



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4,5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
(НА ВЕСЕННИЙ 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 ПООП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПООП (г. Москва 1996 г)

Весенний период 1-4, 5-11 классы льготная категория

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I: День 1 понедельник 1-4 классы								
завтрак	Кукуруза консервир.(подвергнутая ТО)	30	14,44	1,17	0,03	6,50	35,43	
	Колбасные изделия отварные	100	72,27	7,60	12,20	0,24	140,00	тТК142
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	14,68	4,50	4,80	31,90	202,00	тТК 431
	Какао с витаминами	200	17,45	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			123,84	20,99	19,93	89,04	645,71	
обед	Салат из свеклы с сыром	60	14,34	3,39	7,22	3,92	94,24	тТК171
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	18,5	2,00	4,30	8,00	73,00	тТК1
	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	18,8	0,00	0,00	19,20	80,80	т.11 Скурихин
	Фрукты свежие	150	50,0	0,60	0,45	15,45	68,25	т.9 Скурихин
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			191,37	26,52	29,32	117,38	837,79	
Итого за день			315,21	47,51	49,25	206,42	1483,50	
5-11 классы								
завтрак	Кукуруза консервир.(подвергнутая ТО)	30	14,44	1,17	0,03	6,50	35,43	
	Колбасные изделия отварные	100	72,27	7,60	12,20	0,24	140,00	тТК142
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	17,62	5,40	5,76	38,28	242,00	тТК 431
	Какао с витаминами	200	17,45	3,77	2,50	16,00	151,28	тТК37
	Хлеб "Пшеничный" в/с	50	5,00	3,95	0,40	24,40	117,00	
Итого за завтрак			126,78	21,89	20,89	85,42	685,71	
обед	Салат из свеклы с сыром	100	22,02	5,65	12,04	6,53	157,07	тТК171
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	18,5	2,00	4,30	8,00	73,00	тТК1
	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	18,80	1,00	0,00	19,20	80,80	т.11 Скурихин
	Фрукты свежие	100	38,000	0,30	0,22	10,30	43,00	т.9 Скурихин
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			198,04	35,45	37,84	123,80	965,40	
Итого за день			324,82	57,34	58,73	209,22	1651,11	

Неделя 1:

День 2 вторник 1-4 классы

завтрак	Овощи свежие порционно	30	14,39	0,33	0,06	1,14	7,20	т.8 Скурихин
	Рагу из говядины	200	84,5	19,24	20,68	20,39	416,88	ттк151
	Напиток "Здоровье" (чай с шиповником)	200	4,2	0,40	0,10	18,40	77,00	ттк 459
	Сок в ассортименте	1/200	26	0,00	0,00	25,00	95,00	
	Хлеб "северный"	25	3,2	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			132,29	21,37	21,12	75,18	647,58	
обед	Салат "Нежность"	60	15,97	2,28	4,86	4,50	70,80	ттк185
	Уха деликатесная с горбушей	250/30	51,1	7,34	2,72	23,21	159,70	ттк256
	Зразы рубленые с яйцом	90	52,95	11,81	15,60	9,53	265,00	ттк132
	Капуста тушённая	150	22,44	1,80	2,30	22,80	109,00	ттк 15
	Компот из яблок	200	13,31	0,20	0,20	17,90	105,00	тк14
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			161,47	27,56	26,23	101,42	824,85	
Итого за день			293,76	48,93	47,35	176,6	1472,43	
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	30	14,39	0,33	0,06	1,14	7,20	т.8 Скурихин
	Рагу из говядины	225	112	22,34	21,50	21,47	481,67	ттк151
	Напиток "Здоровье" (чай с шиповником)	200	4,2	0,40	0,10	18,40	77,00	ттк 459
	Сок в ассортименте	1/200	26	0,00	0,00	25,00	95,00	
	Хлеб "северный"	25	3,2	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			133,79	24,47	21,94	51,26	617,37	
обед	Салат "Нежность"	100	26,42	3,80	8,10	7,50	118,00	ттк185
	Уха деликатесная с горбушей	250/30	51,1	7,34	2,72	23,21	159,70	ттк256
	Зразы рубленые с яйцом	100	58,83	16,80	17,80	12,00	276,00	ттк132
	Капуста тушённая	180	26,93	2,56	3,16	24,76	130,80	ттк 15
	Компот из яблок	200	13,31	0,20	0,20	17,90	105,00	тк14
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			182,29	34,83	32,53	108,85	904,85	
Итого за день			316,08	59,3	54,47	160,11	1522,22	

