

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ "Центр обслуживания школ"

А.В.Колчин

"28" августа 2024 года



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ**

Для учащихся классов общеобразовательных школ города Сосновый Бор  
 2024 - 2025 учебный год (возраст с 11 - 18 лет)

| №                            | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | ВИТАМИНЫ<br>( мг ) |              |               |              | МИНЕРАЛЬНЫЕ<br>ВЕЩЕСТВА (мг) |               |               |              |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                              |                                       |                 | Б                   | Ж            | У             |                                | В1                 | С            | А<br>мкг      | Е            | Са                           | Р             | Mg            | Fe           |
|                              | 2                                     |                 | 4                   | 5            | 6             | 7                              | 8                  | 9            |               | 11           | 12                           | 13            | 14            | 15           |
| <b>1 день</b>                |                                       |                 |                     |              |               |                                |                    |              |               |              |                              |               |               |              |
| <b>Промежуточное питание</b> |                                       |                 |                     |              |               |                                |                    |              |               |              |                              |               |               |              |
| 1009/81                      | Чай с сахаром                         | 180/15          | 0,200               | 0,000        | 15,000        | 58,000                         | 0,000              | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 11,500                       | 5,200         | 4,600         | 0,500        |
| ПР                           | Выпечное изделие                      | 1/50            | 4,710               | 7,420        | 25,580        | 188,000                        | 0,030              | 0,030        | 49,000        | 0,410        | 26,700                       | 49,200        | 9,100         | 0,510        |
|                              | <b>Итого:</b>                         |                 | <b>4,710</b>        | <b>7,42</b>  | <b>25,580</b> | <b>188,000</b>                 | <b>0,030</b>       | <b>0,030</b> | <b>49,000</b> | <b>0,410</b> | <b>26,700</b>                | <b>49,20</b>  | <b>9,100</b>  | <b>0,510</b> |
| <b>Обед</b>                  |                                       |                 |                     |              |               |                                |                    |              |               |              |                              |               |               |              |
| табл                         | Овощи порционные (помидор или огурец) | 1/50            | 0,550               | 0,000        | 3,800         | 10,000                         | 0,030              | 12,500       | 0,600         | 0,200        | 7,000                        | 13,000        | 38,100        | 0,450        |
| 243/82                       | Суп с бобовыми с говядиной            | 250/25          | 14,000              | 7,000        | 23,907        | 213,000                        | 0,200              | 5,000        | 54,570        | 0,767        | 46,000                       | 192,00        | 41,870        | 2,780        |
| 295                          | Котлета рубленая из птицы             | 1/75            | 18,240              | 16,32        | 16,200        | 284,640                        | 0,090              | 0,240        | 24,000        | 0,450        | 52,800                       | 115,20        | 31,200        | 2,640        |
| 312                          | Картофельное пюре                     | 1/200           | 4,100               | 3,100        | 25,440        | 145,940                        | 1,540              | 4,990        | 44,090        | 0,200        | 50,870                       | 102,34        | 35,510        | 1,140        |
| ПР                           | Сок фруктовый или овощной             | 1/200           | 1,500               | 0,000        | 24,400        | 108,000                        | 0,020              | 8,500        | 0,020         | 0,000        | 45,000                       | 47,340        | 50,000        | 1,700        |
| ПР                           | Хлеб ржано-пшеничный                  | 1/60            | 3,360               | 0,660        | 29,640        | 137,940                        | 0,060              | 0,000        | 0,000         | 0,490        | 13,800                       | 63,600        | 15,000        | 1,860        |
| ПР                           | Выпечное изделие                      | 1/50            | 4,710               | 7,420        | 25,580        | 188,000                        | 0,030              | 0,030        | 49,000        | 0,410        | 26,700                       | 49,200        | 9,100         | 0,510        |
|                              | <b>Итого:</b>                         |                 | <b>31,91</b>        | <b>27,50</b> | <b>121,26</b> | <b>864,52</b>                  | <b>1,74</b>        | <b>13,76</b> | <b>117,11</b> | <b>1,55</b>  | <b>189,17</b>                | <b>377,68</b> | <b>140,81</b> | <b>7,85</b>  |
| <b>2 день</b>                |                                       |                 |                     |              |               |                                |                    |              |               |              |                              |               |               |              |
| <b>Промежуточное питание</b> |                                       |                 |                     |              |               |                                |                    |              |               |              |                              |               |               |              |
| 1009/81                      | Чай с сахаром                         | 180/15          | 0,200               | 0,000        | 15,000        | 58,000                         | 0,000              | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 11,500                       | 5,200         | 4,600         | 0,500        |
| ПР                           | Выпечное изделие                      | 1/50            | 4,710               | 7,420        | 25,580        | 188,000                        | 0,030              | 0,030        | 49,000        | 0,410        | 26,700                       | 49,200        | 9,100         | 0,510        |
|                              | <b>Итого:</b>                         |                 | <b>4,710</b>        | <b>7,42</b>  | <b>25,580</b> | <b>188,000</b>                 | <b>0,030</b>       | <b>0,030</b> | <b>49,000</b> | <b>0,410</b> | <b>26,700</b>                | <b>49,20</b>  | <b>9,100</b>  | <b>0,510</b> |
| <b>Обед</b>                  |                                       |                 |                     |              |               |                                |                    |              |               |              |                              |               |               |              |

