

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Любытинская средняя школа"



УТВЕРЖДАЮ

Ген-директор ООО "Школьное питание"



Петруновская О. Н.

2023 г.

ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное  
меню для организации питания  
обучающихся

МАОУ "Любытинская средняя  
школа"

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

№ рецеп.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
204.MT2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	31,40	255,50
377.MT2011	Чай с лимоном	200/7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30/35	2,00	0,60	21,00	143,40
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>16,00</b>	<b>16,0</b>	<b>67,53</b>	<b>551,25</b>

№ рецеп.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
181	Каша манная молочная	200/5	7,00	3,00	31,30	222,00
376.MT2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,19	10,8	105,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>16,1</b>	<b>67,0</b>	<b>548,3</b>

№ рецеп.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
173	Каша молочная рисовая	200/5	7,5	7	31,5	230,1
376.MT2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	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>20,00</b>	<b>67,23</b>	<b>556,43</b>

№ рецеп.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом	150/30	11,4	16,6	45,2	378,6
377.MT2011	Чай с лимоном	200/7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>15,90</b>	<b>16,90</b>	<b>67,00</b>	<b>471,60</b>

№ рецеп.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
295	Котлета куриная с подливой	90/30	7,24	12,3	8,4	238,4
171	Греча отварная со слив. маслом	150/5	4,5	3,4	38,5	203,9
	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
376.MT2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>16,74</b>	<b>16,00</b>	<b>71,70</b>	<b>553,28</b>

№ рецеп.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
182.MT2011	Каша пшеница молочная	200/5	7,50	3,00	31,80	231,90
376.MT2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	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>16,1</b>	<b>16,0</b>	<b>67,5</b>	<b>558,2</b>

№ рецеп.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
204.MT2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	31,40	255,50
377.MT2011	Чай с лимоном	200/7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30/33	2,00	0,60	21,00	143,40
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>16,00</b>	<b>16,0</b>	<b>67,53</b>	<b>551,25</b>

№ рецеп.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
210	Омлет натуральный	200	12	8,2	30,1	209,9
	Зеленый горошек отп. консерв.	30	0,94	0,06	1,96	12
ПР	Хлеб	30	1,00	0,30	10,80	71,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
376.MT2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,04</b>	<b>16,06</b>	<b>67,79</b>	<b>470,58</b>

№ рецеп.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
400	Оладьи с повидлом	150/30	11,5	16,9	57,1	422,20
377.MT2011	Чай с лимоном	200/7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,00</b>	<b>17,20</b>	<b>78,90</b>	<b>515,20</b>

№ рецеп.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
268, 331.MT2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90/30	7,50	12,80	8,40	241,00
171	Греча отварная со слив. маслом	150/5	4,5	3,4	38,5	203,9
376.MT2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>17,00</b>	<b>16,50</b>	<b>71,70</b>	<b>555,88</b>



# **Примерное десятидневное меню завтрака для учащихся 5-9 классов с ограниченными возможностями здоровья**

№ рецеп.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
202	Макароны отварные со слив. маслом	200/10	11,7	11,4	32,1	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30/35	2,00	0,60	21,00	143,40
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>18,50</b>	<b>95,40</b>	<b>560,30</b>

№ рецеп.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
14	Каша манная молочная с маслом	250/10	11,80	15,20	38,50	297,50
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	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>18,36</b>	<b>22,00</b>	<b>91,60</b>	<b>550,30</b>

№ рецеп.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
173	Каша молочная рисовая	250/10	12,1	11,9	39,3	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	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>18,70</b>	<b>92,40</b>	<b>550,40</b>

№ рецеп.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
400	Оладьи с повидлом	200/35	15,3	15,5	53,5	469,10
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,86</b>	<b>22,00</b>	<b>95,80</b>	<b>650,20</b>

№ рецеп.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
171	Греча отварная со слив. маслом	200/10	11,5	11,2	41,4	291,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,06</b>	<b>18,00</b>	<b>94,50</b>	<b>544,70</b>

№ рецеп.	Поведельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
182.МТ2011	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	12,10	15,40	40,10	291,90
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	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>

№ рецеп.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
202	Макароны отварные со слив. маслом	200/10	11,7	11,4	32,1	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
пр	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30/35	2,00	0,60	21,00	143,40
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>18,50</b>	<b>95,40</b>	<b>560,30</b>

№ рецеп.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
173	Каша молочная рисовая	250/10	12,1	11,9	39,3	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	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>18,70</b>	<b>92,40</b>	<b>550,40</b>

№ рецеп.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
400	Омлет с помидором	200/35	15,3	15,5	53,5	469,10
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,86</b>	<b>22,00</b>	<b>95,80</b>	<b>650,20</b>

№ рецеп.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прим. пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
171	Гречка отварная со слив. маслом	200/10	11,5	11,2	41,4	291,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250/15	5	0	17,5	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
пр	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,06</b>	<b>18,00</b>	<b>94,50</b>	<b>544,70</b>

# **Примерное десятидневное меню обеда для учащихся 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
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 консерв. / 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
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофеля, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	Итого	770	910	28,26	28,16	120,5	705,08	826,48
№ 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
171	Греча отварная со слив. маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
208, 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
	Итого	845	975	28,06	28,26	128,7	743,98	847,78
№ 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
пр	Голубцы капустные (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
	Итого	710	810	27,38	28	117,6	715,48	821,78
№ 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
278, 331	Тефтели 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, лимонная 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
	Итого	760	880	27	28,33	115	717,2	829,7
№ 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
204	Макароны с тертым сыром и слив. 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
	Кондитерские изделия	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
	Итого	745	915	27,01	28,05	115,3	758,78	820,28



