

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения

"Лицей № 1 г. Инты"

Н.А.Веренич

2025 год

**Примерное двухнедельное меню  
школьных горячих обедов, пищевой ценности приготавливаемых блюд  
для организации питания детей  
за родительские взносы  
на зимне-весенний период на 2025 год.**

| №<br>рецеп-<br>туры           | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Углеводы<br>углеводы | Витамины, мг |               |               |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              | Энергетичес-<br>кая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                               |  |              | общ          | жив          | общ          | раст         |                      | В1           | С             | А<br>мгк      | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |  |
| 1                             | 2  | 3            | 4            | 5            | 6            | 7            | 8                    | 11           | 12            | 13            | 14          | 15                       | 16            | 17            | 18           | 19                                       |
| <b>День 1 (понедельник)</b>   |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| 140                           | Суп картофельный с рыбной консервой      | 250          | 8,45         | 6,53         | 8,28         | 0,33         | 13,13                | 0,11         | 6,88          | 15,00         | 0,88        | 31,65                    | 175,70        | 46,05         | 1,25         | 160,80                                   |
| 295                           | Котлеты рубленые из грудки               | 100          | 13,91        | 12,09        | 26,73        | 4,25         | 11,82                | 0,09         | 0,95          | 83,09         | 0,00        | 50,49                    | 88,67         | 18,91         | 1,29         | 352,73                                   |
| 02/45                         | Макароны отварные с соусом               | 180/30       | 6,62         | 0,05         | 5,42         | 0,94         | 30,39                | 0,07         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 5,83                     | 44,60         | 25,34         | 1,33         | 202,14                                   |
| 349                           | Компот из сухофруктов                    | 200          | 1,16         | 0,00         | 0,30         | 0,30         | 47,26                | 0,02         | 0,80          | 0,00          | 0,20        | 5,84                     | 46,00         | 33,00         | 0,96         | 196,38                                   |
| 1                             | Бутерброд с маслом                       | 50/10        | 3,84         | 0,13         | 12,17        | 0,39         | 24,20                | 0,06         | 0,00          | 65,00         | 0,00        | 13,65                    | 36,56         | 6,83          | 0,57         | 221,00                                   |
|                               | <b>Итого за обед</b>                     |              | <b>33,98</b> | <b>18,80</b> | <b>52,90</b> | <b>6,21</b>  | <b>126,80</b>        | <b>0,35</b>  | <b>8,63</b>   | <b>163,09</b> | <b>1,08</b> | <b>107,46</b>            | <b>391,53</b> | <b>130,13</b> | <b>5,40</b>  | <b>1133,05</b>                           |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| ПР                            | Булочка сладкая                          | 60           | 7,23         | 0,25         | 1,89         | 0,54         | 19                   | 0,1          | 0,38          | 9             | 0           | 96,3                     | 106,4         | 29,3          | 0,91         | 149,00                                   |
| 376                           | Чай с сахаром                            | 200          | 0,53         | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0,27          | 0             | 0           | 13,6                     | 22,13         | 11,73         | 2,13         | 40,00                                    |
|                               | <b>Итого за дополнительное питание</b>   |              | <b>7,76</b>  | <b>0,25</b>  | <b>1,89</b>  | <b>0,54</b>  | <b>19</b>            | <b>0,1</b>   | <b>0,65</b>   | <b>9</b>      | <b>0</b>    | <b>109,9</b>             | <b>128,53</b> | <b>41,03</b>  | <b>3,04</b>  | <b>189,00</b>                            |