|         |   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|---------|---|--------|--------|-------|--------|---------|-------|--------|---------|-------|---------|--------|--------|-------|
| табл    | Овощи порционные (помидор или огурец)                           | 1/50   | 0,550  | 0,000 | 3,800  | 10,000  | 0,030 | 12,500 | 0,600   | 0,200 | 7,000   | 13,000 | 38,100 | 0,450 |
| 92      | Щи из свежей капусты (квашеной), шпината с/см с мясом, сметаной | 200/10 | 8,680  | 8,100 | 15,400 | 180,600 | 0,200 | 17,600 | 8,500   | 0,500 | 34,000  | 80,000 | 40,000 | 3,600 |
|         | Говядина  | 20     | 4,500  | 3,900 | 0,070  | 53,370  | 0,010 | 0,000  | 0,000   | 0,100 | 2,770   | 20,700 | 5,230  | 0,700 |
| 619/81  | Печень по-строгановски  | 75/75  | 21,315 | 15,12 | 6,120  | 247,500 | 0,300 | 21,000 | 7,950   | 2,400 | 40,500  | 352,20 | 22,350 | 7,545 |
| 532/97  | Макароны отварные   | 1/150  | 5,500  | 4,410 | 33,800 | 189,900 | 0,100 | 0,000  | 35,400  | 0,900 | 8,770   | 42,400 | 7,600  | 1,000 |
| 342     | Компот из плодов (ягод)   | 1/200  | 0,600  | 0,000 | 35,600 | 142,000 | 0,000 | 24,100 | 4,100   | 0,200 | 12,650  | 8,950  | 9,050  | 0,350 |
| ПР      | Хлеб ржано-пшеничный  | 1/60   | 3,360  | 0,660 | 29,640 | 137,940 | 0,060 | 0,000  | 0,000   | 0,540 | 13,800  | 63,600 | 15,000 | 1,860 |
|         |   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | Итого:  |        | 44,505 | 32,19 | 124,43 | 961,310 | 0,700 | 75,200 | 56,550  | 4,840 | 119,490 | 580,85 | 137,33 | 15,51 |
|         |   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | 3 день  |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | Промежуточное питание   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
| 1009/81 | Чай с сахаром   | 180/15 | 0,200  | 0,000 | 15,000 | 58,000  | 0,000 | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 11,500  | 5,200  | 4,600  | 0,500 |
| ПР      | Выпечное изделие  | 1/50   | 4,710  | 7,420 | 25,580 | 188,000 | 0,030 | 0,030  | 49,000  | 0,410 | 26,700  | 49,200 | 9,100  | 0,510 |
|         |   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | Итого:  |        | 4,710  | 7,42  | 25,580 | 188,000 | 0,030 | 0,030  | 49,000  | 0,410 | 26,700  | 49,20  | 9,100  | 0,510 |
|         |   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | Обед  |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
| табл    | Овощи порционные (помидор или огурец)                           | 1/50   | 0,400  | 0,050 | 0,850  | 6,500   | 0,002 | 5,000  | 0,030   | 0,000 | 11,500  | 12,000 | 7,000  | 0,300 |
