



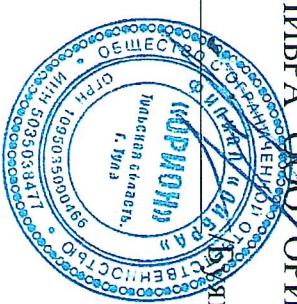
Директор
ИЗБОУ № 10-ШШОУС № 30 "

Дружков В. Л.

Директор Филиала

"ЛИБРА" ООО "ОРИОН"

Буянов А.С./



**Единое примерное двухнедельное циклическое
меню для обучающихся 7-11 лет в
общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской
области**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты | |
|--------------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------------|--|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша из крупы «Геркулес» вязкая | г | 180 | 7,400 | 8,000 | 28,000 | 212,800 | 212 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Бутерброд с сыром | г | 40 | 6,900 | 9,000 | 10,000 | 149,000 | 63 |
| | Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520 | 17,500 | 19,900 | 61,400 | 493,800 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор)* | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6,100 | 7,480 | 10,600 | 131,000 | 100 |
| | Котлеты рыбные | г | 100 | 13,000 | 1,600 | 10,000 | 234,900 | 307 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4,000 | 2,600 | 35,000 | 182,000 | 241 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Багон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Итого обед: | | 760 | 27,840 | 12,740 | 88,060 | 709,000 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Плюшка Московская | г | 100 | 4,98 | 5,80 | 40,90 | 235,500 | 567 | |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 | |
| Итого за полдник: | | 300 | 5,18 | 5,90 | 50,20 | 273,500 | | |
| Итого за день: | | | 50,520 | 38,540 | 199,660 | 1 476,300 | | |

| 2 день | | Завтрак | | | | | | |
|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|--|
| Запеканка из творога с джемом | г | 170 | 24,00 | 11,55 | 35,50 | 343,400 | 279 | |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 | |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 | |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 | |
| Итого завтрак: | | 500 | 27,350 | 12,720 | 67,900 | 500,000 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат из свежеты отварной | г | 60 | 0,900 | 4,000 | 5,000 | 55,000 | 26 | |
| Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9,000 | 5,110 | 11,700 | 130,000 | 113 | |
| Печень говяжья по-строгановски | г | 100 | 19,500 | 9,400 | 7,600 | 193,000 | 356/408 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,550 | 7,800 | 37,000 | 253,000 | 202 | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 200 | 0,60 | 0,00 | 9,70 | 40,000 | 494 | |
| Хлеб ржанно-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | |
| Итого обед: | г | 760 | 42,03 | 27,25 | 91,48 | 777,700 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Ватрушка творожная | г | 50 | 8,20 | 10,30 | 15,00 | 185,70 | 54-1в-2020 | |
| Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 | |
| Итого за полдник: | г | 250 | 9,20 | 10,50 | 35,20 | 273,798 | | |
| Итого за день: | | | 78,580 | 50,470 | 194,575 | 1 551,498 | | |

| 3 День | Завтрак | | | | | | | | | |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|--|--|--|
| Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5,200 | 5,700 | 32,400 | 208,430 | 217 | | | |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 | | | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | | | |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 | | | |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 | | | |
| Итого завтрак: | г | 510 | 10,480 | 16,680 | 66,910 | 475,010 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный* | г | 60 | 0,720 | 3,000 | 3,300 | 44,000 | 2 | | | |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | г | 200 | 5,44 | 5,2 | 8 | 100,6 | 114 | | | |
| Бефстроганов из отварной говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5,000 | 202 | 326 | | | |
| Макаронны отварные | г | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 | | | |
| Сок фруктовый | г | 205 | 1,025 | 0,205 | 20,7 | 90,3 | 501 | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 | | | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | | | |
| Итого обед: | г | 765 | 31,22 | 27,295 | 87,030 | 728,100 | | | | |
| Подник | | | | | | | | | | |
| Булочка школьная | г | 40 | 3,400 | 1,200 | 22,700 | 115,100 | 54-9в-2020 | | | |
| Кисломолочный напиток | г | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 | ТТК | | | |
| Итого за подник: | г | 240 | 8,80 | 7,600 | 30,300 | 224,700 | | | | |
| Итого за день: | | | 50,495 | 51,575 | 184,240 | 1 427,810 | | | | |