|                               | <b>Итого за день</b>                     |              | <b>41,74</b> | <b>19,05</b> | <b>54,79</b> | <b>6,75</b>  | <b>145,80</b>        | <b>0,45</b>  | <b>9,28</b>   | <b>172,09</b> | <b>1,08</b> | <b>217,36</b>            | <b>520,06</b> | <b>171,16</b> | <b>8,44</b>  | <b>1322,05</b>                           |
| <b>День 2 (вторник)</b>       |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| 84                            | Борщ с фасолью и картофелем              | 250          | 2,85         | 0,00         | 4,09         | 4,09         | 11,33                | 0,08         | 5,36          | 0,00          | 0,00        | 43,34                    | 79,60         | 27,56         | 1,38         | 102,20                                   |
| 267                           | Шницель натуральный рубленый             | 100          | 15,62        | 13,92        | 54,60        | 6,59         | 8,23                 | 0,48         | 0,00          | 49,38         | 0,00        | 15,15                    | 181,64        | 32,54         | 2,70         | 465,00                                   |
| 02/45                         | Каша гречневая рассыпчатая с соусом      | 180/30       | 10,89        | 0,22         | 9,07         | 2,79         | 48,76                | 0,25         | 0,70          | 10,35         | 0,00        | 27,88                    | 256,10        | 166,59        | 5,63         | 320,19                                   |
| 342                           | Компот из клюквы                         | 200          | 0,52         | 0,00         | 0,18         | 0,18         | 28,86                | 0,01         | 27,60         | 0,00          | 0,00        | 23,70                    | 18,40         | 13,42         | 0,71         | 122,60                                   |
| ПР                            | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50           | 2,70         | 0,00         | 0,55         | 24,70        | 1,20                 | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,45        | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         | 114,95                                   |
|                               | <b>Итого за обед</b>                     |              | <b>32,58</b> | <b>14,14</b> | <b>68,49</b> | <b>38,35</b> | <b>98,38</b>         | <b>0,82</b>  | <b>33,66</b>  | <b>59,73</b>  | <b>0,45</b> | <b>121,57</b>            | <b>588,74</b> | <b>252,61</b> | <b>11,97</b> | <b>1124,94</b>                           |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| ПР                            | Булочка сладкая                          | 60           | 7,23         | 0,25         | 1,89         | 0,54         | 19                   | 0,1          | 0,38          | 9             | 0           | 96,3                     | 106,4         | 29,3          | 0,91         | 149,00                                   |
| 376                           | Чай с сахаром                            | 200          | 0,53         | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0,27          | 0             | 0           | 13,6                     | 22,13         | 11,73         | 2,13         | 40,00                                    |
|                               | <b>Итого за дополнительное питание</b>   |              | <b>7,76</b>  | <b>0,25</b>  | <b>1,89</b>  | <b>0,54</b>  | <b>19</b>            | <b>0,1</b>   | <b>0,65</b>   | <b>9</b>      | <b>0</b>    | <b>109,9</b>             | <b>128,53</b> | <b>41,03</b>  | <b>3,04</b>  | <b>189,00</b>                            |
|                               | <b>Итого за день</b>                     |              | <b>40,34</b> | <b>14,39</b> | <b>70,38</b> | <b>38,89</b> | <b>117,38</b>        | <b>0,92</b>  | <b>34,31</b>  | <b>68,73</b>  | <b>0,45</b> | <b>231,47</b>            | <b>717,27</b> | <b>293,64</b> | <b>15,01</b> | <b>1313,94</b>                           |
| <b>День 3 (среда)</b>         |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| 67                            | Винегрет овощной                         | 100          | 1,73         | 0,00         | 7,14         | 7,14         | 6,01                 | 0,06         | 8,90          | 0,00          | 0,00        | 41,26                    | 43,50         | 21,45         | 0,91         | 95,20                                    |