| 208/81  | Рассольник "Ленинградский" с мясом                              | 1/200  | 7,040  | 4,400 | 14,290 | 84,800  | 0,066 | 4,980  | 0,540   | 0,600 | 27,680  | 300,64 | 27,200 | 0,820 |
|         | Говядина  | 20     | 4,500  | 3,900 | 0,070  | 53,370  | 0,010 | 0,000  | 0,000   | 0,100 | 2,770   | 20,700 | 5,230  | 0,700 |
| 435/шк  | Мясо духовое  | 48/125 | 25,000 | 19,10 | 25,100 | 358,800 | 0,300 | 13,900 | 66,800  | 0,400 | 32,400  | 282,00 | 67,300 | 3,000 |
| 342     | Компот из ягод или плодов                                       | 1/200  | 0,300  | 0,000 | 23,300 | 91,000  | 0,001 | 4,000  | 0,001   | 0,001 | 5,000   | 8,000  | 3,000  | 0,160 |
| ПР      | Хлеб ржаной   | 1/60   | 4,000  | 0,500 | 25,400 | 122,400 | 0,100 | 0,000  | 0,000   | 1,300 | 10,800  | 52,200 | 11,400 | 2,400 |
| ПР      | Выпечное изделие  | 1/50   | 4,710  | 7,420 | 25,580 | 188,000 | 0,030 | 0,030  | 49,000  | 0,410 | 26,700  | 49,200 | 9,100  | 0,510 |
|         |   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | Итого:  |        | 45,950 | 35,37 | 114,59 | 904,870 | 0,509 | 27,910 | 116,371 | 2,811 | 116,850 | 724,74 | 130,23 | 7,890 |
|         |   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | 4 день  |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | Промежуточное питание   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
| 1009/81 | Чай с сахаром   | 180/15 | 0,200  | 0,000 | 15,000 | 58,000  | 0,000 | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 11,500  | 5,200  | 4,600  | 0,500 |
| ПР      | Выпечное изделие  | 1/50   | 4,710  | 7,420 | 25,580 | 188,000 | 0,030 | 0,030  | 49,000  | 0,410 | 26,700  | 49,200 | 9,100  | 0,510 |
|         |   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | Итого:  |        | 4,710  | 7,42  | 25,580 | 188,000 | 0,030 | 0,030  | 49,000  | 0,410 | 26,700  | 49,20  | 9,100  | 0,510 |
|         |   |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
|         | Обед  |        |        |       |        |         |       |        |         |       |         |        |        |       |
| табл    | Овощи порционные (помидор или огурец)                           | 50     | 0,550  | 0,000 | 3,800  | 10,000  | 0,030 | 12,500 | 0,600   | 0,200 | 7,000   | 13,000 | 38,100 | 0,450 |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной                   | 1/250  | 1,830  | 4,900 | 11,750 | 98,400  | 0,050 | 10,300 | 0,000   | 2,400 | 34,450  | 53,030 | 26,200 | 1,180 |
|         | Говядина  | 20     | 4,500  | 3,900 | 0,070  | 53,370  | 0,010 | 0,000  | 0,000   | 0,100 | 2,770   | 20,700 | 5,230  | 0,700 |