| 4 день | | Завтрак | | Обед | | Полдник | | Итого за день: | |
|------------------------------------|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--|
| Овощи натуральные (огурец свежий)* | г | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 35,6 | 148 | | |
| Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 | | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | | |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 | | |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 | | |
| Итого завтрак: | г | 530 | 18,8 | 23,440 | 42,92 | 499,100 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | г | 60 | 1,000 | 3,700 | 4,000 | 52,800 | 47 | | |
| Суп картофельный с рыбой | г | 200 | 9 | 8 | 10,000 | 110 | 119 | | |
| Плов из отварной птицы | г | 240 | 14,76 | 10 | 30 | 352,5 | 375 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 20,100 | 84,000 | 495 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 | | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | | |
| Итого обед: | г | 750 | 28,840 | 22,640 | 84,580 | 706,000 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| Коржик молочный | г | 50 | 3,00 | 10,90 | 26,90 | 217,400 | ТТК | | |
| Компот из яблок и лимона | г | 200 | 0,200 | 0,200 | 11,000 | 46,700 | 54-34хн-2020 | | |
| Итого за полдник: | г | 250 | 3,200 | 11,100 | 37,900 | 264,100 | | | |
| Итого за день: | | | 50,840 | 57,180 | 165,400 | 1 469,200 | | | |

| 5 день | | Завтрак | | | | | | |
|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|--|
| Макаронны отварные с сыром | г | 170 | 10,050 | 8,600 | 26,500 | 336,000 | 259 | |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 | |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 | |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 | |
| Итого завтрак: | г | 500 | 12,900 | 9,970 | 61,000 | 496,600 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат картофельный с соевым отурином и зеленым горошком | г | 60 | 1,050 | 3,710 | 5,550 | 60,000 | 42 | |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6,230 | 8 | 11 | 120 | 95 | |
| Рыба, запеченная под молочным соусом | г | 140 | 10,400 | 6,500 | 10,700 | 180,000 | 312 | |
| Картофельное пюре | г | 150 | 4,050 | 6,000 | 8,700 | 161,000 | 377 | |
| Напиток из пшеничника | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 | 496 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | |
| Итого обед: | | 800 | 25,910 | 25,450 | 74,730 | 705,700 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Булочка Ванильная | г | 100 | 8,80 | 7,80 | 48,00 | 298,330 | 541 | |
| Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 | |
| Итого за полдник: | г | 300 | 9,800 | 8,000 | 68,195 | 386,428 | | |
| Итого за день: | | | 48,610 | 43,420 | 203,925 | 1 588,728 | | |

| б.день | Завтрак | | Обед | | Итого за день: | | Итого за подлник: | |
|--------|---|---|------------|---------------|----------------|----------------|-------------------|--------|
| | Каша жидкая молочная | г | 180 | 5,3 | 5,6 | 33 | 204 | 233 |
| | кукурузная | | | | | | | |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Фрукты свежие | г | 100 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 520 | 12,730 | 17,170 | 85,130 | 545,780 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор свежий)* | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б | г | 200 | 6,320 | 6,120 | 10,000 | 119,000 | 129 |
| | Фрикадельки из говядины | г | 90 | 12,300 | 11,000 | 6,000 | 172,000 | 54-29м |
| | Рис отварной | г | 150 | 3,700 | 5,430 | 38,850 | 219,300 | 385 |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 750 | 27,86 | 23,61 | 106,61 | 753,40 | |
| | Подлник | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | г | 40 | 3,000 | 3,920 | 29,760 | 166,000 | ТТК |
| | Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 |
| | Итого за подлник: | г | 240 | 4,00 | 4,12 | 49,96 | 254,10 | |
| | Итого за день: | | | 44,590 | 44,900 | 241,695 | 1 553,278 | |

| 7 день | | Завтрак | | | | | | | |
|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|--|--|
| Капша "Дружба" | г | 180 | 5,000 | 6,000 | 24,100 | 207,000 | 229 | | |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 | | |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 | | |
| Сыр | г | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 75 | | |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 | | |
| Итого завтрак: | | 525 | 13,950 | 14,070 | 63,400 | 474,300 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом* | г | 60 | 0,600 | 5,000 | 2,100 | 44,000 | 18 | | |
| Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6,100 | 7,480 | 10,600 | 131,000 | 100 | | |
| Гуляш из отварной говядины | г | 100 | 20,000 | 19,500 | 3,300 | 258,000 | 327 | | |
| Капша гречневая расщипчатая | г | 150 | 8,550 | 7,800 | 37,000 | 253,000 | 202 | | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 | 494 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 | | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | | |
| Итого обед: | г | 760 | 39,330 | 40,720 | 83,180 | 832,700 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| Булочка Ванильная | г | 100 | 4,98 | 5,80 | 40,90 | 235,500 | 541 | | |
| Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 | | |
| Итого за полдник: | г | 300 | 5,980 | 6,000 | 61,095 | 323,598 | | | |
| Итого за день: | | | 59,260 | 60,790 | 207,675 | 1 630,598 | | | |