Неделя I:		День 3 среда 1-4 классы						
завтрак	Овощи консервированные порционно	30	12,72	0,00	0,00	1,80	8,00	т8 Скурихин
	Котлета рыбная с сыром	100	44,80	13,20	13,70	11,58	225,00	ткк204
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	15,12	3,59	4,57	33,63	198,15	ткк 70
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Фрукты свежие	150	57,00	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			139,09	22,33	18,97	102,91	648,15	
обед	Салат из морской капусты с овощами	60	11,91	1,00	6,12	1,08	64,72	ткк153
	Юшка гороховая с копчёностями	250	31,52	8,92	10,94	25,00	240,95	
	Печень по-строгановски	100	36,50	13,40	9,60	5,90	163,00	ткк121/1
	Картофельное пюре	150	24,33	3,10	5,40	20,30	141,00	тк35
	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,80	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 "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			138,76	33,43	35,11	128,76	963,82	
Итого за день			277,85	55,76	54,08	231,67	1611,97	
		5-11 классы						
завтрак	Овощи консервированные порционно	30	12,72	0,00	0,00	1,80	8,00	т8 Скурихин
	Котлета рыбная с сыром	100	44,80	13,20	13,70	11,58	225,00	ткк205
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	18,14	4,09	6,57	43,63	240,00	ткк70
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,45	0,30	0,00	9,50	40,00	тк27
	Фрукты свежие	150	57,00	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			142,11	22,83	20,97	112,91	690,00	
обед	Салат из морской капусты с овощами	100	19,85	1,50	9,20	1,62	96,90	ткк153
	Юшка гороховая с копчёностями	250	31,52	8,92	10,94	25,00	240,95	
	Печень по-строгановски	100	36,50	13,40	9,60	5,90	163,00	ткк121/1
	Картофельное пюре	180	29,20	3,72	6,48	24,36	169,20	тк35
	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,80	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 "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			151,57	34,55	39,27	133,36	1024,20	
Итого за день			293,68	57,38	60,24	246,27	1714,20	

Неделя I:		День 4 четверг 1-4 классы						
завтрак	Овощи свежие порционно	30	14,39	0,21	0,03	0,57	3,30	Сб. Скур.
	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	59,92	11,12	10,20	19,25	145,50	ттк 435
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	11,87	4,59	6,92	25,88	234,52	тк90
	Напиток кофейный с молоком	200	14,05	1,50	1,30	22,40	107,00	Сб 2004
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	50	4,5	3,30	0,60	17,60	89,00	
Итого за завтрак			104,73	20,72	19,05	85,7	579,32	
обед	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	50	23,12	1,50	3,10	3,10	46,00	ттк
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250/15/10	40,03	7,07	7,82	12,10	150,00	ттк7
	Рыба(филе) запечённая с овощами	100	44,7	15,80	14,00	5,03	213,00	ттк 84
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	2,50	4,80	33,30	191,00	Сб 2004
	Компот из ягодной смеси	200	24,01	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 "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			198,88	34,00	33,87	113,21	906,35	
Итого за день			303,61	54,72	52,92	198,91	1485,67	
Неделя I:		5-11 классы						
завтрак	Овощи свежие порционно	30	14,39	0,21	0,03	0,57	3,30	Сб. Скур.
	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	59,92	11,12	10,20	19,25	145,50	ттк 435
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	14,24	2,67	3,53	48,76	237,49	тк90
	Напиток кофейный с молоком	200	14,05	1,50	1,30	22,40	107,00	Сб 2004
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	50	4,5	3,30	0,60	17,60	89,00	
Итого за завтрак			107,1	18,8	15,66	108,58	582,29	
обед	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	50	23,12	1,50	3,10	3,10	46,00	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250/15/10	40,03	7,07	7,82	12,10	150,00	ттк7
	Рыба(филе) запечённая с овощами	100	44,7	15,80	14,00	5,03	213,00	ттк 84
	Макаронные изделия отварные	180	13,1	3,60	5,76	37,56	229,20	тк5
	Компот из ягодной смеси	200	24,01	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 "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			201,06	35,1	34,83	117,47	944,55	
Итого за день			308,16	53,9	50,49	226,05	1526,84	