№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	посельский	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
291	Плов из пшвы (курница, крупа рисовая, лук репч., морковь, том паста, масло раст.)	200	250	15,5	19,1	60,5	384,4	468
	Огурец консервированный	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
302	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	160,8	193
	Итого	776	910	28,26	28,16	128,5	705,08	826,48
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	старший	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
285	Котлеты куриные с подливкой (курница, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сахар, яйцо, 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, картофеля, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,52	6,14	19,9	118,8	142,5
	Итого	845	975	29,14	28,35	115,8	705,38	816,58
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	средн	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
289	Рис из курицы (курница, масло раст., картофеля, лук репч., морковь, том паста, масло раст.)	200	250	18	19,3	50,4	364	455
пр	Огурец консервированный	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
68	Ща из свежей капусты (капуста, картофеля, морковь, лук репч., том паста, масло раст., бульон)	250	300	4,1	8,6	15,7	113	135,6
	Итого	740	840	30,76	29,76	115,1	716,08	835,28
№ 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 (курница, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого	745	815	29,1	31,56	126,2	780,18	883,68
№ 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 твердым сыром и 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 консерв., 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, картофеля, морковь, лук репчат., том паста, масло раст., соль)	250	300	4,5	2,7	10,1	104	124,8
	Итого	805	915	27,88	32,05	115,8	822,48	926,88

## Примерное десятидневное меню обедов

№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	наименование	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
201	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18,5	19,1	56	384,4	468
18	Огурец консерв./ свеж.	60	100	0,8	0,1	2,3	8,4	14
	Хлеб	60	60	2,6	0,66	22,4	112,2	112,2
348	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			22,94	19,86	111,8	612,44	701,64
	Сум			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
202	Суп гороховый (бульон, горох, картофеля, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	169,8	193
	Итого обед	770	910	27,24	28,16	132,9	773,24	894,64
№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	второй	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Гречка отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
18	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, масло, мука, том.паста, сахар, соль)	90	100	12,6	13,5	8,7	151,9	168,8
45	Салат овощной (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
348	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			24,1	24,56	114,1	611,24	682,74
	Сум			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофеля, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3,2	5,5	19,9	111,8	134,2
	Итого обед	815	945	27,3	28,06	134	723,04	816,94
№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	среды	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
10	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	20,2	21,2	60,3	445,2	527,8
	Хлеб	60	60	3,66	0,66	22,4	112,2	112,2
348	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			24,9	21,86	113,6	664,84	747,44
	Сум			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
56	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2,32	6,14	19,9	118,8	142,5
	Итого обед	710	810	27,42	28	133,5	783,64	889,94
№ 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	9,7	30	169,5	203,4
279	Тефтели мясные (мясо, вода, крупа рисовая, лук репч., яйца, масло раст., мука)	90	100	13,6	12,5	30,5	256,3	307,0
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
348	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			22,94	25,91	114,1	690,64	805,94
	Сум			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
87	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
	Итого обед	810	940	27,44	28,61	124,2	794,64	930,74



№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	актиния	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
202	Макаронные отварные со сливочным маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
288	Котлета куриная с подливкой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сушеный панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90/30	100/30	11,7	10,8	9,4	168	178,7
47/45	Салат из капусты / свеж. капуста (капуста белокочанная, лук репч., масло раст., сахар) / (капуста белокочанная, морковь, масло раст., сахар, лук репч.)	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
	Итого			23,4	22,96	98,1	610,64	691,24
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макаронные, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого обед	845	975	27,5	31,56	116,5	714,94	816,44
№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	пюре картофельное	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Рис отваренный со сливочным маслом (крупа рисовая, масло слив.)	150/5	180/5	8,1	6,4	33	182,7	219,2
288, 251	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90/30	100/35	10,4	16,2	12,3	241	267,8
	Огурец консервированный	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
	Итого			24,2	23,36	108,1	651,74	720,64
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	21,1	100,8	193
	Итого обед	845	975	28,5	31,66	122,2	812,54	913,64
№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	картофель	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Гречка отварная со сливочным маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5,4	4,1	46,3	203,9	234,7
288	Котлета куриная (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сушеный 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
	Итого			24,66	22,21	112,8	654,74	742,24
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
88	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
	Итого обед	815	945	27,18	28,35	132,7	773,54	884,74
№ тех. карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	сезон	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
288	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 консервированный	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
	Итого			23,5	20,06	106,2	592,04	688,64
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
88	Шницель свиной (капуста, картофель, морковь, лук репч., том. паста, масло раст., бульон)	250	300	4,1	8,6	15,7	113	135,6
	Итого обед	770	910	27,6	28,66	121,9	705,04	824,24

№ 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
349	Голубцы капустные (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
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
	Итого			22,9	21,86	114,6	664,84	747,44
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	8,6	18,4	104,3	125,2
	Итого обед	710	810	27	30,46	133	769,14	872,64
№ 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 изделия, масло слив., соль)	150/5	180/5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
	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
27	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы консерв., огурцы свеж., 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
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	200	1,04	0	30,9	107,44	107,44
349	Итого			23,92	28,56	105,8	612,64	711,54
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
	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
82	Итого обед	815	945	28,42	31,26	115,9	716,64	836,34