

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 37


 Т.А.Половинка

« — » 2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

 С.В. Орехова

« — » 2024г



**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
детей 5 – 11 классов**

(возрастная категория: 12 лет и старше)

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

с 10 января по 31 мая 2024г.

стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог
2024г

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (г) | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 1 неделя | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая | 250 | 6,81 | 12,38 | 36,38 | 284,18 | 0,07 | 1,2 | 68,5 | 188,4 | 294,6 | 89,15 | 2,33 |
| 424 | Булочка "Домашняя" | 1/80 | 7,77 | 13,35 | 46,85 | 338,65 | 0,07 | 0 | 2,4 | 11,88 | 42 | 16,44 | 0,78 |
| 14,15 | Масло сливочное, сыр твердый | 5/15 | 3,52 | 8,05 | 0,07 | 86,81 | 0,01 | 0,11 | 59 | 133,2 | 16,5 | 5,25 | 0,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Итого: | 550 | 18,1 | 33,78 | 95,28 | 757,56 | 0,15 | 1,41 | 139,9 | 338,43 | 361,34 | 115,24 | 4,12 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2,50 | 3,00 | 18,25 | 110,00 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 36,00 | 199,00 | 30,00 | 1,00 |
| 437 | Курица, тушенная в соусе | 100 | 15,94 | 13,00 | 3,48 | 194,68 | 0,04 | 0,35 | 30,10 | 29,52 | 76,93 | 14,06 | 0,61 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,62 | 11,46 | 47,83 | 336,94 | 0,25 | 0,00 | 48,00 | 31,67 | 252,42 | 168,62 | 5,68 |
| 74 | Овощная закуска | 100 | 2,40 | 7,60 | 13,00 | 130,00 | 0,01 | 5,78 | 0,00 | 60,40 | 62,14 | 30,70 | 1,70 |
| 349 | Компот из сухофруктов с вит.С | 200 | 0,00 | 0,00 | 31,40 | 125,60 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 32,48 | 58,60 | 17,46 | 0,70 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,30 |
| | Итого: | 850 | 33,04 | 35,26 | 123,62 | 943,98 | 0,45 | 15,11 | 78,10 | 195,82 | 670,84 | 269,09 | 9,99 |
| | Всего за день: | | 51,14 | 69,04 | 218,90 | 1701,54 | 0,60 | 16,52 | 218,00 | 534,25 | 1032,18 | 384,33 | 14,11 |
| 2 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 6,94 | 12,18 | 48,14 | 329,94 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 22,50 | 6,25 | 0,25 |
| АКО | Булочка "Маковка" | 1/100 | 8,10 | 5,20 | 65,20 | 340,00 | 0,16 | 0,30 | 0,06 | 23,00 | 48,10 | 9,35 | 0,54 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| АКО | Кофейный напиток черный | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,10 | 61,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого: | 560 | 15,42 | 24,63 | 128,57 | 797,63 | 0,20 | 0,30 | 40,06 | 50,40 | 87,60 | 15,60 | 0,83 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,50 | 9,25 | 14,00 | 157,25 | 0,06 | 21,63 | 0,00 | 56,50 | 192,00 | 27,00 | 0,80 |
| 278/331 | Тефтели куриные с соусом | 110 | 11,84 | 16,15 | 12,55 | 242,91 | 0,20 | 1,43 | 16,99 | 30,56 | 83,42 | 17,47 | 5,10 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 7,42 | 33,74 | 228,22 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 44,60 | 2,66 | 1,32 |
| 52 | Овощная закуска | 100 | 1,40 | 6,02 | 8,27 | 92,86 | 0,05 | 23,10 | 0,00 | 85,50 | 99,50 | 99,50 | 3,20 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,30 |
| | Итого: | 860 | 25,94 | 39,04 | 90,20 | 815,92 | 0,41 | 46,26 | 26,99 | 189,09 | 449,51 | 159,28 | 11,58 |
| | Всего за день: | | 41,35 | 63,67 | 218,77 | 1613,55 | 0,61 | 46,56 | 67,05 | 239,49 | 537,11 | 174,88 | 12,41 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 3 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша рисовая с яблоками | 250 | 5,25 | 4,25 | 48,50 | 253,25 | 0,06 | 3,28 | 13,60 | 63,20 | 100,00 | 28,70 | 1,06 |