Неделя I:		День 5 пятница 1-4 классы						
-----------	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--

завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	18,20	5,56	8,60	32,86	223,60	ттк265
	Запеканка творожная с повидлом	100/10	61,37	10,90	6,70	18,50	178,10	ттк3
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	15,00	59,00	тк10
	Фрукты свежие	150	51,00	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			136,32	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	200	85,03	17,67	17,40	21,88	265,00	ттк248
	Кисель " витошка"	200	13,40	0,00	0,00	24,00	95,00	ттк434
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			138,18	31,18	28,75	90,66	695,05	
Итого за день			274,50	50,52	45,05	190,12	1310,45	
5-11 классы								
завтрак	Каша жидкая молочная "Дружба" с м/с	200/5	22,43	5,56	8,60	32,86	223,60	ттк265
	Запеканка творожная с повидлом	100/10	61,37	10,90	6,70	18,50	178,10	ттк3
	Чай с сахаром	200	1,25	0,20	0,00	15,00	59,00	тк10
	Фрукты свежие	150	51,00	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			143,55	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	225	93,60	17,67	17,40	21,88	265,00	ттк248
	Кисель " витошка"	200	13,40	0,00	0,00	24,00	95,00	ттк434
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			154,46	31,68	30,81	97,66	735,75	
Итого за день			298,01	52,27	47,24	205,69	1391,61	

Неделя2:		День 1 понедельник 1-4 классы						
завтрак	Омлет натуральный, запеченный с колбасными изделиями	150	62,43	13,9	14,3	5,00	259	ттк154
	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			131,38	20,18	19,32	61,55	514,7	
обед	Овощи консервированные	50	24,54	0,40	0,05	1,15	6,65	т8 Скур
	Борщ "Волынский" со сметаной	250/10	40,88	3,07	6,79	24,53	131,52	ттк72/1
	Плов по узбекски из говядины	200	83,67	18,23	21,29	38,15	441,12	тк45
	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,80	0,00	0,00	25,00	80,80	
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			173,59	25,83	28,68	112,31	775,44	
Итого за день			304,97	46,01	48,00	173,86	1290,14	
		5-11 классы						
завтрак	Омлет натуральный, запеченный с колбасными изделиями	180	69,92	16,68	17,16	6,00	310	ттк154
	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)	150	50,40	3,20	4,50	35,00	125,00	
Итого за завтрак			141,87	24,51	23,31	84,82	643,16	
обед	Овощи консервированные	50	24,54	0,40	0,05	1,15	6,65	т8 Скур
	Борщ "Волынский" со сметаной	250/10	40,88	3,07	6,79	24,53	131,52	ттк72/1
	Плов по узбекски из говядины	200	83,67	18,23	21,29	38,15	441,12	тк45
	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,80	1,00	0,00	25,00	80,80	ттк592
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			173,59	26,83	28,68	112,31	775,44	
Итого за день			315,46	51,34	51,99	197,13	1418,6	

Неделя2:		День 2 вторник 1-4 классы						
завтрак	Овощи свежие порционно	30	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	ттк1

