## Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Пахомовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено
Приказ № <u>476 от «28» декабря 2024г</u>
Директор МКОУ «Пахомовская СОШ»
Шилкина Е.М.

Единое примерное двухнедельное меню для организации горячего питания обучающихся в возрасте с 7 лет до 11 лет (1-4 классы) на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний период)

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Be	с блюда	Пип	цевые веще	Энергети	Номер	
день	панженование олюда		Солюда	Белки	Жиры	Углеводы	ческая ценность, ккал	рецептур ы или технологи ческой карты
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	Г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	Γ	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	Γ	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	Γ	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед	-				Í	ĺ	
	Помидор свежий	Γ	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	Г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты рыбные	Γ	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис отварной	Γ	150	3,690	6,100	33,810	204,600	414
	Компот из плодов и ягод сушеных	+ 1	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	(курага)	Γ	200	0,000	0,000	2,700	40,000	7/7
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	Г	760	27,530	15,240	86,870	727,600	111
	Полдник	+ -	700	27,550	13,240	00,070	727,000	
	Сок апельсиновый	Γ	210	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	Γ	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Итого за полдник:	Г	240	3,60	3,30	43,00	229,500	362
	Итого за день:	Г	1 520,000	48,630	38,440	191,270	1 450,900	
<b>2</b> день		<u> </u>	1 320,000	40,050	30,440	171,270	1 430,700	
2 депь	Запеканка из творога с джемом	Γ	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	Γ	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	+		1,500				
		1 1	I 136 I	0.800			,	82
		Γ	136 <b>526.000</b>	0,800 <b>26,600</b>	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		136 <b>526,000</b>	0,800 <b>26,600</b>			,	82
	Итого завтрак: Обед		526,000	26,600	0,200 <b>12,430</b>	7,500 <b>62,780</b>	38,000 <b>473,800</b>	
	Итого завтрак: Обед Салат из свеклы отварной	Γ	<b>526,000</b> 60	<b>26,600</b> 0,900	0,200 12,430 4,000	7,500 <b>62,780</b> 5,000	38,000 <b>473,800</b> 55,000	26
	Итого завтрак: Обед Салат из свеклы отварной Суп картофельный с бобовыми на м/б	Γ	<b>526,000</b> 60 200	0,900 9,050	0,200 12,430 4,000 5,260	7,500 <b>62,780</b> 5,000 11,680	38,000 473,800 55,000 131,000	26 144
	Итого завтрак: Обед Салат из свеклы отварной Суп картофельный с бобовыми на м/б Тефтели из говядины с рисом	Г Г	526,000 60 200 100	26,600 0,900 9,050 13	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2	7,500 <b>62,780</b> 5,000 11,680 7,3	38,000 <b>473,800</b> 55,000 131,000 199,7	26 144 54-21 <sub>M</sub> -2020
	Итого завтрак: Обед Салат из свеклы отварной Суп картофельный с бобовыми на м/б Тефтели из говядины с рисом Каша гречневая рассыпчатая	Г Г Г	526,000 60 200 100 150	0,900 9,050 13 8,550	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800	7,500 <b>62,780</b> 5,000 11,680 7,3 37,000	38,000 <b>473,800</b> 55,000 131,000 199,7 253,000	26 144 54-21 <sub>M</sub> -2020 202
	Итого завтрак: Обед Салат из свеклы отварной Суп картофельный с бобовыми на м/б Тефтели из говядины с рисом Каша гречневая рассыпчатая Компот из плодов и ягод сушеных	Г Г	526,000 60 200 100	26,600 0,900 9,050 13	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2	7,500 <b>62,780</b> 5,000 11,680 7,3	38,000 <b>473,800</b> 55,000 131,000 199,7	26 144 54-21 <sub>M</sub> -2020
	Итого завтрак:  Обед  Салат из свеклы отварной  Суп картофельный с бобовыми на м/б  Тефтели из говядины с рисом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из плодов и ягод сушеных  (изюм)	Г Г Г Г	526,000 60 200 100 150	0,900 9,050 13 8,550	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800 0,01	7,500 <b>62,780</b> 5,000 11,680 7,3 37,000 30,00	38,000 <b>473,800</b> 55,000 131,000 199,7 253,000	26 144 54-21 <sub>M</sub> -2020 202 494
