РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласовано
Директор школы № 20
О.И. Бендина

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»
Т.П. Резинкина

Примерное цикличное меню завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 1 – 11 класс и детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательной школы г. о. Новокуйбышевск

2023-2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	**30**	0,42	1,38	2,55	24,9	**п.п.**
	Тефтели с соусом	**100**	7,46	12,28	11,09	184	**279/331**
	Макароны отварные	**140**	5	4,53	26,7	167,4	**202/309**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**500**	**14,96**	**17,21**	**65,39**	**475**	
Обед	Кондитерские изд.	**50**	3,133	0,733	19	95,33	**п.п.**
	Суп картофельный с рисом	**200**	1,6	2,2	16,7	93	**101**
	Шницель	**50**	7,1	9,2	10,9	140	**268**
	Горох отварной	**150**	12,8	5,2	41,6	264,1	**197/306**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0,16	0	29	116,6	**342**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**700**	**28,493**	**17,933**	**137,8**	**811,63**	
	Итого за день:		***43,453***	***35,143***	***203,19***	***1286,63***	
Завтрак	Икра кабачковая	**40**	0,56	1,84	3,4	33,2	**п/п**
	Тефтели с соусом	**100**	7,46	12,28	11,09	184,55	**279/331**
	Макароны отварные	**150**	5,36	4,85	28,6	179,4	**202/309**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	**550**	**13,48**	**18,97**	**58,09**	**457,15**	
Обед	Кондитерские изд.	**50**	3,133	0,733	19	95,33	**п.п.**
	Суп картофельный с рисом	**250**	2	2,7	20,9	116,2	**101**
	Гуляш	**70**	10,78	4,43	2,59	93,8	**260**
	Горох отварной	**150**	12,8	5,2	41,6	264,1	**197/306**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0,16	0	29	116,6	**342**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	**800**	**34,973**	**14,063**	**146,29**	**852,23**	
	Итого за день:		***48,45***	***33,03***	***204,38***	***1309,38***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Булочка "бутербродная" с сыром	**100**	11,74	7,55	45,,92	227,2	**110*/15**
	Каша вязкая молочная	**200**	6,1	12,1	35	273	**173-175**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,58	2,68	28,3	151,8	**379**
	Итого:	**500**	**21,42**	**22,33**	**63,3**	**652**	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	**50**	0,8	3	5,5	54,2	**52**
	Рассольник ленинградский	**200**	1,7	4	16,4	119	***96***
	Биточки с соусом	**90**	7,1	9,2	10,9	147	**268**
	Картофельное пюре	**100**	2,067	3,4	12,4	88,4	**312**
	Компот из кураги	**200**	1	0	34	140,2	**348**
	Хлеб ржаной	**30**	1,3	0,2	8	58,5	
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**700**	**16,367**	**20,2**	**99,8**	**670,9**	
	Итого за день:		***37,787***	***42,53***	***163,1***	***1322,9***	
Завтрак							
	Булочка "бутербродная" с сыром	**140**	18,6	13,5	57,4	425	**110*/15**
	Каша вязкая молочная	**210**	6,1	12,1	35	286,65	**173-175**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,58	2,68	28,3	151,8	**379**
	Итого:	**550**	**28,28**	**28,28**	**120,7**	**863,45**	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	**50**	1,1	4,2	7,7	54,2	**52**
	Рассольник ленинградский	**250**	1,9	5,2	16,7	147	**96**
	Биточки с соусом	**90**	7,1	9,2	10,9	147	**268**
	Картофельное пюре	**150**	3,1	5,1	18,6	132,6	**312**
	Компот из кураги	**200**	1	0	34	140,2	**348**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**40**	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	**800**	**18,7**	**24,43**	**112,7**	**738**	
	Итого за день:		***46,98***	***52,71***	***233,4***	***1601,45***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	**150**	18,4	13,9	76,2	503	**224**
	Плоды свежие	**150**	0,6	0	18,9	78	**338**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Итого:	**500**	**19,1**	**13,9**	**110,1**	**641**	
Обед	Салат из белокочанной капусты	**60**	0,8	2,76	6,18	60	**45**
	Суп картофельный с горохом	**250**	5	5,3	23,8	180	**102**