завтрак	Макаронные изделия отварные	150	10,92	4,50	4,80	31,90	191,00	тк5
	Отвар из шиповника	200	5,40	0,34	0,00	13,49	55,32	тк9
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			109,93	22,09	21,03	59,69	538,32	
обед	Икра овощная с кабачками и зеленью	60/2	35,21	1,60	3,18	3,42	47,40	тк32
	Рассольник "Ленинградский" (с перл. крупой) и сметаной	250/10	31,47	6,87	7,00	20,40	132,00	тк12
	Котлета любительская	100	48,08	11,20	9,75	1,25	281,00	тк39
	Картофель запечённый по-деревенски	150	34,83	3,20	9,40	21,86	184,93	тк422
	Напиток апельсиновый	200	9,00	0,20	0,00	25,70	104,00	тк21
	Фрукты свежие	100	26,00	0,90	0,32	52,50	96,00	Таб 9 Скуп
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			190,29	28,10	30,20	148,61	960,68	
Итого за день			300,22	50,19	51,23	208,30	1499,00	
5-11 классы								
завтрак	Овощи свежие порционно	30	22,45	0,35	0,05	0,95	5,50	Таб 8 Скуп
	Гуляш из отварной говядины	100	68,91	15,50	15,90	3,10	235,00	тк1
	Макаронные изделия отварные	180	13,1	6,60	5,76	37,56	229,20	тк5
	Отвар из шиповника	200	5,40	0,34	0,00	13,49	55,32	тк9
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2,25	1,40	0,28	10,25	51,50	
Итого за завтрак			112,11	24,19	21,99	65,35	576,52	
обед	Икра овощная с кабачками и зеленью	60/2	35,21	1,60	3,18	3,42	47,40	тк32
	Рассольник "Ленинградский" (с перл. крупой) и сметаной	250/10	31,47	6,87	7,00	20,40	132,00	тк12
	Котлета любительская	100	48,08	11,20	9,75	1,25	281,00	тк39
	Картофель запечённый по-деревенски	180	41,83	4,61	11,28	31,48	221,19	тк422
	Напиток апельсиновый	200	9,00	0,20	0,00	25,70	104,00	тк21
	Фрукты свежие	100	26,0	0,90	0,32	11,60	56,00	Таб 9 Скуп
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			197,29	29,51	32,08	117,33	956,94	
Итого за день			309,4	79,70	83,31	325,63	2455,94	

Неделя2:		День 3 среда 1-4 классы						
завтрак	Ватрушка "Царская" (творожная запеканка)	150	63,35	14,07	16,30	39,60	362,18	тк 16
	Какао с витаминами	200	17,45	3,77	2,50	16,00	151,28	тк 37

завтрак	Фрукты свежие	200	60	1,80	0,40	16,20	86,00	т.9 Скурихин
	Батон "Столовый"	30	4,5	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			145,3	21,52	19,4	84,65	660,16	
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом и маслом раст.	60	22	1,65	3,10	3,78	95,00	ттк149
	Свекольник со сметаной	250/10	23,62	2,69	5,39	20,10	131,55	ттк15
	Жаркое по-домашнему	200	80,74	16,90	19,12	21,84	399,00	ттк97
	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,80	0,00	0,00	25,00	80,80	
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			150,86	25,37	28,16	94,20	821,70	
Итого за день			296,16	46,89	47,56	178,85	1481,86	
5-11 классы								
завтрак	Ватрушка "Царская" (творожная запеканка)	180	76,02	18,76	21,73	52,80	484,24	ттк14
	Какао с витаминами	200	17,45	3,77	2,50	16,00	151,28	тк 37
	Фрукты свежие	120	31,2	0,45	0,45	19,20	52,00	т.9 Скурихин
	Батон "Столовый"	30	4,5	1,88	0,20	12,85	60,70	
Итого за завтрак			129,17	24,86	24,88	100,85	748,22	
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом и маслом раст.	95	26,46	1,65	3,10	10,78	95,00	таб 8 Скур
	Свекольник со сметаной	250/10	23,62	2,69	5,39	20,10	131,55	ттк15
	Жаркое по-домашнему	225	118,43	16,90	19,12	21,84	399,00	ттк97
	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,80	1,00	0,00	25,00	80,80	
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			193,01	26,37	28,16	101,20	821,70	
Итого за день			322,18	51,23	53,04	202,05	1569,92	