	Итого завтрак:  Обед  Салат из свеклы отварной  Суп картофельный с бобовыми на м/б  Тефтели из говядины с рисом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из плодов и ягод сушеных  (изюм)  Хлеб ржано-пшеничный	Г Г Г Г	526,000 60 200 100 150 200 30	26,600 0,900 9,050 13 8,550 0,80 1,980	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800 0,01 0,360	7,500 <b>62,780</b> 5,000 11,680 7,3 37,000 30,00 10,200	38,000 473,800 55,000 131,000 199,7 253,000 120,000 54,300	26 144 54-21м-2020 202 494
	Итого завтрак:  Обед  Салат из свеклы отварной  Суп картофельный с бобовыми на м/б  Тефтели из говядины с рисом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из плодов и ягод сушеных  (изюм)  Хлеб ржано-пшеничный  Батон нарезной	Г Г Г Г	526,000 60 200 100 150 200 30 20	26,600 0,900 9,050 13 8,550 0,80 1,980 1,500	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800 0,01 0,360 0,580	7,500 <b>62,780</b> 5,000 11,680 7,3 37,000 30,00 10,200 10,280	38,000 473,800 55,000 131,000 199,7 253,000 120,000 54,300 52,400	26 144 54-21 <sub>M</sub> -2020 202 494
	Итого завтрак:  Обед  Салат из свеклы отварной  Суп картофельный с бобовыми на м/б  Тефтели из говядины с рисом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)  Хлеб ржано-пшеничный  Батон нарезной  Итого обед:	Г Г Г Г	526,000 60 200 100 150 200 30	26,600 0,900 9,050 13 8,550 0,80 1,980	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800 0,01 0,360	7,500 <b>62,780</b> 5,000 11,680 7,3 37,000 30,00 10,200	38,000 473,800 55,000 131,000 199,7 253,000 120,000 54,300	26 144 54-21м-2020 202 494
	Итого завтрак:  Обед  Салат из свеклы отварной  Суп картофельный с бобовыми на м/б  Тефтели из говядины с рисом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)  Хлеб ржано-пшеничный  Батон нарезной  Итого обед:  Полдник	г г г г г	526,000 60 200 100 150 200 30 20 760	26,600 0,900 9,050 13 8,550 0,80 1,980 1,500 35,78	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800 0,01 0,360 0,580 31,21	7,500 62,780  5,000 11,680 7,3 37,000 30,00  10,200 10,280 111,46	38,000 473,800 55,000 131,000 199,7 253,000 120,000 54,300 52,400 865,400	26 144 54-21м-2020 202 494 110 111
	Итого завтрак:  Обед  Салат из свеклы отварной  Суп картофельный с бобовыми на м/б  Тефтели из говядины с рисом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)  Хлеб ржано-пшеничный  Батон нарезной  Итого обед:  Полдник  Молоко кипяченое	г г г г г	526,000 60 200 100 150 200 30 20 760	26,600 0,900 9,050 13 8,550 0,80 1,980 1,500 35,78	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800 0,01 0,360 0,580 31,21 5,300	7,500 62,780  5,000 11,680 7,3 37,000 30,00  10,200 10,280 111,46	38,000 473,800 55,000 131,000 199,7 253,000 120,000 54,300 52,400 865,400	26 144 54-21 <sub>M</sub> -2020 202 494 110 111
	Итого завтрак:  Обед  Салат из свеклы отварной  Суп картофельный с бобовыми на м/б  Тефтели из говядины с рисом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)  Хлеб ржано-пшеничный  Батон нарезной  Итого обед:  Полдник  Молоко кипяченое  Баранки сдобные	Г Г Г Г Г Г	526,000 60 200 100 150 200 30 20 760 200 30	26,600 0,900 9,050 13 8,550 0,80 1,980 1,500 35,78 5,800 2,49	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800 0,01 0,360 0,580 31,21 5,300 2,4	7,500 62,780 5,000 11,680 7,3 37,000 30,00 10,200 10,280 111,46 9,100 18,12	38,000 473,800 55,000 131,000 199,7 253,000 120,000 54,300 52,400 865,400 107,000 103,8	26 144 54-21м-2020 202 494 110 111
