

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Муниципального бюджетного  
 общеобразовательного учреждения  
 "Лицей № 1 г.Инты"

\_\_\_\_\_ Н.А.Веренич  
 \_\_\_\_\_ 2025 год

**Примерное двухнедельное меню  
 школьных горячих завтраков и обедов, пищевой ценности приготавливаемых блюд  
 для организации питания обучающихся 1-4 классов,  
 на зимне-весенний период на 2025 год.**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А 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>Завтрак</b>																
71	Овощи консервир. порционно (огурец)	60	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
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	150	8,60	0,04	6,09	2,29	38,64	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
377	чай с лимоном	200/8	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
ПП	хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,31</b>	<b>14,54</b>	<b>30,13</b>	<b>9,96</b>	<b>90,22</b>	<b>1,93</b>	<b>13,64</b>	<b>32,80</b>	<b>4,06</b>	<b>120,58</b>	<b>456,48</b>	<b>193,28</b>	<b>11,40</b>	<b>743,71</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
202	Макаронные изделия 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
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>Итого за день</b>		<b>61,29</b>	<b>33,34</b>	<b>83,03</b>	<b>16,17</b>	<b>217,02</b>	<b>2,28</b>	<b>22,27</b>	<b>195,89</b>	<b>5,14</b>	<b>228,04</b>	<b>848,01</b>	<b>323,41</b>	<b>16,80</b>	<b>1876,76</b>
<b>День 2 (вторник)</b>																
<b>Завтрак</b>																
223	Запеканка творожная	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	30	2,13	2,13	1,50	0,00	16,56	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,80	2,67	0,13	0,93	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
ПП	Батон	40	3,95	0,00	0,50	0,50	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>39,31</b>	<b>32,64</b>	<b>27,18</b>	<b>1,23</b>	<b>106,39</b>	<b>47,15</b>	<b>20,64</b>	<b>5,12</b>	<b>1,81</b>	<b>379,57</b>	<b>623,47</b>	<b>114,74</b>	<b>6,48</b>	<b>917,94</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
302/456	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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,36</b>	<b>14,14</b>	<b>67,76</b>	<b>13,47</b>	<b>68,32</b>	<b>0,81</b>	<b>6,06</b>	<b>59,73</b>	<b>0,00</b>	<b>86,37</b>	<b>517,34</b>	<b>226,69</b>	<b>9,71</b>	<b>887,39</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,67</b>	<b>46,78</b>	<b>94,94</b>	<b>14,70</b>	<b>174,71</b>	<b>47,96</b>	<b>26,70</b>	<b>64,85</b>	<b>1,81</b>	<b>465,94</b>	<b>1140,81</b>	<b>341,43</b>	<b>16,19</b>	<b>1805,33</b>
<b>День 3 (среда)</b>																
<b>Завтрак</b>																
47	Салат из квашеной капусты	60	1,03	0	3	3	5,08	0,01	11,89	0	0	31,34	20,37	9,61	0,04	51,42
259	Жаркое по домашнему	200	18,51	15,95	6,51	18,95	0,14	7,73	0,00	0,00	0,00	34,86	235,14	48,55	4,41	337,14
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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,22</b>	<b>15,95</b>	<b>10,37</b>	<b>22,81</b>	<b>49,78</b>	<b>7,81</b>	<b>21,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>102,50</b>	<b>311,71</b>	<b>78,56</b>	<b>8,17</b>	<b>587,52</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 печени	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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,06</b>	<b>16,01</b>	<b>37,93</b>	<b>21,92</b>	<b>69,98</b>	<b>0,43</b>	<b>103,87</b>	<b>72,50</b>	<b>0,00</b>	<b>98,62</b>	<b>441,91</b>	<b>92,93</b>	<b>15,20</b>	<b>744,89</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,28</b>	<b>31,96</b>	<b>48,30</b>	<b>44,73</b>	<b>119,76</b>	<b>8,24</b>	<b>125,79</b>	<b>72,50</b>	<b>0,56</b>	<b>201,12</b>	<b>753,62</b>	<b>171,49</b>	<b>23,37</b>	<b>1332,41</b>
<b>День 4 (четверг)</b>																
<b>Завтрак</b>																
52	Салат из свеклы отварной	60	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
345	Котлеты(биточки) рыбные	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	150	3,60	0,04	4,33	0,52	37,53	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52	203,55
377	Чай с лимоном	200/8	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00