|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|---------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 441     | Говядина тушенная                     | 75/75  | 22,950       | 8,700        | 14,250        | 231,000        | 0,180        | 3,825        | 0,510         | 0,465        | 39,000        | 167,18        | 45,450        | 4,875        |
| 744/81  | Каша гречневая рассыпчатая            | 1/150  | 8,590        | 6,130        | 51,850        | 240,600        | 0,210        | 0,000        | 36,000        | 4,950        | 18,600        | 191,70        | 128,30        | 4,390        |
| ПР      | Сок фруктовый или овощной             | 1/200  | 1,400        | 0,000        | 24,400        | 108,000        | 0,020        | 8,900        | 0,020         | 0,000        | 45,000        | 47,340        | 50,000        | 1,700        |
| ПР      | Хлеб ржаной                           | 1/60   | 4,000        | 0,500        | 25,400        | 122,400        | 0,100        | 0,000        | 0,000         | 1,300        | 10,800        | 52,200        | 11,400        | 2,400        |
| ПР      | Зефир                                 | 1/20   | 0,130        |              | 16,000        | 64,510         |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         |                                       |        | 43,950       | 24,13        | 147,52        | 928,280        | 0,600        | 35,525       | 37,130        | 9,415        | 157,620       | 545,15        | 304,68        | 15,70        |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         | <b>5 день</b>                         |        |              |              |               |                | <b>B1</b>    | <b>C</b>     | <b>A</b>      | <b>E</b>     | <b>Ca</b>     | <b>P</b>      | <b>Mg</b>     | <b>Fe</b>    |
|         | <b>Промежуточное питание</b>          |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 1009/81 | Чай с сахаром                         | 180/15 | 0,200        | 0,000        | 15,000        | 58,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 11,500        | 5,200         | 4,600         | 0,500        |
| ПР      | Выпечное изделие                      | 1/50   | 4,710        | 7,420        | 25,580        | 188,000        | 0,030        | 0,030        | 49,000        | 0,410        | 26,700        | 49,200        | 9,100         | 0,510        |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         | <b>Итого:</b>                         |        | <b>4,710</b> | <b>7,42</b>  | <b>25,580</b> | <b>188,000</b> | <b>0,030</b> | <b>0,030</b> | <b>49,000</b> | <b>0,410</b> | <b>26,700</b> | <b>49,20</b>  | <b>9,100</b>  | <b>0,510</b> |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         | <b>Обед</b>                           |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| табл    | Овощи порционные (помидор или огурец) | 50     | 0,550        | 0,100        | 1,900         | 12,000         | 0,050        | 12,500       | 66,500        | 0,200        | 7,000         | 13,000        | 10,000        | 0,500        |
| табл    | Огурец свежий порционный              | 50     | 0,400        | 0,000        | 0,850         | 6,500          | 0,002        | 5,000        | 0,030         | 0,000        | 11,500        | 12,000        | 7,000         | 0,300        |
| 295/82  | Уха ростовская                        | 1/250  | 6,000        | 14,90        | 9,900         | 87,300         | 0,100        | 6,500        | 22,500        | 0,200        | 35,400        | 97,100        | 24,000        | 0,900        |
| КС      | Кнели из филе курицы паровые          | 80     | 22,800       | 13,30        | 6,700         | 238,000        | 0,000        | 0,600        | 57,600        | 0,500        | 44,000        | 194,70        | 34,300        | 2,300        |