	Итого завтрак:  Обед  Салат из свеклы отварной  Суп картофельный с бобовыми на м/б  Тефтели из говядины с рисом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)  Хлеб ржано-пшеничный  Батон нарезной  Итого обед:  Полдник  Молоко кипяченое  Баранки сдобные  Итого за полдник:	г г г г г	526,000 60 200 100 150 200 30 20 760 200 30 230	26,600  0,900  9,050  13  8,550  0,80  1,980  1,500  35,78  5,800  2,49  8,29	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800 0,01 0,360 0,580 31,21 5,300 2,4 7,70	7,500 62,780  5,000 11,680 7,3 37,000 30,00  10,200 10,280 111,46  9,100 18,12 27,22	38,000 473,800 55,000 131,000 199,7 253,000 120,000 54,300 52,400 865,400 107,000 103,8 210,800	26 144 54-21 <sub>M</sub> -2020 202 494 110 111
3 день	Итого завтрак:  Обед  Салат из свеклы отварной  Суп картофельный с бобовыми на м/б  Тефтели из говядины с рисом  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)  Хлеб ржано-пшеничный  Батон нарезной  Итого обед:  Полдник  Молоко кипяченое  Баранки сдобные  Итого за полдник:  Итого за день:	Г Г Г Г Г Г	526,000 60 200 100 150 200 30 20 760 200 30	26,600 0,900 9,050 13 8,550 0,80 1,980 1,500 35,78 5,800 2,49	0,200 12,430 4,000 5,260 13,2 7,800 0,01 0,360 0,580 31,21 5,300 2,4	7,500 62,780 5,000 11,680 7,3 37,000 30,00 10,200 10,280 111,46 9,100 18,12	38,000 473,800 55,000 131,000 199,7 253,000 120,000 54,300 52,400 865,400 107,000 103,8	26 144 54-21 <sub>M</sub> -2020 202 494 110 111

Какао с молоком	Γ	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Масло сливочное	Γ	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Груша	Γ	112	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:	Γ	522,000	8,060	14,580	62,810	475,010	
Обед	1						
Салат витаминный	Γ	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	Γ	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
Бефстроганов из отварной говядины	Γ	100	15	13	5,000	202	326
Макароны отварные	Г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Сок яблочный	Γ	205	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,200	52,400	111
Итого обед:	Γ	7 <b>65</b>		29,690		729,500	111
	Г	705	37,43	29,090	86,070	729,500	
Полдник	<del> </del>	200	10.000	( 100	17.000	174.000	F47
Иогурт	Γ	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
Булочка "Творожная"	Γ	100	12,7	4,2	43,6	370	287
Итого за полдник:	Γ	300	22,70	10,600	60,600	544,000	
Итого за день:		1 587,000	68,190	54,870	209,480	1 748,510	
Завтрак							
Овощи натуральные (огурец свежий)	Γ	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Омлет натуральный	Γ	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	Γ	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	Γ	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	Г	780	18,8	23,440	42,92	470,100	
Обед	1		- /-	,	)-		
Винегрет овощной	Г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
Суп картофельный с рыбой	Г	200	9	8	10,000	110	119
Плов из отварной птицы	Г	240	14,76	10	30	352,5	406
Компот из смеси сухофруктов	Г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	Г	750	28,840	22,640	84,580	706,000	111
Полдник	+	730	20,040	22,040	04,500	700,000	
Сок мультифруктовый	Γ	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
		30	1,770	1,410	22,500	100,000	581
Пряник	Γ	235	1,770		·		301
Итого за полдник:	Γ	233	1.9/11				
Итого за день:				1,410	46,500	209,800	
		1 765,000	49,610	1,410 47,490	46,500 174,000	1 385,900	
Завтрак		1 765,000	49,610	47,490	174,000	1 385,900	250
Макароны отварные с сыром	Γ	1 765,000 170	<b>49,610</b> 10,050	<b>47,490</b> 8,600	174,000 26,500	1 385,900 336,000	259
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром	Γ	1765,000 170 200	10,050 0,200	8,600 0,100	26,500 9,300	1 385,900 336,000 38,000	457
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной	Γ	1765,000 170 200 30	10,050 0,200 1,500	8,600 0,100 0,580	26,500 9,300 10,280	336,000 38,000 52,400	457 111
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко	Γ	1765,000 170 200 30 114	10,050 0,200 1,500 0,400	8,600 0,100 0,580 0,400	26,500 9,300 10,280 9,800	336,000 38,000 52,400 44,000	457
