

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СШ п. Мошенское



УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор ООО "Школьное питание"

Петруновская О. Н.



## ООО "Школьное питание"

### Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся

МАОУ СШ п. Мошенское

2023 год



## Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

№ рец.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>		7-11 лет			
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	6,50	4,80	31,40	255,50
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	20,60	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>16,00</b>	<b>16,00</b>	<b>67,13</b>	<b>551,25</b>

№ рец.	Вторник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>		7-11 лет			
182.МТ2011	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	9,70	3,00	24,40	156,40
349.МТ2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	1,04	0	20,9	107,44
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,3</b>	<b>16,0</b>	<b>67,0</b>	<b>550,9</b>

№ рец.	Среда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>		7-11 лет			
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	11,8	132
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,95</b>	<b>16,80</b>	<b>67,00</b>	<b>546,20</b>

№ рец.	Четверг		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>		7-11 лет			
400	Оладьи с повидлом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150/30	11,5	16,9	57,1	422,20
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,80</b>	<b>17,20</b>	<b>77,90</b>	<b>511,88</b>

№ рец.	Пятница		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>		7-11 лет			
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	7,2	12,3	8,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	4,5	3,4	38,5	203,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>16,70</b>	<b>16,00</b>	<b>71,70</b>	<b>553,28</b>





№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	7,50	3,00	31,80	231,90
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,10</b>	<b>16,00</b>	<b>67,53</b>	<b>558,23</b>

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	7,24	12,3	8,4	238,4
202	Макаронны отварные с маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150//5	5,4	4,6	28,4	168,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	2,10	1,00	21,40	80,60
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>15,74</b>	<b>18,20</b>	<b>69,00</b>	<b>559,15</b>

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
224	Залеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	11,8	132
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,95</b>	<b>16,80</b>	<b>67,00</b>	<b>546,20</b>

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
173	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	7,5	7	31,5	193,1
382.МТ2011	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	200	3	1	22,4	108,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	40	0,3	1,1	10,8	105,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,10</b>	<b>20,00</b>	<b>75,63</b>	<b>588,95</b>

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
204.МТ2011	Оладьи с повидлом или джемом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150//30	11,5	16,9	57,1	422,20
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	4	0	14	39,28
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,80</b>	<b>17,20</b>	<b>77,90</b>	<b>511,88</b>



## Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья

№ рец.	Понедельник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	200/20/5	11,10	8,30	25,80	280,40
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//7	5,30	0,00	18,80	53,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,60	20,60	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	30	0,2	2	14,9	79,2
	<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>18,70</b>	<b>18,10</b>	<b>80,23</b>	<b>622,30</b>

№ рец.	Вторник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
182.МТ2011	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	15,10	14,40	30,50	210,50
349.МТ2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	250	1,3	0	26,1	144,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>21,2</b>	<b>92,2</b>	<b>558,5</b>

№ рец.	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	13,5	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,26</b>	<b>21,10</b>	<b>80,00</b>	<b>546,20</b>

№ рец.	Четверг Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
400	Оладьи с повидлом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150/30	13,5	17,9	57,1	445,30
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	0	17,5	49,1
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,80</b>	<b>18,20</b>	<b>81,40</b>	<b>544,80</b>

№ рец.	Пятница Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	100//20	9,2	12,3	11,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	5,5	3,4	38,6	203,9
ПР	Хлеб	30	1	0,3	10,8	71,7
382.МТ2011	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	250	2,5	2,5	28	136
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,20</b>	<b>18,50</b>	<b>88,80</b>	<b>650,00</b>





№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	12,10	15,40	40,10	291,90
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	0	17,5	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>18,66</b>	<b>22,20</b>	<b>93,20</b>	<b>544,70</b>

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
295	Котлета куринная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	100//20	9,2	12,3	11,4	238,4
202	Макаронные изделия с маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150//5	5,4	4,6	28,4	168,45
ПР	Хлеб	30	1,00	0,30	10,80	71,70
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	250	2,60	1,30	26,80	100,80
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>18,20</b>	<b>18,50</b>	<b>77,40</b>	<b>579,35</b>