| 96                            | Рассольник Ленинградский                 | 250          | 2,02         | 0,00         | 5,09         | 5,09         | 11,98                | 0,09         | 8,37          | 0,00          | 0,00        | 29,15                    | 56,72         | 24,17         | 0,92         | 107,25                                   |
| 282                           | Оладьи из пшеницы                        | 100/10       | 16,98        | 15,96        | 20,51        | 9,07         | 6,95                 | 0,24         | 86,60         | 72,50         | 0,00        | 21,84                    | 248,20        | 16,76         | 12,75        | 298,18                                   |
| 304                           | Рис отварной                             | 180          | 4,33         | 0,05         | 5,19         | 0,62         | 45,04                | 0,04         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 6,37                     | 93,49         | 30,55         | 0,62         | 244,26                                   |
| 342                           | Компот из вишни                          | 200          | 0,52         | 0,00         | 0,18         | 0,18         | 28,86                | 0,01         | 27,60         | 0,00          | 0,00        | 23,70                    | 18,40         | 13,42         | 0,71         | 122,60                                   |
| ПР                            | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50           | 2,70         | 0,00         | 0,55         | 24,70        | 1,20                 | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,45        | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         | 114,95                                   |
|                               | <b>Итого за обед</b>                     |              | <b>28,28</b> | <b>16,01</b> | <b>38,66</b> | <b>46,80</b> | <b>100,04</b>        | <b>0,44</b>  | <b>131,47</b> | <b>72,50</b>  | <b>0,45</b> | <b>133,82</b>            | <b>513,31</b> | <b>118,85</b> | <b>17,46</b> | <b>982,44</b>                            |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| ПР                            | Булочка сладкая                          | 60           | 7,23         | 0,25         | 1,89         | 0,54         | 19                   | 0,1          | 0,38          | 9             | 0           | 96,3                     | 106,4         | 29,3          | 0,91         | 149,00                                   |
| 376                           | Чай с сахаром                            | 200          | 0,53         | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0,27          | 0             | 0           | 13,6                     | 22,13         | 11,73         | 2,13         | 40,00                                    |
|                               | <b>Итого за дополнительное питание</b>   |              | <b>7,76</b>  | <b>0,25</b>  | <b>1,89</b>  | <b>0,54</b>  | <b>19</b>            | <b>0,1</b>   | <b>0,65</b>   | <b>9</b>      | <b>0</b>    | <b>109,9</b>             | <b>128,53</b> | <b>41,03</b>  | <b>3,04</b>  | <b>189,00</b>                            |
|                               | <b>Итого за день</b>                     |              | <b>36,04</b> | <b>16,26</b> | <b>40,55</b> | <b>47,34</b> | <b>119,04</b>        | <b>0,54</b>  | <b>132,12</b> | <b>81,50</b>  | <b>0,45</b> | <b>243,72</b>            | <b>641,84</b> | <b>159,88</b> | <b>20,50</b> | <b>1171,44</b>                           |
| <b>День 4 (четверг)</b>       |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| 50                            | Салат из свеклы с сыром                  | 100          | 1,57         | 0,00         | 6,22         | 6,22         | 8,79                 | 0,05         | 32,90         | 0,00          | 0,20        | 31,96                    | 33,86         | 16,64         | 0,60         | 95,70                                    |
| 103                           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,57         | 0,00         | 2,78         | 2,78         | 15,68                | 0,09         | 6,07          | 0,00          | 0,00        | 29,50                    | 57,72         | 23,80         | 1,00         | 109,00                                   |
| 278                           | Тефтели мясные в соусе                   | 100          | 13,17        | 11,25        | 15,61        | 4,49         | 12,85                | 0,20         | 1,48          | 19,29         | 0,00        | 45,38                    | 92,61         | 29,92         | 5,15         | 248,00                                   |