| 748/82  | Рис припущенный                       | 1/150  | 3,600        | 6,000        | 37,050        | 220,500        | 0,000        | 0,000        | 17,900        | 0,300        | 8,800         | 70,800        | 24,400        | 0,500        |
| 349     | Компот из сухофруктов                 | 1/200  | 1,200        | 0,000        | 31,600        | 126,000        | 0,000        | 0,000        | 0,440         | 0,000        | 42,000        | 23,000        | 28,000        | 3,000        |
|         | Хлеб ржаной                           | 1/60   | 4,000        | 0,500        | 25,400        | 122,400        | 0,100        | 0,000        | 0,000         | 1,300        | 10,800        | 52,200        | 11,400        | 2,400        |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         | <b>Итого:</b>                         |        | <b>38,55</b> | <b>34,80</b> | <b>113,40</b> | <b>812,70</b>  | <b>0,25</b>  | <b>24,60</b> | <b>164,97</b> | <b>2,50</b>  | <b>159,50</b> | <b>462,80</b> | <b>139,10</b> | <b>9,90</b>  |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         | <b>6 день</b>                         |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         | <b>Промежуточное питание</b>          |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 1009/81 | Чай с сахаром                         | 180/15 | 0,200        | 0,000        | 15,000        | 58,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 11,500        | 5,200         | 4,600         | 0,500        |
| ПР      | Выпечное изделие                      | 1/50   | 4,710        | 7,420        | 25,580        | 188,000        | 0,030        | 0,030        | 49,000        | 0,410        | 26,700        | 49,200        | 9,100         | 0,510        |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         | <b>Итого:</b>                         |        | <b>4,710</b> | <b>7,42</b>  | <b>25,580</b> | <b>188,000</b> | <b>0,030</b> | <b>0,030</b> | <b>49,000</b> | <b>0,410</b> | <b>26,700</b> | <b>49,20</b>  | <b>9,100</b>  | <b>0,510</b> |
|         |                                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         | <b>Обед</b>                           |        |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| табл    | Овощи порционные (помидор или огурец) | 50     | 0,400        | 0,000        | 0,850         | 6,500          | 0,002        | 5,000        | 0,030         | 0,000        | 11,500        | 12,000        | 7,000         | 0,300        |
| 128/97  | Суп-лапша домашняя                    | 250    | 2,800        | 5,800        | 13,900        | 120,000        | 0,000        | 2,300        | 211,00        | 0,600        | 30,600        | 59,700        | 15,200        | 1,000        |
|         | с курицей (филе)                      | 25     | 4,800        | 0,060        | 0,200         | 38,000         | 0,030        | 0,480        | 22,340        | 0,080        | 6,540         | 60,360        | 6,740         | 0,580        |
| 447     | Свинина тушенная с капустой           | 60/150 | 19,700       | 27,17        | 16,380        | 468,300        | 0,192        | 29,750       | 300,68        | 0,474        | 92,250        | 123,80        | 42,390        | 2,505        |
| 934/82  | Кисель из ягод (плодов)               | 1/200  | 0,400        | 0,000        | 33,800        | 142,000        | 0,000        | 0,750        | 0,000         | 0,000        | 7,100         | 4,300         | 2,500         | 0,050        |
|         | Хлеб ржаной                           | 1/60   | 4,000        | 0,500        | 25,400        | 122,400        | 0,100        | 0,000        | 0,000         | 1,300        | 10,800        | 52,200        | 11,400        | 2,400        |
|         | Зефир                                 | 1/20   | 0,130        |              | 15,040        | 64,510         |              |              |               |              | 5,360         | 2,640         | 1,360         | 0,240        |