8 День

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | г | 170 | 25,290 | 13,250 | 33,700 | 357,000 | 279 |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| Итого завтрак: | г | 500 | 28,140 | 14,620 | 68,200 | 517,600 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соевым огурцом | г | 60 | 0,800 | 3,700 | 3,700 | 73,000 | 31 |
| Уха с крупой | г | 200 | 6,000 | 2,000 | 8,000 | 73,000 | 121 |
| Биточек из курицы | г | 90 | 18,000 | 16,200 | 10,000 | 256,000 | 372 |
| Рагу из овощей | г | 150 | 2,80 | 6,40 | 21,00 | 127,500 | 177 |
| Напиток из пшеника | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Итого обед: | г | 750 | 31,780 | 29,540 | 81,480 | 714,200 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Коржик молочный | г | 50 | 3,00 | 10,90 | 26,90 | 217,400 | ТТК |
| Компот из яблок и лимона | г | 200 | 0,200 | 0,200 | 11,000 | 46,700 | 54-34хн-2020 |
| Итого за полдник: | г | 250 | 3,200 | 11,100 | 37,900 | 264,100 | |
| Итого за день: | | | 63,120 | 55,260 | 187,580 | 1 495,900 | |

| 9 день | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | г | 60 | 1,7 | 2,1 | 21 | 40 | 157 | |
| Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 | |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 | |
| Итого завтрак: | | 530 | 20,300 | 25,780 | 55,780 | 470,400 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи натуральные (помидор свежий)* | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 | |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6,23 | 8 | 11 | 120 | 95 | |
| Азу из говядины "по-Татарски" | г | 240 | 13,3 | 12,7 | 4,000 | 325,5 | 364 | |
| Сок фруктовый | г | 205 | 0,62 | 0,41 | 33,40 | 143,500 | 501 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | |
| Итого обед: | | 755 | 24,285 | 22,170 | 71,160 | 710,100 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Булочка школьная | г | 40 | 3,400 | 1,200 | 22,700 | 115,100 | 54-9в-2020 | |
| Кисломолочный напиток | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 100,200 | ТТК | |
| Итого за полдник: | г | 240 | 9,200 | 6,200 | 30,700 | 215,300 | | |
| Итого за день: | | | 53,785 | 54,150 | 157,640 | 1 395,800 | | |

| 10 день | Завтрак | | | | | | | |
|------------|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
| | Пицца отварная | г | 100 | 16,200 | 12,000 | 0,300 | 174,000 | 366 |
| | Макаронны отварные | г | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Фрукты свежие | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 570 | 26,950 | 20,230 | 61,830 | 548,100 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из капусты белокачанной* | г | 60 | 0,870 | 3,600 | 5,040 | 56,400 | 1 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9,000 | 5,110 | 11,700 | 130,000 | 113 |
| | Оладьи из пчени по-кунцевуски/ Печень говяжья по-строгановски | г | 90 | 17,000 | 5,000 | 14,000 | 173,000 | 357 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4,000 | 2,600 | 35,000 | 182,000 | 241 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 20,100 | 84,000 | 495 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 750 | 34,950 | 17,250 | 106,320 | 732,100 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка творожная | г | 50 | 8,20 | 10,30 | 15,00 | 185,700 | 54-1в-2020 |
| | Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 |
| | Итого за полдник: | г | 250 | 9,200 | 10,500 | 35,195 | 273,798 | |
| | Итого за день: | | | 71,100 | 47,980 | 203,345 | 1 553,998 | |

| 11 день | | Завтрак | | | | | | |
|---|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|--|
| Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5,200 | 5,700 | 32,400 | 208,430 | 217 | |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 | |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 | |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 | |
| Фрукты свежие | г | 100 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 | |
| Итого завтрак: | | 520 | 9,630 | 14,470 | 80,230 | 496,210 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Овощи натуральные (отурец свежий)* | г | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 148 | |
| Пи из свежей капусты с картофелем на к/б | г | 200 | 17,400 | 6,400 | 3,090 | 136,000 | 104 | |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | г | 130 | 9,000 | 5,000 | 4,430 | 177,360 | 299 | |
| Картофель отварной | г | 150 | 4,100 | 7,700 | 15,400 | 180,000 | 152 | |
| Сок фруктовый | г | 205 | 0,21 | 0,00 | 24,60 | 102,500 | 501 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | |
| Итого обед: | | 795 | 34,585 | 20,100 | 69,140 | 709,160 | | |
| Подник | | | | | | | | |
| Плюшка Московская | г | 100 | 4,98 | 5,80 | 40,90 | 235,500 | 567 | |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 | |
| Итого за подник: | г | 300 | 5,180 | 5,900 | 50,200 | 273,500 | | |
| Итого за день: | | | 49,395 | 40,470 | 199,570 | 1 478,870 | | |