| 312                           | Шюре картофельное                        | 180          | 3,72         | 0,82         | 10,99        | 0,58         | 21,58                | 0,17         | 21,36         | 60,00         | 0,00        | 49,99                    | 104,43        | 32,88         | 1,23         | 207,43                                   |
| 376                           | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07         | 0,00         | 0,02         | 0,02         | 15,00                | 0,00         | 0,03          | 0,00          | 0,00        | 11,10                    | 2,80          | 1,40          | 0,28         | 60,00                                    |
| ПР                            | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50           | 2,70         | 0,00         | 0,55         | 24,70        | 1,20                 | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,45        | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         | 114,95                                   |
|                               | <b>Итого за обед</b>                     |              | <b>21,03</b> | <b>12,07</b> | <b>35,60</b> | <b>14,07</b> | <b>58,90</b>         | <b>0,51</b>  | <b>61,81</b>  | <b>79,29</b>  | <b>0,20</b> | <b>156,83</b>            | <b>288,62</b> | <b>103,24</b> | <b>7,98</b>  | <b>660,13</b>                            |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| ПР                            | Булочка сладкая                          | 60           | 7,23         | 0,25         | 1,89         | 0,54         | 19                   | 0,1          | 0,38          | 9             | 0           | 96,3                     | 106,4         | 29,3          | 0,91         | 149,00                                   |
| 376                           | Чай с сахаром                            | 200          | 0,53         | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0,27          | 0             | 0           | 13,6                     | 22,13         | 11,73         | 2,13         | 40,00                                    |
|                               | <b>Итого за дополнительное питание</b>   |              | <b>7,76</b>  | <b>0,25</b>  | <b>1,89</b>  | <b>0,54</b>  | <b>19</b>            | <b>0,1</b>   | <b>0,65</b>   | <b>9</b>      | <b>0</b>    | <b>109,9</b>             | <b>128,53</b> | <b>41,03</b>  | <b>3,04</b>  | <b>189,00</b>                            |
|                               | <b>Итого за день</b>                     |              | <b>28,79</b> | <b>12,32</b> | <b>37,49</b> | <b>14,61</b> | <b>77,90</b>         | <b>0,61</b>  | <b>62,46</b>  | <b>79,29</b>  | <b>0,20</b> | <b>266,73</b>            | <b>417,15</b> | <b>144,27</b> | <b>11,02</b> | <b>849,13</b>                            |
| <b>День 5 (пятница)</b>       |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |              |              |              |              |                      |              |               |               |             |                          |               |               |              |  |

|                               |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
|-------------------------------|--|----------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|---------|
| 42                            | Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком | 100      | 1,75  | 0,00  | 6,18  | 6,18  | 9,24   | 0,08  | 13,04 | 0,00  | 0,00 | 15,91  | 47,32  | 18,72  | 0,75  | 99,50   |
| 88                            | Щи из свежей капусты                                   | 250      | 1,76  | 0,00  | 4,95  | 4,95  | 7,90   | 0,06  | 15,77 | 0,00  | 0,00 | 49,25  | 49,00  | 22,12  | 0,82  | 89,75   |
| 288                           | Птица отварная   | 100      | 23,57 | 23,42 | 16,28 | 0,00  | 0,57   | 0,57  | 4,70  | 0,03  | 0,57 | 35,70  | 158,57 | 22,85  | 1,57  | 242,86  |
| 202                           | Макароны отварные                                      | 180      | 6,62  | 0,05  | 5,42  | 0,94  | 30,39  | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 5,83   | 44,60  | 25,34  | 1,33  | 202,14  |
| 349                           | Компот из сухофруктов                                  | 200      | 1,16  | 0,00  | 0,30  | 0,30  | 47,26  | 0,02  | 0,80  | 0,00  | 0,20 | 5,84   | 46,00  | 33,00  | 0,96  | 196,38  |