|                              |                                       |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|------------------------------|---------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                              | <b>Итого:</b>                         |         | <b>32,23</b> | <b>33,53</b> | <b>105,57</b> | <b>961,71</b>  | <b>0,32</b>  | <b>38,28</b> | <b>534,05</b> | <b>2,45</b>  | <b>164,15</b> | <b>315,00</b> | <b>86,59</b>  | <b>7,08</b>  |
| <b>7 день</b>                |                                       |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| <b>Промежуточное питание</b> |                                       |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 1009/81                      | Чай с сахаром                         | 180/15  | 0,200        | 0,000        | 15,000        | 58,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 11,500        | 5,200         | 4,600         | 0,500        |
| ПР                           | Выпечное изделие                      | 1/50    | 4,710        | 7,420        | 25,580        | 188,000        | 0,030        | 0,030        | 49,000        | 0,410        | 26,700        | 49,200        | 9,100         | 0,510        |
|                              | <b>Итого:</b>                         |         | <b>4,710</b> | <b>7,42</b>  | <b>25,580</b> | <b>188,000</b> | <b>0,030</b> | <b>0,030</b> | <b>49,000</b> | <b>0,410</b> | <b>26,700</b> | <b>49,20</b>  | <b>9,100</b>  | <b>0,510</b> |
| <b>Обед</b>                  |                                       |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| табл                         | Овощи порционные (помидор или огурец) | 50      | 0,400        | 0,050        | 0,850         | 6,500          | 0,002        | 5,000        | 0,030         | 0,000        | 11,500        | 12,000        | 7,000         | 0,300        |
| 93                           | Щи по-Уральски                        | 1/200   | 1,466        | 4,390        | 3,400         | 97,000         | 0,100        |              |               |              |               |               |               |              |
|                              | с курицей (филе)                      | 25      | 4,800        | 0,060        | 0,200         | 38,000         | 0,030        | 0,480        | 22,340        | 0,080        | 6,540         | 60,360        | 6,740         | 0,580        |
| 259                          | Жаркое по-домашнему                   | 100/125 | 25,000       | 19,29        | 23,080        | 415,500        | 0,315        | 22,019       | 66,800        | 1,705        | 43,015        | 361,68        | 78,830        | 3,545        |
| ПР                           | Хлеб ржаной                           | 1/60    | 4,000        | 0,500        | 25,400        | 122,400        | 0,100        | 0,000        | 0,000         | 1,300        | 10,800        | 52,200        | 11,400        | 2,400        |
| ПР                           | Выпечное изделие                      | 1/60    | 3,000        | 2,400        | 37,500        | 183,000        | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 5,500         | 25,000        | 4,500         | 0,400        |
|                              | <b>Итого:</b>                         |         | <b>38,67</b> | <b>26,69</b> | <b>90,43</b>  | <b>862,40</b>  | <b>0,55</b>  | <b>27,50</b> | <b>89,17</b>  | <b>3,09</b>  | <b>77,36</b>  | <b>511,24</b> | <b>108,47</b> | <b>7,23</b>  |
| <b>8 день</b>                |                                       |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| <b>Промежуточное питание</b> |                                       |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 1009/81                      | Чай с сахаром                         | 180/15  | 0,200        | 0,000        | 15,000        | 58,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 11,500        | 5,200         | 4,600         | 0,500        |
| ПР                           | Выпечное изделие                      | 1/50    | 4,710        | 7,420        | 25,580        | 188,000        | 0,030        | 0,030        | 49,000        | 0,410        | 26,700        | 49,200        | 9,100         | 0,510        |
|                              | <b>Итого:</b>                         |         | <b>4,710</b> | <b>7,42</b>  | <b>25,580</b> | <b>188,000</b> | <b>0,030</b> | <b>0,030</b> | <b>49,000</b> | <b>0,410</b> | <b>26,700</b> | <b>49,20</b>  | <b>9,100</b>  | <b>0,510</b> |
| <b>Обед</b>                  |                                       |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| табл                         | Овощи порционные (помидор или огурец) | 1/50    | 0,550        | 0,000        | 3,800         | 10,000         | 0,030        | 12,500       | 0,600         | 0,200        | 7,000         | 13,00         | 38,100        | 0,450        |
| 215                          | Суп из овощей с фасолью               | 1/200   | 0,500        | 8,700        | 14,600        | 168,800        | 0,000        | 11,000       | 105,40        | 0,300        | 47,200        | 129,30        | 31,700        | 2,300        |
| 278                          | Тефтели в соусе сметанном с томатом   | 2/60/50 | 20,090       | 19,450       | 8,440         | 289,200        | 0,030        | 0,270        | 6,400         | 0,840        | 18,560        | 170,980       | 24,730        | 2,190        |
| 744/81                       | Каша гречневая рассыпчатая            | 1/150   | 8,600        | 6,140        | 52,130        | 240,600        | 0,210        | 0,000        | 36,000        | 4,950        | 18,600        | 191,70        | 128,30        | 4,400        |
| 927/82                       | Компот из ягод (плодов)               | 1/200   | 0,600        | 0,000        | 46,600        | 182,000        | 0,000        | 48,200       | 8,200         | 0,400        | 25,300        | 17,900        | 18,100        | 0,700        |
| ПР                           | Хлеб ржаной                           | 1/60    | 4,000        | 0,500        | 25,400        | 122,400        | 0,100        | 0,000        | 0,000         | 1,300        | 10,800        | 52,200        | 11,400        | 2,400        |
|                              | <b>Итого:</b>                         |         | <b>34,34</b> | <b>34,79</b> | <b>150,97</b> | <b>1013,00</b> | <b>0,37</b>  | <b>71,97</b> | <b>156,60</b> | <b>7,99</b>  | <b>127,46</b> | <b>575,08</b> | <b>252,33</b> | <b>12,44</b> |
| <b>9 день</b>                |                                       |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| <b>Промежуточное питание</b> |                                       |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 1009/81                      | Чай с сахаром                         | 180/15  | 0,200        | 0,000        | 15,000        | 58,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 11,500        | 5,200         | 4,600         | 0,500        |