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной	Γ	1765,000 170 200 30	10,050 0,200 1,500	8,600 0,100 0,580	26,500 9,300 10,280	336,000 38,000 52,400	457 111
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко	Г Г	1765,000 170 200 30 114	10,050 0,200 1,500 0,400	8,600 0,100 0,580 0,400	26,500 9,300 10,280 9,800	336,000 38,000 52,400 44,000	457 111
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед	Г Г	1765,000 170 200 30 114 514,000	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150	8,600 0,100 0,580 0,400 <b>9,680</b>	26,500 9,300 10,280 9,800 55,880	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400	457 111 82
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком	Г Г Г	1765,000 170 200 30 114 514,000	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150	8,600 0,100 0,580 0,400 <b>9,680</b>	26,500 9,300 10,280 9,800 <b>55,880</b>	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400	457 111 82 42,1
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком Борщ с капустой и картофелем на м/б	Г Г Г Г	1765,000 170 200 30 114 514,000 60 200	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150 0,520 6,83	8,600 0,100 0,580 0,400 <b>9,680</b> 3,070 8	26,500 9,300 10,280 9,800 55,880 1,570 10,65	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400 35,880 120	457 111 82 42,1 95
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком Борщ с капустой и картофелем на м/б Котлета рыбная	Г Г Г Г Г	1765,000  170 200 30 114 514,000  60 200 90	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150 0,520 6,83 12,7	8,600 0,100 0,580 0,400 <b>9,680</b> 3,070 8 2,2	26,500 9,300 10,280 9,800 55,880 1,570 10,65 7,7	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400 35,880 120 101,4	457 111 82 42,1 95 54-1p-2020
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком Борщ с капустой и картофелем на м/б Котлета рыбная Картофельное пюре	Г Г Г Г Г	1765,000  170 200 30 114 514,000  60 200 90 150	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150 0,520 6,83 12,7 4,050	8,600 0,100 0,580 0,400 <b>9,680</b> 3,070 8 2,2 6,000	26,500 9,300 10,280 9,800 55,880 1,570 10,65 7,7 8,700	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400 35,880 120 101,4 161,000	457 111 82 42,1 95 54-1p-2020 377
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком Борщ с капустой и картофелем на м/б Котлета рыбная Картофельное пюре Напиток из шиповника	Г Г Г Г Г Г	1765,000  170 200 30 114 514,000  60 200 90 150 200	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150 0,520 6,83 12,7 4,050 0,700	8,600 0,100 0,580 0,400 <b>9,680</b> 3,070 8 2,2 6,000 0,300	174,000 26,500 9,300 10,280 9,800 55,880 1,570 10,65 7,7 8,700 18,300	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400 35,880 120 101,4 161,000 78,000	457 111 82 42,1 95 54-1p-2020 377 496
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком Борщ с капустой и картофелем на м/б Котлета рыбная Картофельное пюре Напиток из шиповника Хлеб ржано-пшеничный	Г Г Г Г Г Г	1765,000  170 200 30 114 514,000  60 200 90 150 200 30	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150 0,520 6,83 12,7 4,050 0,700 1,980	8,600 0,100 0,580 0,400 <b>9,680</b> 3,070 8 2,2 6,000 0,300 0,360	174,000 26,500 9,300 10,280 9,800 55,880 1,570 10,65 7,7 8,700 18,300 10,200	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400 35,880 120 101,4 161,000 78,000 54,300	457 111 82 42,1 95 54-1p-2020 377 496 110
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком Борщ с капустой и картофелем на м/б Котлета рыбная Картофельное пюре Напиток из шиповника Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной	Г Г Г Г Г Г	1765,000  170 200 30 114 514,000  60 200 90 150 200 30 200	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150 0,520 6,83 12,7 4,050 0,700 1,980 1,500	3,070 8 2,2 6,000 0,360 0,360 0,360 0,580	26,500 9,300 10,280 9,800 55,880 1,570 10,65 7,7 8,700 18,300 10,200 10,280	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400 35,880 120 101,4 161,000 78,000 54,300 52,400	457 111 82 42,1 95 54-1p-2020 377 496