| ПР                            | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50       | 2,70  | 0,00  | 0,55  | 24,70 | 1,20   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,45 | 11,50  | 53,00  | 12,50  | 1,55  | 114,95  |
|                               | Итого за обед  |          | 34,86 | 23,47 | 33,13 | 12,37 | 95,36  | 0,80  | 34,31 | 0,03  | 0,77 | 112,53 | 345,49 | 122,03 | 5,43  | 830,63  |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| ПР                            | Булочка слобная  | 60       | 7,23  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,38  | 9     | 0    | 96,3   | 106,4  | 29,3   | 0,91  | 149,00  |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200      | 0,53  | 0     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0,27  | 0     | 0    | 13,6   | 22,13  | 11,73  | 2,13  | 40,00   |
|                               | Итого за дополнительное питание                        |          | 7,76  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,65  | 9     | 0    | 109,9  | 128,53 | 41,03  | 3,04  | 189,00  |
|                               | Итого за день  |          | 42,62 | 23,72 | 35,02 | 12,91 | 114,36 | 0,90  | 34,96 | 0,03  | 0,77 | 222,43 | 474,02 | 163,06 | 8,47  | 1019,63 |
| <b>День 6 (понедельник)</b>   |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| <b>Обед</b>                   |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| 70                            | Огурец соевый порционно                                | 100      | 0,80  | 0,00  | 0,10  | 0,10  | 1,70   | 1,60  | 0,10  | 0,00  | 3,50 | 23,00  | 24,00  | 14,00  | 0,60  | 10,00   |
| 95                            | Рассольник Домашний                                    | 250      | 2,09  | 0,00  | 5,09  | 5,09  | 12,69  | 0,01  | 13,12 | 0,00  | 0,00 | 39,75  | 65,82  | 28,07  | 1,07  | 114,50  |
| 260                           | Гуляш из свинины                                       | 100      | 15,20 | 14,50 | 23,10 | 6,73  | 5,12   | 0,05  | 0,74  | 32,80 | 0,00 | 43,32  | 171,15 | 22,45  | 2,40  | 290,00  |
| 302                           | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180      | 10,89 | 0,22  | 9,07  | 2,79  | 48,76  | 0,25  | 0,70  | 10,35 | 0,00 | 27,88  | 256,10 | 166,59 | 5,63  | 320,19  |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200      | 0,07  | 0,00  | 0,02  | 0,02  | 15,00  | 0,00  | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 11,10  | 2,80   | 1,40   | 0,28  | 60,00   |
| ПР                            | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50       | 2,70  | 0,00  | 0,55  | 24,70 | 1,20   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,45 | 11,50  | 53,00  | 12,50  | 1,55  | 114,95  |
|                               | Итого за обед  |          | 31,75 | 14,72 | 37,93 | 39,43 | 84,47  | 1,91  | 14,69 | 43,15 | 3,95 | 156,55 | 572,87 | 245,01 | 11,53 | 909,64  |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| ПР                            | Булочка слобная  | 60       | 7,23  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,38  | 9     | 0    | 96,3   | 106,4  | 29,3   | 0,91  | 149,00  |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200      | 0,53  | 0     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0,27  | 0     | 0    | 13,6   | 22,13  | 11,73  | 2,13  | 40,00   |
|                               | Итого за дополнительное питание                        |          | 7,76  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,65  | 9     | 0    | 109,9  | 128,53 | 41,03  | 3,04  | 189,00  |
|                               | Итого за день  |          | 39,51 | 14,97 | 39,82 | 39,97 | 103,47 | 2,01  | 15,34 | 43,15 | 3,95 | 266,45 | 701,40 | 286,04 | 14,57 | 1098,64 |
| <b>День 7 (вторник)</b>       |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| <b>Обед</b>                   |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| 104                           | Суп картофельный с фрикадельками                       | 250      | 2,19  | 0,00  | 2,78  | 2,78  | 15,39  | 0,12  | 11,07 | 0,00  | 0,00 | 29,70  | 72,22  | 29,67  | 1,15  | 106,00  |
| 223                           | Запеканка из творога                                   | 200      | 29,23 | 27,71 | 22,11 | 0,20  | 56,00  | 47,03 | 8,97  | 0,12  | 0,94 | 130,00 | 391,17 | 53,11  | 1,29  | 540,00  |