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	13,5	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,26</b>	<b>21,10</b>	<b>80,00</b>	<b>546,20</b>

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
173	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	13,1	13,9	48,5	327,60
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//10	5,30	0,00	18,80	53,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Кондитерское изделие	30	0,3	3,9	14,9	93,5
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,70</b>	<b>18,10</b>	<b>93,00</b>	<b>546,10</b>

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>	<b>11-18 лет</b>				
204.МТ2011	Оладьи с повидлом или джемом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150//30	13,5	17,9	57,1	445,30
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	0	17,5	49,1
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,80</b>	<b>18,20</b>	<b>81,40</b>	<b>544,80</b>





## Примерное десятидневное меню обеда для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
	<b>понедельник</b>							
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15,5	19,1	60,5	384,4	468
пр	Огурец свеж./конс	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>28,26</b>	<b>28,16</b>	<b>120,5</b>	<b>705,08</b>	<b>826,48</b>
	<b>вторник</b>							
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90//30	100/30	10,4	16,2	12,3	241	267,8
45	Салат постный (капуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1,4	3,8	5,8	35,8	59,6
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	3,5	19,9	111,8	134,2
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>975</b>	<b>28,06</b>	<b>28,26</b>	<b>120,7</b>	<b>743,98</b>	<b>847,78</b>
	<b>среда</b>							
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	17,2	21,2	61,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>810</b>	<b>27,38</b>	<b>28</b>	<b>117,6</b>	<b>715,48</b>	<b>821,78</b>
	<b>четверг</b>							
278, 331	Тфтели Домашние в сметанном соусе (свинина, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука, соус)	100	120	13,6	12,5	30,5	256,3	307,6
209	Капуста тушеная (капуста, лук репч., морковь, масло раст., том.паста)	150	200	4,2	12,47	21,1	137,3	177,7
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,4	107,4
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>880</b>	<b>27</b>	<b>28,33</b>	<b>115</b>	<b>717,2</b>	<b>829,7</b>
	<b>пятница</b>							
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	12,2	13,5	49,2	359	394
пр	Огурец свеж/ консерв.	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	5,19	8,8	135,6	135,6
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>915</b>	<b>27,01</b>	<b>28,05</b>	<b>115,3</b>	<b>758,78</b>	<b>820,28</b>





№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	понедельник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15,5	19,1	60,5	384,4	468
	Огурец конс/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>28,26</b>	<b>28,16</b>	<b>120,5</b>	<b>705,08</b>	<b>826,48</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	вторник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	100/30	12,7	14,4	12,9	186	212,6
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>975</b>	<b>29,14</b>	<b>28,35</b>	<b>115,8</b>	<b>705,38</b>	<b>816,58</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	среда	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18	19,3	50,4	364	455
пр	Огурец конс/свеж	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	4,1	8,6	15,7	113	135,6
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>840</b>	<b>30,76</b>	<b>29,76</b>	<b>115,1</b>	<b>716,08</b>	<b>835,28</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	четверг	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	17,2	21,2	61,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,6	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>815</b>	<b>29,1</b>	<b>31,56</b>	<b>126,2</b>	<b>780,18</b>	<b>883,68</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	пятница	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	12,2	13,5	49,2	359	394
67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конс., огурцы св., масло раст.)	60	100	1,27	10	11,3	72,6	121
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39,28	39,28
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	5,19	8,8	135,6	135,6
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>915</b>	<b>27,88</b>	<b>32,05</b>	<b>115,8</b>	<b>822,68</b>	<b>926,88</b>





