

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Любытинская средняя школа"



УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор ООО "Школьное питание"

Петруновская О. Н.



ООО "Школьное питание"

**Примерное десятидневное
меню для организации питания
обучающихся**

**МАОУ "Любытинская средняя
школа"**

2024 год

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

| № рец. | Понедельник | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------------------------|--------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак 1-4 кл | | | | | |
| 204.МТ2011 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180/20/5 | 6,50 | 4,80 | 31,40 | 255,50 |
| 377.МТ2011 | 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.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 |
| | Итого | 502 | 16,00 | 16,0 | 67,53 | 551,25 |

| № рец. | Вторник | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------------------------|--------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак 1-4 кл | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная | 200//5 | 7,00 | 3,00 | 31,30 | 222,00 |
| 376.МТ2011 | Чай с сахаром | 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 | 2,19 | 10,8 | 105,6 |
| | Итого | 500 | 15,6 | 16,1 | 67,0 | 548,3 |

| № рец. | Среда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак 1-4 кл | | | | | |
| 173 | Каша молочная рисовая | 200//5 | 7,5 | 7 | 31,5 | 230,1 |
| 376.МТ2011 | Чай с сахаром | 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 |
| | Итого | 500 | 16,10 | 20,00 | 67,23 | 556,43 |

| № рец. | Четверг | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак 1-4 кл | | | | | |
| 224 | Запеканка творожная с морковью с повидлом | 150/30 | 11,4 | 16,6 | 45,2 | 378,6 |
| 377.МТ2011 | Чай с лимоном | 200//7 | 4,20 | 0,00 | 15,00 | 42,60 |
| | Фрукт | 120 | 0,3 | 0,3 | 6,8 | 50,4 |
| | Итого | 507 | 15,90 | 16,90 | 67,00 | 471,60 |

| № рец. | Пятница | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак 1-4 кл | | | | | |
| 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.МТ2011 | Чай с сахаром | 200 | 4 | 0 | 14 | 39,28 |
| | Итого | 505 | 16,74 | 16,00 | 71,70 | 553,28 |

| № рец. | Понедельник Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1-4 кл | | | | | | |
| 182.МТ2011 | Каша пшеничная молочная | 200//5 | 7,50 | 3,00 | 31,80 | 231,90 |
| 376.МТ2011 | Чай с сахаром | 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 |
| | Итого | 500 | 16,1 | 16,0 | 67,5 | 558,2 |

| № рец. | Вторник Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1-4 кл | | | | | | |
| 204.МТ2011 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180/20/5 | 6,50 | 4,80 | 31,40 | 255,50 |
| 377.МТ2011 | 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.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 |
| | Итого | 502 | 16,00 | 16,0 | 67,53 | 551,25 |

| № рец. | Среда Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1-4 кл | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 12 | 8,2 | 30,1 | 209,9 |
| | Зеленый горошек отв. 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.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 |
| 376.МТ2011 | Чай с сахаром | 200 | 4 | 0 | 14 | 39,28 |
| | Итого | 500 | 19,04 | 16,06 | 67,79 | 470,58 |

| № рец. | Четверг Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1-4 кл | | | | | | |
| 400 | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,5 | 16,9 | 57,1 | 422,20 |
| 377.МТ2011 | Чай с лимоном | 200//7 | 4,20 | 0,00 | 15,00 | 42,60 |
| | Фрукт | 120 | 0,3 | 0,3 | 6,8 | 50,4 |
| | Итого | 500 | 16,00 | 17,20 | 78,90 | 515,20 |

| № рец. | Пятница Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1-4 кл | | | | | | |
| 202 | Макаронные отварные со слив.маслом | 150//5 | 4,50 | 3,70 | 35,30 | 168,50 |
| 274 | Соус болоньезе | 90 | 12,90 | 10,30 | 5,70 | 151,50 |
| 377.МТ2011 | Чай с лимоном | 200//7 | 4,20 | 0,00 | 15,00 | 42,60 |
| 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 |
| | Итого | 507 | 25,90 | 24,9 | 66,93 | 544,05 |