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком Борщ с капустой и картофелем на м/б Котлета рыбная Картофельное пюре Напиток из шиповника Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед:	Г Г Г Г Г Г	1765,000  170 200 30 114 514,000  60 200 90 150 200 30	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150 0,520 6,83 12,7 4,050 0,700 1,980	8,600 0,100 0,580 0,400 <b>9,680</b> 3,070 8 2,2 6,000 0,300 0,360	174,000 26,500 9,300 10,280 9,800 55,880 1,570 10,65 7,7 8,700 18,300 10,200	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400 35,880 120 101,4 161,000 78,000 54,300	457 111 82 42,1 95 54-1p-2020 377 496 110
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком Борщ с капустой и картофелем на м/б Котлета рыбная Картофельное пюре Напиток из шиповника Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Полдник		1765,000  170 200 30 114 514,000  60 200 90 150 200 30 20 750	49,610  10,050 0,200 1,500 0,400 12,150  0,520 6,83 12,7 4,050 0,700 1,980 1,500 28,280	3,070 8,600 0,100 0,580 0,400 9,680 3,070 8 2,2 6,000 0,300 0,360 0,580 20,510	174,000  26,500 9,300 10,280 9,800 55,880  1,570 10,65 7,7 8,700 18,300 10,200 10,280 67,400	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400 35,880 120 101,4 161,000 78,000 54,300 52,400 602,980	457 111 82 42,1 95 54-1p-2020 377 496 110 111
Макароны отварные с сыром Чай с сахаром Батон нарезной Яблоко Итого завтрак: Обед Салат из соленых огурцов с луком Борщ с капустой и картофелем на м/б Котлета рыбная Картофельное пюре Напиток из шиповника Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед:	Г Г Г Г Г Г	1765,000  170 200 30 114 514,000  60 200 90 150 200 30 200	10,050 0,200 1,500 0,400 12,150 0,520 6,83 12,7 4,050 0,700 1,980 1,500	3,070 8 2,2 6,000 0,360 0,360 0,360 0,580	26,500 9,300 10,280 9,800 55,880 1,570 10,65 7,7 8,700 18,300 10,200 10,280	336,000 38,000 52,400 44,000 470,400 35,880 120 101,4 161,000 78,000 54,300 52,400	457 111 82 42,1 95 54-1p-2020 377 496 110

	Итого за полдник:	Г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
	Итого за день:	Г	1 494,000	48,780	38,730	152,380	1 299,780	
_	2							
<b>7</b> день	Завтрак		100	5,000	( 000	24 100	220,000	260
	Каша "Дружба"	Γ	180 200	5,000 2,800	6,000 2,500	24,100 13,600	230,000 88,000	465
	Кофейный напиток с молоком Батон нарезной	Γ	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	<u>Г</u>	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13
	Груша	Г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	1	537,000	13,200	13,780	58,280	471,100	02
	Обед		357,000	13,200	15,700	30,200	471,100	
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	Γ	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	Γ	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш из говядины	Γ	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	Г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
		1	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	Γ	200	0,000	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	Г	760	36,230	34,320	83,580	802,700	
	Полдник	_			0 1,0 2 0	00,000	302,100	
	Сок персиковый	Γ	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Сушки	Γ	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	Г	235	3,810	0,360	54,300	237,400	
	Итого за день:		1 532,000	53,240	48,460	196,160	1 511,200	
8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным	Γ	170	25,290	13,250	33,700	357,000	
	молоком	1						279
	Чай с сахаром	Γ	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	Γ	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	Γ	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	Γ	500	27,390	14,330	63,080	491,400	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	Γ	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	Γ	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	Γ	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	Γ	150	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	Γ	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	Γ	750	31,780	29,280	81,480	714,200	