| АКО | Булочка "Российская" | 1/100 | 9,71 | 16,69 | 58,56 | 423,31 | 0,12 | 0,00 | 4,00 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,50 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 125,00 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| | Итого: | 550 | 19,04 | 24,48 | 124,64 | 795,06 | 0,22 | 4,58 | 37,60 | 208,00 | 260,00 | 70,10 | 2,49 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,82 | 6,88 | 22,25 | 182,20 | 0,08 | 3,30 | 0,00 | 33,58 | 141,80 | 23,50 | 1,00 |
| 294 | Котлета куриная с соусом | 100 | 11,90 | 15,00 | 16,30 | 247,80 | 0,07 | 0,63 | 28,30 | 37,26 | 54,58 | 13,85 | 30,25 |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 8,21 | 11,03 | 47,07 | 320,34 | 0,24 | 0,00 | 53,30 | 37,93 | 186,68 | 66,92 | 2,20 |
| 81 | Овощная закуска | 100 | 1,43 | 2,20 | 11,77 | 72,60 | 0,08 | 63,70 | 0,03 | 61,40 | 20,40 | 39,60 | 1,30 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,78 | 43,13 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 10 | 0,95 | 0,12 | 5,80 | 28,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 6,50 | 2,50 | 0,15 |
| | Итого: | 820 | 30,31 | 35,23 | 113,97 | 894,13 | 0,48 | 67,73 | 91,63 | 176,82 | 418,20 | 150,77 | 35,76 |
| | Всего за день: | | 49,35 | 59,71 | 238,61 | 1689,19 | 0,70 | 72,31 | 129,23 | 384,82 | 678,20 | 220,87 | 38,25 |
| 4 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев | 250 | 9,44 | 14,90 | 42,75 | 342,86 | 0,24 | 1,09 | 62,30 | 180,63 | 300,00 | 81,90 | 2,40 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 424 | Булочка "Домашняя" | 1/80 | 7,77 | 13,35 | 46,85 | 338,65 | 0,07 | 0 | 2,4 | 11,88 | 42 | 16,44 | 0,78 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 0,01 | 10,26 | 0,00 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| | Итого: | 665 | 17,79 | 36,00 | 113,96 | 851,02 | 0,32 | 11,45 | 114,70 | 214,84 | 370,22 | 111,79 | 4,34 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с вермишелью | 250 | 2,90 | 2,50 | 23,00 | 126,10 | 0,13 | 1,13 | 32,70 | 16,90 | 68,90 | 4,40 | 0,70 |
| 282 | Оладьи из печени | 100 | 18,68 | 22,56 | 7,63 | 328,00 | 0,26 | 95,00 | 7900,00 | 24,00 | 272,00 | 1,00 | 14,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,62 | 11,46 | 47,83 | 336,94 | 0,25 | 0,00 | 48,00 | 31,67 | 252,42 | 168,62 | 5,68 |
| 74 | Овощная закуска | 100 | 2,40 | 7,60 | 13,00 | 130,00 | 0,01 | 5,78 | 0,00 | 60,40 | 62,14 | 30,70 | 1,70 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,30 |
| | Итого: | 850 | 36,18 | 44,32 | 113,10 | 1015,72 | 0,68 | 102,01 | 7990,70 | 143,67 | 685,45 | 217,37 | 23,24 |
| | Всего за день: | | 53,97 | 80,32 | 227,06 | 1866,74 | 1,00 | 113,46 | 8105,40 | 358,51 | 1055,67 | 329,16 | 27,58 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 5 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,47 | 7,75 | 20,00 | 179,63 | 0,09 | 0,80 | 33,00 | 163,00 | 136,90 | 26,70 | 0,65 |
| 7 | Горячий бутерброд с сыром | 50 | 5,58 | 8,32 | 13,19 | 149,96 | 0,04 | 0,11 | 59,00 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Кондитерское изделие (пряник) | 1/43 | 2,41 | 2,15 | 32,04 | 157,15 | 0,02 | 0,00 | 3,00 | 9,00 | 27,00 | 6,00 | 0,60 |
| | Итого: | 550 | 15,59 | 18,24 | 80,43 | 548,24 | 0,15 | 3,74 | 95,00 | 325,40 | 264,30 | 44,55 | 2,10 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 9,50 | 11,50 | 17,25 | 210,50 | 0,04 | 8,63 | 16,00 | 54,20 | 166,00 | 24,00 | 1,00 |
| 239 | Тефтели рыбные с соусом | 105 | 12,92 | 12,66 | 17,12 | 234,10 | 0,05 | 0,29 | 40,68 | 41,29 | 150,03 | 34,43 | 1,31 |
| 310 | Картофель отварной | 180 | 3,60 | 9,78 | 32,76 | 233,46 | 0,18 | 54,00 | 0,00 | 14,40 | 90,00 | 27,00 | 2,16 |