# Примерное десятидневное меню обедов

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	понедельник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18,5	19,1	56	384,4	468
пр	Огурец консерв.	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	2,6	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>22,94</b>	<b>19,86</b>	<b>111,8</b>	<b>612,44</b>	<b>701,64</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>27,24</b>	<b>28,16</b>	<b>132,9</b>	<b>773,24</b>	<b>894,64</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	вторник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
пр	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	100	12,6	13,5	8,7	151,9	168,8
45	Салат постный (капуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1,4	6,3	5,8	35,8	59,6
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>24,1</b>	<b>24,56</b>	<b>114,1</b>	<b>611,24</b>	<b>682,74</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	3,5	19,9	111,8	134,2
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>945</b>	<b>27,3</b>	<b>28,06</b>	<b>134</b>	<b>723,04</b>	<b>816,94</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	среда	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
209	Капуста тушеная (капуста, лук репч., морковь, масло раст., том. паста)	150	200	4,2	12,47	21,1	137,3	177,7
279	Тефтели мясные (мясо, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука)	100	120	15,6	12,5	30,5	256,3	307,6
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>24,5</b>	<b>25,63</b>	<b>104,9</b>	<b>613,24</b>	<b>704,94</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>880</b>	<b>27,02</b>	<b>31,77</b>	<b>124,8</b>	<b>732,04</b>	<b>847,44</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	четверг	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
128	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)	150	180	3,78	8,7	30	169,5	203,4
234	Котлета рыбная (минтай, лук репч., яйца, хлеб пшеничн., сухари панир., вода, соль, масло раст.)	90	100	12,35	4,1	20	123	136,63
331	Соус сметанный с томатом (сметана, том.паста, мука, вода)	30	30	0,9	8,85	2,28	91,74	91,74
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>22,59</b>	<b>25,36</b>	<b>105,88</b>	<b>649,08</b>	<b>726,71</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>27,09</b>	<b>28,06</b>	<b>115,98</b>	<b>753,08</b>	<b>851,51</b>





№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	пятница	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
202	Макароны отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90//30	100/30	11,7	10,8	9,4	168	178,7
47/45	Салат из кваш./свеж. капусты (капуста, лук репч., масло раст., сахар)	60	100	1,65	7,1	4,9	54,5	90,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>23,4</b>	<b>22,96</b>	<b>98,1</b>	<b>610,64</b>	<b>691,24</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>945</b>	<b>27,5</b>	<b>31,56</b>	<b>116,5</b>	<b>714,94</b>	<b>816,44</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	понедельник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Рис припущенный со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.)	150/5	180/5	8,3	6,4	33	182,7	219,2
268,33	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90//30	100/30	10,4	16,2	12,3	241	267,8
	Огурец конц/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>24,2</b>	<b>23,36</b>	<b>101,1</b>	<b>651,74</b>	<b>720,64</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	<b>Итого обед</b>	<b>845</b>	<b>975</b>	<b>28,5</b>	<b>31,66</b>	<b>122,2</b>	<b>812,54</b>	<b>913,64</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	вторник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
295	Котлета куриная (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст.)	90	100	13,7	14,4	12,9	186	212,6
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>24,66</b>	<b>22,21</b>	<b>112,8</b>	<b>654,74</b>	<b>742,24</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>945</b>	<b>27,18</b>	<b>28,35</b>	<b>132,7</b>	<b>773,54</b>	<b>884,74</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	среда	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18	19,3	50,4	364	455
	Огурец конц/свежий	60	100	0,8	0,1	2,5	8,4	14
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>23,5</b>	<b>20,06</b>	<b>106,2</b>	<b>592,04</b>	<b>688,64</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	4,1	8,6	15,7	113	135,6
	<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>27,6</b>	<b>28,66</b>	<b>121,9</b>	<b>705,04</b>	<b>824,24</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	четверг	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18,2	21,2	61,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>22,9</b>	<b>21,86</b>	<b>114,6</b>	<b>664,84</b>	<b>747,44</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>810</b>	<b>27</b>	<b>30,46</b>	<b>133</b>	<b>769,14</b>	<b>872,64</b>



№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
202	Макароны отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
пр	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	100	12,6	13,5	10,7	151,9	168,8
67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конс., огурцы св., масло раст.)	60	100	1,27	10	11,3	72,6	121
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	<b>Итого</b>			<b>23,92</b>	<b>28,56</b>	<b>105,8</b>	<b>612,64</b>	<b>711,54</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>945</b>	<b>28,42</b>	<b>31,26</b>	<b>115,9</b>	<b>716,64</b>	<b>836,34</b>