| 381                           | Молоко сгущеное  | 50       | 2,88  | 2,88  | 3,40  | 0,00  | 22,20  | 0,02  | 0,40  | 0,02  | 0,08 | 122,80 | 87,60  | 13,60  | 0,00  | 131,20  |
| 342                           | Компот из клюквы                                       | 200      | 0,52  | 0,00  | 0,18  | 0,18  | 28,86  | 0,01  | 27,60 | 0,00  | 0,00 | 23,70  | 18,40  | 13,42  | 0,71  | 122,60  |
| ПР                            | Батон  | 50       | 3,95  | 0,00  | 0,50  | 0,50  | 24,15  | 23,10 | 0,00  | 0,00  | 0,65 | 11,50  | 43,50  | 16,50  | 0,55  | 116,90  |
|                               | Итого за обед  |          | 38,77 | 30,59 | 28,97 | 3,66  | 146,60 | 70,28 | 48,04 | 0,14  | 1,67 | 317,70 | 612,89 | 126,30 | 3,70  | 1016,70 |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| ПР                            | Булочка слобная  | 60       | 7,23  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,38  | 9     | 0    | 96,3   | 106,4  | 29,3   | 0,91  | 149,00  |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200      | 0,53  | 0     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0,27  | 0     | 0    | 13,6   | 22,13  | 11,73  | 2,13  | 40,00   |
|                               | Итого за дополнительное питание                        |          | 7,76  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,65  | 9     | 0    | 109,9  | 128,53 | 41,03  | 3,04  | 189,00  |
|                               | Итого за день  |          | 46,53 | 30,84 | 30,86 | 4,20  | 165,60 | 70,38 | 48,69 | 0,14  | 1,67 | 427,60 | 741,42 | 167,33 | 6,74  | 1205,70 |
| <b>День 8 (среда)</b>         |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| <b>Обед</b>                   |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| 47                            | Салат из квашеной капусты                              | 100      | 1,03  | 0     | 3     | 3     | 5,08   | 0,01  | 11,89 | 0     | 0    | 31,34  | 20,37  | 9,61   | 0,04  | 51,42   |
| 85                            | Свекольник   | 250      | 2,20  | 0,10  | 4,45  | 0,25  | 12,02  | 0,07  | 9,10  | 0,03  | 0,25 | 37,75  | 69,25  | 31,00  | 1,50  | 97,00   |
| 259                           | Жаркое по домашнему                                    | 200      | 18,51 | 15,95 | 20,67 | 6,51  | 18,95  | 0,14  | 7,73  | 0,00  | 0,00 | 34,86  | 235,14 | 48,55  | 4,41  | 337,14  |
| 342                           | Компот из вишни  | 200      | 0,52  | 0,00  | 0,18  | 0,18  | 28,86  | 0,01  | 27,60 | 0,00  | 0,00 | 23,70  | 18,40  | 13,42  | 0,71  | 122,60  |
| ПР                            | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50       | 2,70  | 0,00  | 0,55  | 24,70 | 1,20   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,45 | 11,50  | 53,00  | 12,50  | 1,55  | 114,95  |
|                               | Итого за обед  |          | 24,96 | 16,05 | 28,85 | 34,64 | 66,11  | 0,23  | 56,32 | 0,03  | 0,70 | 139,15 | 396,16 | 115,08 | 8,21  | 723,11  |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| ПР                            | Булочка слобная  | 60       | 7,23  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,38  | 9     | 0    | 96,3   | 106,4  | 29,3   | 0,91  | 149,00  |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200      | 0,53  | 0     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0,27  | 0     | 0    | 13,6   | 22,13  | 11,73  | 2,13  | 40,00   |
|                               | Итого за дополнительное питание                        |          | 7,76  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,65  | 9     | 0    | 109,9  | 128,53 | 41,03  | 3,04  | 189,00  |
|                               | Итого за день  |          | 32,72 | 16,30 | 30,74 | 35,18 | 85,11  | 0,33  | 56,97 | 0,03  | 0,70 | 249,05 | 524,69 | 156,11 | 11,25 | 912,11  |
| <b>День 9 (четверг)</b>       |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| <b>Обед</b>                   |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| 52                            | Салат из свеклы отварной                               | 100      | 1,41  | 0,00  | 6,02  | 6,02  | 8,26   | 0,02  | 6,65  | 0,00  | 0,00 | 35,46  | 40,63  | 20,69  | 1,32  | 92,80   |
| 82                            | Борщ с капустой и картофелем                           | 250      | 1,83  | 0,00  | 5,00  | 5,00  | 10,65  | 0,05  | 10,30 | 0,00  | 2,40 | 34,50  | 53,00  | 35,00  | 1,20  | 95,00   |