| 12 День | Завтрак | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|--|
| Горошек консервированный | г | 60 | 1,7 | 2,1 | 21 | 40 | 157 | |
| Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 | |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 | |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 | |
| Фрукты свежие | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 | |
| Итого завтрак: | г | 540 | 20,650 | 26,270 | 63,200 | 502,600 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат "Степной" | г | 60 | 0,9 | 3,6 | 5,3 | 43 | 25 | |
| Суп из овощей с фасолью на м/б | г | 200 | 7,200 | 7,000 | 7,470 | 130,000 | 117 | |
| Бефстроганов из отварной говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5,000 | 202 | 326 | |
| Капуста тушеная | г | 150 | 3,600 | 5,000 | 11,000 | 103,000 | 380 | |
| Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 | |
| Итого обед: | | 760 | 31,58 | 29,54 | 78,25 | 706,70 | | |
| Подник | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | г | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,00 | ТТК | |
| Сок фруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 88,10 | 501 | |
| Итого за подник: | г | 240 | 4,00 | 4,12 | 49,96 | 254,10 | | |
| Итого за 12 дней: | | | 56,230 | 59,930 | 191,405 | 1 463,398 | | |
| Итого за 12 дней: | | | 676,53 | 604,67 | 2 | 18 085,38 | | |
| Итого среднее за 12 дней | | | 56,38 | 50,39 | 194,73 | 1 507,11 | | |

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ | | | | | | | | | | СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ С 01.11.2024 | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------|---|-------|---|------|---|----------|---|------------------------------|---------------------------------|-------|---|-------|---|------|---|----------|---|-------------------------|
| День недели | Название блюда | Масса | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность | Название блюда | Масса | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность |
| | | г | г | г | г | г | г | г | г | | | г | г | г | г | г | г | г | г | |
| Понедельник, 1 неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 60 | | 0,7 | | 0,1 | | 2,3 | | 12,8 | Икра кабачковая ДП | 60 | | 1,1 | | 5,3 | | 4,9 | | 71,4 |
| Четверг, 1 неделя | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 60 | | 0,5 | | 0,1 | | 1,5 | | 8,5 | Горошек зеленый | 60 | | 1,7 | | 2,1 | | 21 | | 40 |
| Суббота, 1 неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 60 | | 0,7 | | 0,1 | | 2,3 | | 12,8 | Салат из соевых огурцов с луком | 60 | | 0,51 | | 3,03 | | 1,55 | | 35,46 |
| Понедельник, 2 неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | | 0,6 | | 5 | | 2,1 | | 44 | Икра кабачковая ДП | 60 | | 1,1 | | 5,3 | | 4,6 | | 71,4 |
| Среда, 2 неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 60 | | 0,7 | | 0,1 | | 2,3 | | 12,8 | Горошек зеленый | 60 | | 1,7 | | 2,1 | | 21 | | 40 |
| Пятница, 2 неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 60 | | 0,5 | | 0,1 | | 1,5 | | 8,5 | Огурец соевый | 60 | | 0,5 | | 0,1 | | 1,5 | | 8,4 |

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ | | | | | | | | | | СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ С 01.03.2025 | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------|---|-------|---|------|---|----------|---|------------------------------|--------------------------|-------|---|-------|---|------|---|----------|--|-------------------------|
| День недели | Название блюда | Масса | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность | Название блюда | Масса | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность |
| | | г | г | г | г | г | г | г | г | | | г | г | г | г | г | г | г | | |
| Среда, 1 неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 60 | | 0,72 | | 3 | | 3,3 | | 44 | Салат из кашеной капусты | 60 | | 0,98 | | 6,06 | | 5,76 | | 81,6 |
| Четверг, 2 неделя | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты | 60 | | 1,5 | | 6,1 | | 6,2 | | 85,8 | Салат из кашеной капусты | 60 | | 0,96 | | 6,06 | | 5,76 | | 81,6 |