	Жаркое по-домашнему	**130**	12,71	5,8	15,6	224	**259**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**40**	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	**640**	**23,11**	**14,59**	**92,18**	**675,4**	
	Итого за день:		***42,21***	***28,49***	***202,28***	***1316,4***	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	**200**	24,5	18,5	101,6	670,6	**224**
	Плоды свежие	**150**	0,6	0	18,9	78	**338**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Итого:	**550**	**25,2**	**18,5**	**135,5**	**808,6**	
Обед	Салат из белокочанной капусты	**60**	0,8	2,76	6,18	60	**45**
	Суп картофельный с горохом	**250**	5	5,3	23,8	180	**102**
	Жаркое по-домашнему	**210**	20,5	9,4	24	267,6	**259**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	**800**	**32,5**	**18,46**	**108,98**	**761,4**	
	Итого за день:		***57,7***	***36,96***	***244,48***	***1570***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Салат Витаминка	**60**	0,09	0,18	3,24	5,7	**1***
	Птица отварная с соусом	**110**	15,4	10,7	4	174,6	**288/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**140**	7	6	38	242,67	**171/302**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**540**	**17,99**	**11,28**	**34,84**	**546,57**	
Обед	Овощи натуральные свежие	**30**	0,36	0,06	1,38	10,5	**71** вес моз
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	2,25	6,1	19	125	**82**
	Тефтели рыбные с соусом	**80**	6,4	5,9	9,1	115	**239/331**
	Рис припущенный	**100**	3,4	4,4	36,7	200	**305**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0	35	143,8	**388**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:	**700**	**15,99**	**16,93**	**117,58**	**675,7**	
	Итого за день:		***33,98***	***28,21***	***152,42***	***1222,27***	
Завтрак	Салат Витаминка	**60**	0,09	0,18	3,24	5,7	**1***
	Птица отварная с соусом	**110**	15,4	10,7	4	174,6	**288/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**150**	6,7	10,6	49,8	260	**171/302**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	**580**	**27,09**	**22,28**	**97,24**	**627,5**	
Обед	Овощи натуральные свежие	**30**	0,36	0,06	1,38	10,5	**71**
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	2,25	6,1	19	125	**82**
	Тефтели рыбные с соусом	**80**	6,4	5,9	9,1	115	**239/331**
	Рис припущенный	**150**	3,4	4,4	36,7	214,35	**305**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0	35	143,8	**388**
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Хлеб ржаной	**30**	1,95	0,3	12	58,5	
	Итого:	**800**	**19,84**	**17,56**	**138,38**	**794,35**	
	Итого за день:		***46,93***	***39,84***	***235,62***	***1421,85***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Свекла отварная	**30**	0,48	0,05	2,87	13	
	Рагу из птицы	**225**	17,2	20,8	23,56	351	**289**
	Чай с молоком	**215**	1,4	1,6	17,7	91	**378**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**500**	**21,48**	**22,85**	**56,73**	**518,6**	
Обед	"Бабушкин салатик"	**60**	1,74	6,3	5,94	90	**32***
	Щи из свежей капусты с картофелем	**200**	1,3	3,9	9,2	80,5	***88***
	Котлета рубленая из птицы с соусом	**90**	8,9	11,3	0,4	162	**294**
	Макароны отварные	**100**	3,53	3,2	19,867	120,1	**202**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0,16	0	29	116,6	**342**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**700**	**19,33**	**25,3**	**85,007**	**671,8**	
	Итого за день:		***40,81***	***48,15***	***141,737***	***1190,4***	
Завтрак	Свекла отварная	**50**	0,8	0,08	4,78	22	
	Рагу из птицы	**225**	17,2	20,8	23,56	351	**289**
	Чай с молоком	**215**	1,4	1,6	17,7	91	**378**
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	**550**	**24,2**	**23,28**	**71,24**	**591,2**	
Обед	"Бабушкин салатик"	**60**	1,74	6,3	5,94	90	**32***
	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	1,6	4,9	11,5	96,8	**88**
	Котлета рубленая из птицы с соусом	**90**	8,9	11,3	0,4	162	**294**
	Макароны отварные	**150**	5,3	4,8	28,6	179,4	**202**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0,16	0	29	116,6	**342**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**800**	**21,4**	**27,9**	**96,04**	**747,4**	