| 345                           | Котлета(биточка)рыбная                                 | 100      | 8,10  | 7,07  | 6,36  | 5,38  | 4,10   | 2,11  | 1,98  | 0,04  | 0,59 | 26,24  | 136,92 | 17,96  | 1,92  | 114,00  |
| 304                           | Рис отварной   | 180      | 3,72  | 0,82  | 10,99 | 0,58  | 21,58  | 0,17  | 21,36 | 60,00 | 0,00 | 49,99  | 104,43 | 32,88  | 1,23  | 207,43  |
| 349                           | Компот из сухофруктов                                  | 200      | 1,16  | 0,00  | 0,30  | 0,30  | 47,26  | 0,02  | 0,80  | 0,00  | 0,20 | 5,84   | 46,00  | 33,00  | 0,96  | 196,38  |
| ПР                            | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50       | 2,70  | 0,00  | 0,55  | 24,70 | 1,20   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,45 | 11,50  | 53,00  | 12,50  | 1,55  | 114,95  |
|                               | Итого за обед  |          | 18,92 | 7,89  | 29,22 | 41,98 | 93,05  | 2,37  | 41,09 | 60,04 | 3,64 | 163,53 | 433,98 | 152,03 | 8,18  | 820,56  |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| ПР                            | Булочка слобная  | 60       | 7,23  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,38  | 9     | 0    | 96,3   | 106,4  | 29,3   | 0,91  | 149,00  |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200      | 0,53  | 0     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0,27  | 0     | 0    | 13,6   | 22,13  | 11,73  | 2,13  | 40,00   |
|                               | Итого за дополнительное питание                        |          | 7,76  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,65  | 9     | 0    | 109,9  | 128,53 | 41,03  | 3,04  | 189,00  |
|                               | Итого за день  |          | 26,68 | 8,14  | 31,11 | 42,52 | 112,05 | 2,47  | 41,74 | 60,04 | 3,64 | 273,43 | 562,51 | 193,06 | 11,22 | 1009,56 |
| <b>День 10 (пятница)</b>      |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| <b>Обед</b>                   |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| 102                           | Суп картофельный с бобовыми                            | 250      | 4,39  | 0,00  | 4,22  | 4,22  | 13,22  | 0,18  | 4,66  | 0,00  | 0,00 | 34,14  | 70,48  | 28,48  | 1,64  | 118,60  |
| 284                           | Запеканка картофельная мясная                          | 200/10   | 24,29 | 20,06 | 27,24 | 9,38  | 30,18  | 0,36  | 6,92  | 28,97 | 0    | 61,48  | 410,08 | 153,73 | 5,55  | 470,69  |
| 342                           | Компот из вишни  | 200      | 0,52  | 0,00  | 0,18  | 0,18  | 28,86  | 0,01  | 27,60 | 0,00  | 0,00 | 23,70  | 18,40  | 13,42  | 0,71  | 122,60  |
| 3                             | Бутерброд с сыром                                      | 50/10/20 | 2,70  | 0,00  | 0,55  | 24,70 | 1,20   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,45 | 11,50  | 53,00  | 12,50  | 1,55  | 114,95  |
|                               | Итого за обед  |          | 31,90 | 20,06 | 32,19 | 38,48 | 73,46  | 0,55  | 39,18 | 28,97 | 0,45 | 130,82 | 551,96 | 208,13 | 9,45  | 826,84  |
| <b>Дополнительное питание</b> |  |          |       |       |       |       |        |       |       |       |      |        |        |        |       |         |
| ПР                            | Булочка слобная  | 60       | 7,23  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19     | 0,1   | 0,38  | 9     | 0    | 96,3   | 106,4  | 29,3   | 0,91  | 149,00  |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200      | 0,53  | 0     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0,27  | 0     | 0    | 13,6   | 22,13  | 11,73  | 2,13  | 40,00   |

|                                 |  |       |       |       |       |       |      |       |       |      |        |        |        |       |         |
|---------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|---------|
| Итого за дополнительное питание |  | 7,76  | 0,25  | 1,89  | 0,54  | 19    | 0,1  | 0,65  | 9     | 0    | 109,9  | 128,53 | 41,03  | 3,04  | 189,00  |
| Итого за день                   |  | 39,66 | 20,31 | 34,08 | 39,02 | 92,46 | 0,65 | 39,83 | 28,97 | 0,45 | 240,72 | 680,49 | 249,16 | 12,49 | 1015,84 |
|                                 |  |       |       |       |       |       |      |       |       |      |        |        |        |       |         |

Руководство для применения:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.

Заведующий производством

Л.АСмычок