	Полдник							
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник	Γ	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	Γ	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
	Итого за день:		1 480,000	66,740	50,320	176,160	1 422,400	
9 день							10	
	Кукуруза консервированная	Γ	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	Γ	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	Γ	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	Γ	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед			0.660	0.120	2.200	14.400	1
	Овощи натуральные (помидор свежий)	Γ	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	Γ	200	6,83	8	10,65	120	95

Азу из говядины "по-Татарски"	Γ	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
Сок виноградный	Γ	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		755	24,870	22,160	70,010	706,600	
Полдник			ĺ	Í			
Иогурт	Γ	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
Булочка ванильная	Γ	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
Итого за полдник:	Г	230	17,830	14,400	73,500	504,000	
Итого за день:		1 515,000	63,000	62,340	199,290	1 681,000	
ь Завтрак		,		Ź	,	Ź	
Птица отварная	Γ	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макароны отварные	Γ	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Кофейный напиток с молоком	Γ	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Апельсин	Γ	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	Г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	02
Обед		370,000	20,730	20,230	01,050	340,100	
Салат из капусты белокачанной	Г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
Суп картофельный с бобовыми на м/б	Г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
Биточек из курицы	Г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
Рис с овощами	Г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
Компот из смеси сухофруктов	Г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Итого обед:	-	750	36,000	28,600	102,300	816,100	пром.
Полдник		750	20,000	20,000	102,000	010,100	
Сок ананасовый	Γ	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
Печенье	Г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
Итого за полдник:	Г	230	3,000	3,100	48,200	245,500	302
Итого за день:	1	1 550,000	65,950	51,930	212,330	1 609,700	
Завтрак			00,500	2 2 3 2 3			
Каша рисовая вязкая	Г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
Чай с лимоном	Γ	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Масло сливочное	Γ	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	Γ	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Банан	Γ	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:		520	6,460	12,080	71,010	470,010	-
Обед				)	, , ,	- /	
Овощи натуральные (огурец свежий)	Γ	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Щи из свежей капусты с картофелем на		200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
к/б	Γ		7,7		- ,		
Котлета рыбная	Г	90	12,7	2,2	7,7	101,4	54-1p-2020
Картофель отварной	Г	150	3,100	5,300	19,800	180,000	426
Сок мультифруктовый	Γ	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	-	755	27,380	13,600	76,160	630,700	111
Полдник	<b>!</b>	100	<i>=</i> 7,500	10,000	70,100	000,700	
	a r	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
Компот из плодов и ягод сушеных (кураг		200	0,600	0,000	9,700	40,000	494 581
	Г Г	200 30 230	0,600 1,770 <b>2,370</b>	0,000 1,410 <b>1,410</b>	9,700 22,500 <b>32,200</b>	40,000 109,800 <b>149,800</b>	494 581

 Белки
 Жиры
 Углеводы
 Калорийность

 55,74
 48,200
 190,000
 1 483,000

 571,02
 471,010
 1 891,900
 14 909,90

	77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201	1410