	9,50	228,00	тгк432
	Рагу овощное	150	24,79	4,50	6,70	12,00	121,00	тгк15
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	тгк592
	Фрукты свежие	210	50,60	1,80	0,40	22,00	46,00	Таб 9 Скур
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			193,47	24,85	17,89	105,92	738,75	
Итого за день			358,76	4,50	2,50	41,60	187,80	
Итого за обед за 10 дней:			1963,53	291,99	290,41	1189,10	8634,43	
в среднем обед за 1 день:			196,353	29,199	29,041	118,91	863,443	
5-11 классы								
завтрак	Салат "Школьный"	100	23,27	8,66	9,67	4,34	139,01	тгк438
	Плов из птицы(филе)	250	63,82	12,60	11,00	46,90	419,70	тгк248
	Какао "Несквик"	200	20,60	4,50	2,50	22,40	107,00	тгк118
	Фрукты свежие	100	26,60	0,40	0,40	14,70	43,00	
	Хлеб" Пшеничный" йодированный в/с	50	5,00	3,96	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			139,29	30,12	23,97	112,74	825,71	
Итого за завтрак за 10 дней:			1416,51	242,69	234,40	922,39	6974,47	
в среднем завтрак за 1 день:			141,651	24,269	23,44	92,239	697,447	
обед	Овощи свежие порционно	60	13,96	0,42	0,06	1,14	6,60	
	Суп картофельный с бобовыми	250	35,01	6,40	4,50	18,60	141,00	тгк13
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	47,97	7,60	12,20	0,20	140,50	тгк432
	Рагу овощное	180	29,75	4,50	6,70	12,00	121,00	С6 2004
	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	тгк592
	Фрукты свежие	85	33,5	0,90	0,32	11,60	30,00	Таб 9 Скур
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Зерновой"	25/25	5,73	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			190,92	23,95	24,33	86,22	635,25	
Итого за день			330,21	54,07	48,30	198,96	1460,96	
Итого за обед за 10 дней:			1943,70	325,68	342,37	1197,88	9290,48	
в среднем обед за 1 день:			194,37	32,568	34,237	119,788	929,048	
Итого в среднем за 10 дней 1-4 классы			3360,04	507,39	498,20	2020,23	14875,21	
Итого в среднем за 1 день 1-4 классы			336,004	50,739	49,82	202,023	1487,521	
Итого в среднем за 10 дней 5-11 классы			3360,21	594,37	607,93	2266,70	17220,03	
Итого в среднем за 1 день 5-11 классы			336,021	59,437	60,793	226,67	1722,003	