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

| № рец. | Понедельник | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 590 | 19,26 | 18,50 | 95,40 | 560,30 |

| № рец. | Вторник | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | | |
| 18 | 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 |
| | Итого | 605 | 18,36 | 22,00 | 91,60 | 550,30 |

| № рец. | Среда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 605 | 18,66 | 18,70 | 92,40 | 550,40 |

| № рец. | Четверг | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 550 | 20,86 | 22,00 | 95,80 | 650,20 |

| № рец. | Пятница | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 555 | 18,06 | 18,00 | 94,50 | 544,70 |

| № рец. | Понедельник | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | |
| 182.МТ2011 | Каша пшеничная 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 |
| | Итого | 605 | 18,66 | 22,20 | 93,20 | 544,70 |

| № рец. | Вторник | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 590 | 19,26 | 18,50 | 95,40 | 560,30 |

| № рец. | Среда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 605 | 18,66 | 18,70 | 92,40 | 550,40 |

| № рец. | Четверг | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 550 | 20,86 | 22,00 | 95,80 | 650,20 |

| № рец. | Пятница | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак ОВЗ 5-9 кл | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 555 | 18,06 | 18,00 | 94,50 | 544,70 |

Примерное десятидневное меню обеда для учащихся ограниченными возможностями здоровья

| № 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 |
| 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 |
| 102 | Суп гороховый (бульон, горох, картофель, 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 | |
| | 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 |
| 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 |
| 47/45 | Салат из кваш./ свеж. капусты (капуста кваш./ лук репч., масло раст., сахар) / (капуста св., морковь, масло раст, сахар, лим.к-та) | 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 |
| 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 | 28,31 | 31,56 | 119,8 | 762,68 | 878,98 |
| № 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 |
| 128 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.) | 150 | 180 | 3,78 | 8,7 | 34 | 169,5 | 203,4 |
| 234 | Котлета рыбная (минтай, лук репч., яйца, хлеб пшенич., сухари панир., вода, соль, масло раст.) | 90 | 100 | 13,3 | 5,1 | 22 | 136,7 | 151,9 |
| 331 | Соус сметанный с томатом (сметана, том.паста, мука, вода) | 30 | 30 | 0,9 | 8,3 | 5,3 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар) | 200 | 200 | 4 | 0 | 14 | 39,28 | 39,28 |
| 96 | Расольник 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 | 840 | 970 | 29,02 | 31,95 | 117,9 | 713,42 | 816,32 |
| № 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 |
| 278, 331 | Тестели 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 |
| пр | Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль) | 250 | 300 | 5,1 | 6,6 | 18,4 | 104,3 | 125,2 |
| | Итого | 760 | 880 | 27,6 | 32,23 | 123,3 | 717,5 | 830,1 |
| № 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 | 16,5 | 53,2 | 359 | 394 |
| 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 |
| | 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 | 5,7 | 15,1 | 104 | 124,8 |
| | Итого | 745 | 915 | 27,41 | 28,15 | 116 | 758,48 | 819,88 |

| № 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 |
| vera.ku | Плов из птлицы (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 |
| | Итого | 770 | 910 | 28,26 | 28,16 | 120,5 | 705,08 | 826,48 |
| № 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 | 218,6 | 252,7 |
| 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 | 14,5 | 16,9 | 186 | 212,6 |
| пр | Салат овощной (овощи, масло раст, соль) | 60 | 100 | 1,15 | 7,12 | 3,44 | 50,2 | 83,6 |
| | 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 |
| 82 | Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль) | 250 | 300 | 4,5 | 5,7 | 15,1 | 104 | 124,8 |
| | Итого | 845 | 975 | 31,41 | 32,08 | 118,14 | 710,28 | 825,18 |
| № 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 |
| | 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 (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль) | 250 | 300 | 5,1 | 6,6 | 18,4 | 104,3 | 125,2 |
| | Итого | 745 | 815 | 30,1 | 29,56 | 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 |
| 128 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.) | 150 | 180 | 5,78 | 5,7 | 40 | 169,5 | 203,4 |
| 268,331 | Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус) | 90//30 | 100//30 | 10,4 | 10,2 | 17,3 | 241 | 267,8 |
| 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 |
| 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 | 840 | 970 | 27,63 | 32,7 | 124,9 | 753,38 | 886,18 |