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	ТТК403
	Картофельное пюре	150	24,33	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	10,00	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			100,9	19,57	21,52	80,99	587,5	
обед	Винегрет овощной	60	14,13	0,84	6,06	3,96	73,80	ТК11
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	17,23	2,60	5,30	14,30	116,00	ТК82
	Биточки по-селянски	105	85,65	10,70	10,50	9,07	212,00	ТТК493
	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 "Северный"	25/25	5,7	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			202,97	27,07	28,72	130,09	938,8	
Итого за день			303,87	46,64	50,24	211,08	1526,3	
5-11 классы								
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	ТТК403
	Картофельное пюре	180	29,2	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	10,00	1,88	2,50	28,00	158,00	
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	50	4,50	3,30	0,60	17,60	89,00	
Итого за завтрак			118,29	23,71	25,6	96,72	729,38	
обед	Винегрет овощной	100	23,55	1,40	10,10	6,60	123,00	ТК11
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	17,23	2,60	5,30	14,30	116,00	ТК82
	Биточки по-селянски	125	88,34	12,70	13,50	9,07	212,00	ТТК493
	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 "Северный"	25/25	5,7	4,13	0,55	23,48	115,35	
Итого за обед			158,35	28,55	36,28	121,94	963,53	
Итого за день			276,64	52,26	61,88	218,66	1692,91	
Неделя 2: День 5 пятница 1-4 классы								
завтрак	Салат "Школьный"	60	20,58	3,20	4,80	3,26	83,41	ТТК438
	Плов из птицы(филе)	220	68,75	10,66	10,00	46,90	363,00	ТТК248
	Какао "Несквик"	200	20,60	4,50	2,50	22,40	107,00	ТТК118
	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		172,43	21,14	18,30	105,01	705,91	
	Итого за завтрак за 10 дней:		1296,21	209,25	194,94	844,18	6142,75	
	в среднем завтрак за 1 день:		129,62	20,93	19,49	84,42	614,28	
обед	Овощи свежие порционно	60	13,96	0,42	0,06	1,14	6,60	
	Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками	250/20	25,06	3,76	6,29	24	135	тгк42
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	38,38	7,60	5,68	9,50	228,00	тгк432
	Рагу овощное	150	26,58	4,50	6,70	12,00	121,00	тгк15
	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,80	0,00	0,00	19,20	80,80	тгк592
	Фрукты свежие	210	50,60	1,80	0,40	22,00	46,00	Таб 9 Скуп
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,70	4,13	0,55	23,48	115,35	
	Итого за обед		179,08	22,21	19,68	111,32	732,75	
	Итого за день		351,51	4,50	2,50	41,60	187,80	
	Итого за обед за 10 дней:		1725,45	281,27	288,72	1147,96	8457,23	
	в среднем обед за 1 день:		172,545	28,127	28,872	114,796	845,723	
5-11 классы								
завтрак	Салат "Школьный"	100	30	8,66	9,67	4,34	139,01	тгк438
	Плов из птицы(филе)	220	68,75	10,66	10,00	46,90	363,00	тгк248
	Какао "Несвик"	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		150,95	28,18	22,97	112,74	769,01	
	Итого за завтрак за 10 дней:		1305,72	234,03	214,64	926,68	6697,52	
	в среднем завтрак за 1 день:		130,572	23,403	21,464	92,668	669,752	
обед	Овощи свежие порционно	60	13,96	0,42	0,06	1,14	6,60	
	Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками	250/20	25,06	3,76	6,29	24	135	тгк42
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	47,97	7,60	12,20	0,20	140,50	тгк432
	Рагу овощное	180	30,07	4,50	6,70	12,00	121,00	С6 2004
	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,80	0,00	0,00	19,20	80,80	тгк592
	Хлеб "Пшеничный" в/с, Хлеб "Северный"	25/25	5,70	4,13	0,55	23,48	115,35	
	Итого за обед		141,56	20,41	25,8	80,02	599,25	
	Итого за день		292,51	48,59	48,77	192,76	1368,26	
	Итого за обед за 10 дней:		1751,22	303,28	326,28	1113,94	8691,61	
	в среднем обед за 1 день:		175,122	30,328	32,628	111,394	869,161	
	Итого в среднем за 10 дней 1-4 классы		3021,66	490,52	483,66	1992,14	14599,98	
	Итого в среднем за 1 день 1-4 классы		302,166	49,052	48,366	199,214	1459,998	
	Итого в среднем за 10 дней 5-11 классы		3056,94	563,31	570,16	2183,57	16311,61	
	Итого в среднем за 1 день 5-11 классы		305,694	56,331	57,016	218,357	1631,161	