	Итого за день:		***45,6***	***51,18***	***167,28***	***1338,6***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	**40**	0,56	1,84	3,4	33,2	**п.п**
	Котлета	**50**	7,1	9,2	10,9	140	**268**
	Макароны отварные	**150**	5,3	4,8	28,6	179,4	**202/309**
	Чай с сахаром, с лимоном	**222**	0,2	0	16	65	**377**
	Хлеб пшеничный	**40**	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	**502**	**16,36**	**16,37**	**75,7**	**502,4**	
Обед	Булочка "Домашняя"	**50**	3,75	6,6	30,45	196	
	Суп картофельный с горохом	**200**	4,06	4,3	19,08	131	***102***
	Тефтели с соусом	**100**	7,46	12,28	11,09	184,55	**279/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**100**	5	4,2	4,98	*173,33*	**171/302**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0,16	0	29	116,6	**342**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**700**	**24,13**	**27,98**	**115,2**	**904,08**	
	Итого за день:		***40,49***	***44,35***	***190,9***	***1406,48***	
Завтрак	Икра кабачковая	**40**	0,56	1,84	3,4	33,2	**п.п**
	Котлета	**50**	7,1	9,2	10,9	140	**268**
	Макароны отварные	**180**	6	5,44	32,41	203,32	**202**
	Чай с сахаром, с лимоном	**222**	0,2	0	16	65	**377**
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	**552**	**18,66**	**17,28**	**87,91**	**568,72**	
Обед	Булочка "Домашняя"	**50**	3,75	6,6	30,45	196	
	Суп картофельный с горохом	**250**	5	5,3	23,8	163,7	**102**
	Тефтели с соусом	**100**	7,46	12,28	11,09	184,55	**279/331**
	Каша рассыпчатая гречневая	**150**	6,7	10,6	49,8	260	**171/302**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0,16	0	29	116,6	**342**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**800**	**26,77**	**35,38**	**164,74**	**1023,45**	
	Итого за день:		***45,43***	***52,66***	***252,65***	***1592,17***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Ватрушка с творогом	**100**	11,74	3,47	40,4	240	**410**
	Каша вязкая молочная	**200**	8,5	13,3	62,2	269	**173-175**
	Какао с молоком	**200**	3,7	3,2	26,7	150,8	**382**
	Итого:	**500**	**23,94**	**19,97**	**129,3**	**659,8**	
Обед	Свекла отварная	**70**	0,875	3	5,15	49	
	Суп овощной	**250**	1,75	4,9	14,2	140	***99***
	Запеканка картофельная с мясом	**130**	14	16,7	13,9	292	**284**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**700**	**20,425**	**25,2**	**75,65**	**671,2**	
	Итого за день:		***44,365***	***45,17***	***204,95***	***1331***	
Завтрак	Ватрушка с творогом	**100**	11,74	3,47	40,4	240	**410**
	Каша вязкая молочная	**230**	8,5	13,3	62,2	326	**173-175**
	Какао с молоком	**200**	3,7	3,2	26,7	150,8	**382**
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:	**550**	**25,54**	**20,24**	**137,7**	**759,2**	
Обед							
	Свекла отварная	**70**	0,875	3	5,15	49	
	Суп из овощей	**250**	1,75	4,9	14,2	140	**99**
	Запеканка картофельная с мясом	**200**	21,5	25,7	21,3	413	**284**
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	**800**	**30,325**	**34,6**	**95,65**	**855,8**	
	Итого за день:		***55,865***	***54,84***	***233,35***	***1615***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	**50**	1	3	6	52,8	**45**
	Плов из птицы	**200**	19,8	25,3	32,1	436	**291**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**50**	4	0,667	21	106	
	Итого:	**500**	**24,9**	**28,967**	**74,1**	**654,8**	
Обед							
	Икра кабачковая	**30**	0,42	1,38	2,55	24,9	**п.п.**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	2,65	2,8	24,2	150,2	***103***
	Шницель с соусом	**80**	7,8	7,4	11,1	139	**268/331**
	Каша рассыпчатая перловая	**100**	2,9	3,16	23,7	135	**171/302**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0	8	143,8	**388**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:	**700**	**17,35**	**15,21**	**85,95**	**674,3**	
	Итого за день:		**42,25**	**44,177**	**160,05**	**1329,1**	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	**70**	1	3,2	7,1	65	**71**
	Плов из птицы	**250**	24,8	31,6	40,1	545	**291**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**550**	**28,3**	**35,2**	**74,8**	**733,6**	