Примерное десятидневное меню обедов

| № 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 |
| | понедельник | | | | | | | |
| 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 конс./ свеж. | 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 |
| | Итого | | | 22,94 | 19,86 | 111,8 | 612,44 | 701,64 |
| | 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 | 160,8 | 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 | |
| | | 7-11 лет | 11-18 лет | Белки | Жиры | Углеводы | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | вторник | | | | | | | |
| 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 |
| 47/45 | Салат из кваш./ свеж. капусты (капуста кваш., лук репч., масло раст., сахар) / (капуста св., морковь, масло раст, сахар, лим.к-та) | 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 | | | 24,35 | 25,36 | 113,2 | 629,94 | 713,94 |
| | Суп | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | ККАЛ |
| 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 обед | 815 | 945 | 27,55 | 28,86 | 133,1 | 741,74 | 848,14 |
| № 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 |
| | среда | | | | | | | |
| 171 | Рис припущенный со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.) | 150/5 | 180/5 | 8,3 | 6,4 | 33 | 182,7 | 219,2 |
| 290 | Птица в соусе (курица, масло раст., соус) | 100 | 120 | 11,6 | 15,3 | 9,7 | 196,4 | 235,6 |
| | 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 |
| | Итого | | | 24,6 | 22,36 | 96 | 598,74 | 674,44 |
| | Суп | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | ККАЛ |
| 96 | Расольник 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 | 765 | 865 | 27,12 | 28,5 | 115,9 | 717,54 | 816,94 |
| № 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 |
| | четверг | | | | | | | |
| 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., яйцо, масло раст., мука) | 90 | 100 | 13,6 | 12,5 | 30,5 | 256,3 | 307,6 |
| 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 | | | 22,94 | 25,91 | 114,1 | 690,64 | 805,94 |
| | Суп | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | ККАЛ |
| пр | Суп вермишелевый с курицей (курица, макарон, морковь, лук, масло раст., соль) | 250 | 300 | 5,1 | 6,6 | 18,4 | 104,3 | 125,2 |
| | Итого обед | 810 | 940 | 28,04 | 32,51 | 132,5 | 794,94 | 931,14 |

| № 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 | Макаронны отварны со слив.маслом (макаронны изд., масло слив., соль) | 150/5 | 180/5 | 5,35 | 5,4 | 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 | 14,8 | 9,4 | 168 | 178,7 |
| пр | Салат весенний (картофель, сол.огурец, зел.горошек, масло раст.) | 60 | 100 | 1,37 | 2,22 | 8,57 | 56,2 | 93,6 |
| | 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 |
| | Итого | | | 23,12 | 23,08 | 101,77 | 612,34 | 694,04 |
| | Суп | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | ККАЛ |
| 82 | Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль) | 250 | 300 | 4,5 | 5,7 | 15,1 | 104 | 124,8 |
| | Итого обед | 845 | 975 | 27,62 | 28,78 | 116,87 | 716,34 | 818,84 |
| № тех. Карты | Обед | Вес, г | | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность, Ккал | |
| | | 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 |
| 268,331 | Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соев) | 90/30 | 100/30 | 10,4 | 16,2 | 12,3 | 241 | 267,8 |
| | 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 |
| 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 | 101,1 | 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 | 160,8 | 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 | |
| | | 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 |
| пр | Салат овощной (овощи, масло раст, соль) | 60 | 100 | 1,15 | 7,12 | 3,44 | 50,2 | 83,6 |
| | 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 |
| | Итого | | | 24,95 | 26,28 | 115,94 | 659,74 | 750,54 |
| | Суп | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | ККАЛ |
| 82 | Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль) | 250 | 300 | 4,5 | 5,7 | 15,1 | 104 | 124,8 |
| | Итого обед | 815 | 945 | 29,45 | 31,98 | 131,04 | 763,74 | 875,34 |
| № 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 |
| 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/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 |
| | Итого | | | 23,5 | 20,06 | 106,2 | 592,04 | 688,64 |
| | Суп | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | ККАЛ |
| 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 |
| | 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 |
| 128 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.) | 150 | 180 | 3,78 | 9,7 | 30 | 169,5 | 203,4 |
| 234 | Котлета рыбная (минтай, лук репч., яйца, хлеб пшеничн., сухари панир., вода, соль, масло раст.) | 90 | 100 | 15,3 | 5,5 | 11 | 167,9 | 186,5 |
| 331 | Соус сметанный с томатом (сметана, том.паста, мука, вода) | 30 | 30 | 0,9 | 6,85 | 3,28 | 81,7 | 81,7 |
| | 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 | 107,44 | 107,44 |
| | Итого | | | 24,68 | 22,71 | 97,58 | 638,74 | 691,24 |
| | Суп | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | ККАЛ |
| пр | Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль) | 250 | 300 | 5,1 | 6,6 | 18,4 | 104,3 | 125,2 |
| | Итого обед | 780 | 870 | 29,78 | 29,31 | 115,98 | 743,04 | 816,44 |
| № 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 |
| пр | Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль) | 90 | 100 | 12,6 | 11,5 | 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 |
| | Итого | | | 23,92 | 26,56 | 105,8 | 612,64 | 711,54 |
| | Суп | | | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ | ККАЛ |
| 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 обед | 815 | 945 | 26,44 | 32,7 | 125,7 | 731,44 | 854,04 |