| т.24 | Овощная закуска | 100 | 1,43 | 2,20 | 11,77 | 72,60 | 0,03 | 9,70 | 0,00 | 31,10 | 43,00 | 19,50 | 0,85 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 25 | 2,30 | 0,30 | 13,89 | 67,46 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,30 | 16,30 | 6,20 | 0,40 |
| | Итого: | 860 | 29,75 | 36,44 | 104,77 | 866,04 | 0,33 | 72,72 | 66,68 | 150,24 | 473,57 | 115,53 | 6,58 |
| | Всего за день: | | 45,34 | 54,68 | 185,20 | 1414,28 | 0,48 | 76,46 | 161,68 | 475,64 | 737,87 | 160,08 | 8,68 |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев | 250 | 9,44 | 14,90 | 42,75 | 342,86 | 0,24 | 1,09 | 62,30 | 180,63 | 300,00 | 81,90 | 2,40 |
| 424 | Булочка "Домашняя" | 1/80 | 7,77 | 13,35 | 46,85 | 338,65 | 0,07 | 0 | 2,4 | 11,88 | 42 | 16,44 | 0,78 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 0,01 | 10,26 | 0,00 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| | Итого: | 665 | 17,79 | 36,00 | 113,96 | 851,02 | 0,32 | 11,45 | 114,70 | 214,84 | 370,22 | 111,79 | 4,34 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с вермишелью | 250 | 2,90 | 2,50 | 23,00 | 126,10 | 0,13 | 1,13 | 32,70 | 16,90 | 68,90 | 4,40 | 0,70 |
| 492 | Плов из окорочков куриных | 250 | 20,30 | 17,30 | 47,33 | 426,22 | 0,09 | 1,80 | 0,05 | 87,80 | 45,00 | 322,50 | 4,05 |
| 74 | Овощная закуска | 100 | 2,40 | 7,60 | 13,00 | 130,00 | 0,01 | 5,78 | 0,00 | 60,40 | 62,14 | 30,70 | 1,70 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,10 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| | Итого: | 840 | 28,70 | 27,80 | 114,63 | 823,76 | 0,28 | 8,81 | 42,75 | 176,95 | 210,38 | 371,90 | 7,91 |
| | Всего за день: | | 46,49 | 63,80 | 228,59 | 1674,78 | 0,60 | 20,26 | 157,45 | 391,79 | 580,60 | 483,69 | 12,25 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 2 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша рисовая с яблоками | 250 | 5,25 | 4,25 | 48,50 | 253,25 | 0,06 | 3,28 | 13,60 | 63,20 | 100,00 | 28,70 | 1,06 |
| АКО | Булочка "Российская" | 1/100 | 9,71 | 16,69 | 58,56 | 423,31 | 0,12 | 0,00 | 4,00 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,50 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 125,00 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| | Итого: | 507 | 19,04 | 24,48 | 124,64 | 795,06 | 0,22 | 4,58 | 37,60 | 208,00 | 260,00 | 70,10 | 2,49 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,50 | 9,25 | 14,00 | 157,25 | 0,06 | 21,63 | 0,00 | 56,50 | 192,00 | 27,00 | 0,80 |
| 294 | Котлета куриная с соусом | 100 | 11,90 | 15,00 | 16,30 | 247,80 | 0,07 | 0,63 | 28,30 | 37,26 | 54,58 | 13,85 | 30,25 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 7,42 | 33,74 | 228,22 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 44,60 | 2,66 | 1,32 |
| 349 | Компот из сухофруктов с вит.С | 200 | 0,00 | 0,00 | 31,40 | 125,60 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 32,48 | 58,60 | 17,46 | 0,70 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| | Итого: | 800 | 24,60 | 31,87 | 105,10 | 805,63 | 0,26 | 22,99 | 28,30 | 141,27 | 384,58 | 74,17 | 33,51 |
| | Всего за день: | | 43,64 | 56,35 | 229,74 | 1600,69 | 0,48 | 27,57 | 65,90 | 349,27 | 644,58 | 144,27 | 36,00 |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 6,94 | 12,18 | 48,14 | 329,94 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 22,50 | 6,25 | 0,25 |
| АКО | Булочка "Маковка" | 1/100 | 8,10 | 5,20 | 65,20 | 340,00 | 0,16 | 0,30 | 0,06 | 23,00 | 48,10 | 9,35 | 0,54 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| АКО | Кофейный напиток черный | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,10 | 61,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого: | 560 | 15,42 | 24,63 | 128,57 | 797,63 | 0,20 | 0,30 | 40,06 | 50,40 | 87,60 | 15,60 | 0,83 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,81 | 6,88 | 22,25 | 182,16 | 0,13 | 5,00 | 0,00 | 50,38 | 212,75 | 35,25 | 1,50 |