Обед	Икра кабачковая	**30**	0,42	1,38	2,55	24,9	**п.п.**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	2,65	2,8	24,2	150,2	**103**
	Гуляш	**70**	10,78	4,48	2,59	93,8	**260**
	Каша рассыпчатая перловая	**150**	4,4	4,7	35,6	202,5	**171/302**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0	8	143,8	**388**
	Хлеб ржаной	**40**	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	**800**	**21,93**	**9,86**	**78,54**	**820,4**	
	Итого за день:		***50,23***	***45,06***	***153,34***	***1554***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие	**30**	0,36	0	1,38	10,5	**71**
	Биточки рыбные с соусом	**90**	7,1	6,8	7,7	160,5	**234/330**
	Картофельное пюре	**150**	3,1	5,1	18,6	180,9	**312**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**500**	**13,06**	**12,3**	**55,28**	**475,5**	
Обед	Винегрет овощной	**70**	0,98	1,8	6	62	**67**
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**250**	7,2	5,4	20	195	**101/226**
	Капуста тушеная с мясным фаршем	**130**	13	8,2	16	225	**61***
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**700**	**24,98**	**16**	**84,4**	**672,2**	
	Итого за день:		***38,04***	***28,3***	***139,68***	***1147,7***	
Завтрак							
	Овощи натуральные	**50**	0,6	0,1	2,3	17,5	**71**
	Биточки рыбные с соусом	**90**	7,1	6,8	7,7	160,5	**234/330**
	Картофельное пюре	**150**	3,1	5,1	18,6	180,9	**312**
	Чай с сахаром	**200**	0,1	0	15	60	**376**
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	**550**	**15,7**	**12,8**	**51,6**	**546,1**	
Обед	Винегрет овощной	**90**	1,26	2,34	7,74	70,1	**67**
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**250**	7,2	5,4	20	195	**101/226**
	Капуста тушеная с мясным фаршем	**180**	18	11,36	22,16	257,5	**61***
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,1	0	21,8	87,6	**349**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	**800**	**32,66**	**20,1**	**104,9**	**776,4**	
	Итого за день:		***48,36***	***32,9***	***156,5***	***1322,5***	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие	**150**	0,6	0	18,9	78	**338**
	Омлет натуральный	**106**	9,68	19,5	10,2	255	**210**
	Чай с молоком	**215**	1,4	1,6	17,7	91	**378**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**501**	**14,08**	**21,5**	**59,4**	**487,6**	
Обед							
	Салат Витаминка	**60**	0,09	0,18	3,24	5,7	**1***
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	2,25	6,1	19	112,32	**82**
	Кнели из птицы с соусом	**80**	7,05	7,7	6,25	122,5	**301/331**
	Макароны отварные	**100**	3,6	0,4	24,4	120,1	**202**
	Компот из кураги	**200**	1	0	34	140,2	**348**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	58	
	Хлеб пшеничный	**30**	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	**740**	**17,69**	**14,98**	**107,49**	**622,42**	
	Итого за день:		***17,69***	***14,98***	***107,49***	***622,42***	
Завтрак	Плоды свежие	**150**	0,6	0	18,9	78	**338**
	Омлет натуральный	**125**	11,4	23	11,2	301,7	**210**
	Чай с молоком	**215**	1,4	1,6	17,7	91	**378**
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	**550**	**18,2**	**25,4**	**55,8**	**597,9**	
Обед	Салат Витаминка	**60**	0,09	0,18	3,24	5,7	**1***
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	2,25	6,1	19	140,4	**82**
	Кнели из птицы с соусом	**100**	7,6	10,3	4,2	146	**301/331**
	Макароны отварные	**150**	5,3	4,8	28,6	179,4	**202/309**
	Компот из кураги	**200**	1	0	34	140,2	**348**
	Хлеб ржаной	**20**	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	**60**	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	**840**	**17,04**	**17,58**	**76,44**	**777,9**	
	Итого за день:		***35,24***	***42,98***	***132,24***	***1375,8***	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			***38,11***	***35,95***	***166,58***	***1117,982***	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и ста			***41,8***	***37,7***	***178,4***	***741,15***	

В питании ежедневно используется иодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Технолог: Евдокимов Е.А.