|         |  |          |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|---------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ПР      | Выпечное изделие                           | 1/50     | 4,710        | 7,420        | 25,580        | 188,000        | 0,030        | 0,030        | 49,000        | 0,410        | 26,700        | 49,200        | 9,100         | 0,510        |
|         | <b>Итого:</b>                              |          | <b>4,710</b> | <b>7,42</b>  | <b>25,580</b> | <b>188,000</b> | <b>0,030</b> | <b>0,030</b> | <b>49,000</b> | <b>0,410</b> | <b>26,700</b> | <b>49,20</b>  | <b>9,100</b>  | <b>0,510</b> |
|         | <b>Обед</b>                                |          |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| табл    | Овощи порционные (помидор или огурец)      | 1/50     | 0,400        | 0,000        | 0,850         | 6,500          | 0,002        | 5,000        | 0,030         | 0,000        | 11,500        | 12,000        | 7,000         | 0,300        |
| 174/97  | Суп крестьянский с крупой с курицей (филе) | 200/10   | 4,720        | 4,130        | 10,000        | 90,080         | 0,000        | 8,160        | 0,508         | 2,160        | 35,520        | 97,200        | 22,240        | 0,880        |
|         |  | 25       | 4,800        | 0,060        | 0,200         | 38,000         | 0,030        | 0,480        | 22,340        | 0,080        | 6,540         | 60,360        | 6,740         | 0,580        |
| 291     | Плов из филе индейки                       | 75/150   | 26,030       | 25,88        | 41,010        | 396,000        | 0,120        | 6,300        | 7,550         |              | 49,290        | 267,30        | 61,200        | 2,180        |
| 348     | Компот из кураги                           | 1/200    | 1,300        | 0,080        | 44,680        | 184,640        | 0,030        | 1,000        | 0,000         | 1,000        | 40,480        | 36,600        | 26,200        | 0,860        |
| ПР      | Хлеб ржаной                                | 1/60     | 4,000        | 0,500        | 25,400        | 122,400        | 0,100        | 0,000        | 0,000         | 1,300        | 10,800        | 52,200        | 11,400        | 2,400        |
| ПР      | Печенье                                    | 1/20     | 0,130        |              | 15,040        | 64,510         |              |              |               |              | 5,360         | 2,640         | 1,360         | 0,240        |
|         | <b>Итого:</b>                              |          | <b>41,38</b> | <b>30,65</b> | <b>137,18</b> | <b>902,13</b>  | <b>0,28</b>  | <b>20,94</b> | <b>30,43</b>  | <b>4,54</b>  | <b>159,49</b> | <b>528,30</b> | <b>136,14</b> | <b>7,44</b>  |
|         | <b>10 день</b>                             |          |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
|         | <b>Промежуточное питание</b>               |          |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 1009/81 | Чай с сахаром                              | 180/15   | 0,200        | 0,000        | 15,000        | 58,000         | 0,000        | 0,000        | 0,000         | 0,000        | 11,500        | 5,200         | 4,600         | 0,500        |
| ПР      | Выпечное изделие                           | 1/50     | 4,710        | 7,420        | 25,580        | 188,000        | 0,030        | 0,030        | 49,000        | 0,410        | 26,700        | 49,200        | 9,100         | 0,510        |
|         | <b>Итого:</b>                              |          | <b>4,710</b> | <b>7,42</b>  | <b>25,580</b> | <b>188,000</b> | <b>0,030</b> | <b>0,030</b> | <b>49,000</b> | <b>0,410</b> | <b>26,700</b> | <b>49,20</b>  | <b>9,100</b>  | <b>0,510</b> |
|         | <b>Обед</b>                                |          |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем, говядиной    | 17,5/200 | 2,190        | 5,880        | 14,100        | 118,080        | 0,060        | 12,360       | 0,000         | 2,880        | 41,340        | 63,63         | 31,440        | 1,410        |
|         |  | 20       | 4,500        | 3,900        | 0,070         | 53,370         | 0,010        | 0,000        | 0,000         | 0,100        | 2,770         | 20,700        | 5,230         | 0,700        |
| 45/04   | Салат из квашеной капусты                  | 1/60     | 0,500        | 1,500        | 2,350         | 25,700         | 0,000        | 8,250        | 10,300        | 0,700        | 14,800        | 8,400         | 4,450         | 0,200        |
| 680/81  | Запеканка картофельная с мясом             | 243      | 19,800       | 20,80        | 48,600        | 445,600        | 0,400        | 22,000       | 201,60        | 0,600        | 92,800        | 335,80        | 90,600        | 3,600        |
| 927/82  | Компот из ягод (плодов)                    | 1/200    | 0,600        | 0,000        | 46,600        | 182,000        | 0,000        | 48,200       | 8,200         | 0,400        | 25,300        | 17,900        | 18,100        | 0,700        |
| ПР      | Хлеб ржаной                                | 1/60     | 4,000        | 0,500        | 25,400        | 122,400        | 0,100        | 0,000        | 0,000         | 1,300        | 10,800        | 52,200        | 11,400        | 2,400        |
|         | <b>Итого:</b>                              |          | <b>31,59</b> | <b>32,58</b> | <b>137,12</b> | <b>947,15</b>  | <b>0,57</b>  | <b>90,81</b> | <b>220,10</b> | <b>5,98</b>  | <b>187,81</b> | <b>498,63</b> | <b>161,22</b> | <b>9,01</b>  |

*Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий*

*в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности  
(приложение №11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)*

*Для приготовления блюд используется йодированная соль.*

*Молочные продукты витаминизированы*

*Меню разработано с учетом цен на продукты питания на 15.08.2024.*

Исп.: Галкина И.И.

☎ 8(81369) 2-74-18