	Итого за завтрак		15,82	7,11	17,55	12,76	94,65	2,23	21,43	0,04	1,15	106,45	312,86	85,11	7,60	610,31
<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	Тфетди 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	Пюре 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
	Итого за обед		23,73	12,07	36,15	38,77	60,10	0,51	61,81	79,29	0,65	168,33	341,62	115,74	9,53	775,08
	Итого за день		39,55	19,18	53,70	51,53	154,75	2,74	83,24	79,33	1,80	274,78	654,48	200,85	17,13	1385,39
<b>День 5 (пятница)</b>																
<b>Завтрак</b>																
пр	Яйцо отварное	60	0,42	0,00	0,06	0,06	1,14	0,00	0,02	2,94	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	7,20
284	Запеканка картофельная с мясом	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
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
3	Бутерброд с сыром	40/10/20	3,95	0,00	0,50	0,50	23,10	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Флоды свежые	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		29,13	20,06	28,22	10,36	79,22	0,44	16,97	31,91	0,85	110,28	485,38	189,03	8,88	701,79
<b>Обед</b>																
42	Салат картофельный с соевым отгурном 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	Щц 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	Макаронные изделия 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
	Итого за день		63,99	43,53	61,35	22,73	174,58	1,24	51,28	31,94	1,62	222,81	830,87	311,06	14,31	1532,42
<b>День 6 (понедельник)</b>																
<b>Завтрак</b>																
295	Котлета рубленая 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
202/456	Макаронные изделия отварные с соусом	150/30	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
377	Чай с лимоном	200/8	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Флоды свежые	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		23,40	12,09	28,38	5,90	91,43	0,84	13,77	83,09	1,51	96,77	188,91	49,63	6,07	726,69
<b>Обед</b>																
70	Огурец соленый 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
	Итого за день		55,15	26,81	66,31	45,33	175,90	2,75	28,46	126,24	5,46	253,32	761,78	294,64	17,60	1636,33
<b>День 7 (вторник)</b>																
<b>Завтрак</b>																
267	Шницель рубленый натуральный	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,04	6,09	2,29	38,64	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
456	Соус красный основной	30	0,57	0,17	1,76	0,04	2,39	1,07	1,32	0,01	0,07	10,35	0,00	11,39	3,60	27,69
376	Чай с сахаром	200/8	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Флоды свежые	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
<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 стученое	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		35,89	27,71	25,57	3,66	124,40	70,26	47,64	0,12	1,59	194,90	525,29	112,70	3,70	885,50
	Итого за день		36,29	27,71	25,97	4,06	134,20	70,29	57,64	0,12	1,79	210,90	536,29	121,70	5,90	932,50
<b>День 8 (среда)</b>																
<b>Завтрак</b>																
67	Винегрет овощной	60	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
282	Оладьи из печени	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	150	3,60	0,04	4,33	0,52	37,53	0,03	0,00	0,00	0,00	5,31	77,91	25,46	0,52	203,55
376	чай с лимоном	200/8	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	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Флоды свежые	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		24,99	16,00	32,84	17,59	95,05	0,40	105,53	72,50	0,56	104,71	425,81	84,07	17,90	795,89
<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

	Итого за день		49,95	32,05	61,69	52,23	161,16	0,63	161,85	72,53	1,26	243,86	821,97	199,15	26,11	1519,00
<b>День 9 (четверг)</b>																
<b>Завтрак</b>																
50	Салат из свеклы с сыром	60	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
278	Тефтели мясные в соусе	100	13,02	12,02	18,05	0,11	7,36	0,04	1,93	54,91	0,00	48,42	82,51	13,93	1,00	243,64
312	Пюре картофельное	150	5,52	0,04	4,52	0,78	26,42	0,06	0,00	0,00	4,86	4,86	37,17	21,12	1,11	168,45
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,24	4,00	2,00	0,40	61,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		22,82	12,06	29,63	7,95	87,33	0,22	47,63	54,91	5,62	124,68	210,94	72,69	6,55	707,75
<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(биточки)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		17,09	7,89	24,22	36,98	82,40	2,32	30,79	60,04	1,24	129,03	380,98	117,03	6,98	725,56
	Итого за день		39,91	19,95	53,85	44,93	169,73	2,54	78,42	114,95	6,86	253,71	591,92	189,72	13,53	1433,31
<b>День 10 (пятница)</b>																
<b>Завтрак</b>																
42	Салат картофельный с огурцом и зеленым горошком	60	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
288	Птица отварная	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,06	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	242,86
202	Макаронные изделия отварные	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
377	Чай с лимоном	200/8	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	40	2,21	0,00	0,44	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	47,00
	Итого за завтрак		34,78	23,42	24,13	7,85	89,22	0,89	27,79	0,03	2,08	94,76	304,93	71,69	6,98	715,32
<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
	Итого за день		66,68	43,48	56,32	46,33	162,68	1,44	66,97	29,00	2,53	225,58	856,89	279,82	16,43	1542,16

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.А.Смычок