| 437 | Курица, тушенная в соусе | 100 | 15,94 | 13,00 | 3,48 | 194,68 | 0,04 | 0,35 | 30,10 | 29,52 | 76,93 | 14,06 | 0,61 |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 8,21 | 11,03 | 47,07 | 320,34 | 0,24 | 0,00 | 53,30 | 37,93 | 186,68 | 66,92 | 2,20 |
| 52 | Овощная закуска | 100 | 1,40 | 6,02 | 8,27 | 92,86 | 0,05 | 23,10 | 0,00 | 85,50 | 99,50 | 99,50 | 3,20 |
| 631 | Компот из яблок с вит.С | 180 | 0,18 | 0,00 | 32,22 | 129,60 | 0,02 | 2,80 | 0,00 | 14,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,30 |
| | Итого: | 830 | 35,12 | 37,13 | 122,95 | 966,40 | 0,51 | 31,25 | 83,40 | 223,08 | 601,61 | 227,98 | 8,81 |
| | Всего за день: | | 50,54 | 61,76 | 251,52 | 1764,03 | 0,71 | 31,55 | 123,46 | 273,48 | 689,21 | 243,58 | 9,64 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 4 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Запеканка рисовая с творогом со сметаной | 240 | 19,44 | 18,43 | 61,00 | 487,63 | 0,13 | 1,50 | 81,30 | 320,00 | 328,00 | 50,30 | 1,25 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 328 | Яблоко свежее | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,80 | 48,92 | 0,01 | 9,02 | 0,00 | 13,10 | 14,90 | 7,90 | 0,20 |
| | Итого: | 550 | 19,88 | 18,87 | 83,78 | 584,47 | 0,14 | 10,62 | 91,30 | 338,05 | 351,14 | 62,60 | 2,31 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2,50 | 3,00 | 18,25 | 110,00 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 36,00 | 199,00 | 30,00 | 1,00 |
| 278/331 | Тефтели куриные с соусом | 110 | 11,84 | 16,15 | 12,55 | 242,91 | 0,20 | 1,43 | 16,99 | 30,56 | 83,42 | 17,47 | 5,10 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,62 | 11,46 | 47,83 | 336,94 | 0,25 | 0,00 | 48,00 | 31,67 | 252,42 | 168,62 | 5,68 |
| 81 | Овощная закуска | 100 | 1,43 | 2,20 | 11,77 | 72,60 | 0,08 | 63,70 | 0,03 | 61,40 | 20,40 | 39,60 | 1,30 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,70 | 105,09 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 29,40 | 11,10 | 0,70 |
| | Итого: | 885 | 29,95 | 33,26 | 124,08 | 915,46 | 0,69 | 73,48 | 75,02 | 172,28 | 592,88 | 271,19 | 14,64 |
| | Всего за день: | | 49,83 | 52,13 | 207,86 | 1499,93 | 0,83 | 84,10 | 166,32 | 510,33 | 944,02 | 333,79 | 16,95 |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая молочная жидкая | 250 | 9,09 | 12,99 | 45,16 | 333,91 | 0,21 | 1,64 | 65,20 | 183,88 | 245,75 | 99,23 | 2,90 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,92 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 30 | 1,90 | 0,22 | 11,55 | 55,78 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 40 | 2,50 | 7,30 | 26,40 | 181,30 | 0,15 | 0,00 | 4,00 | 24,00 | 52,00 | 7,00 | 1,19 |
| | Итого: | 560 | 18,57 | 25,11 | 95,37 | 681,91 | 0,44 | 1,74 | 179,20 | 241,73 | 408,89 | 125,33 | 6,55 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 5,98 | 10,42 | 21,59 | 204,06 | 0,04 | 9,90 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,20 | 0,60 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 14,95 | 23,80 | 268,75 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 3,07 | 5,00 | 31,88 | 184,80 | 0,22 | 0,00 | 48,00 | 34,14 | 168,00 | 60,20 | 2,00 |
| 79 | Овощная закуска | 100 | 2,20 | 2,80 | 12,30 | 83,20 | 0,03 | 7,10 | 0,00 | 55,00 | 52,00 | 20,90 | 0,70 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 43,20 | 0,04 | 1,20 | 9,00 | 114,00 | 83,50 | 13,90 | 0,40 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,30 |
| | Итого: | 830 | 22,58 | 33,37 | 110,03 | 830,77 | 0,41 | 21,93 | 62,82 | 283,84 | 521,02 | 165,98 | 4,85 |
| | Всего за день: | | 41,15 | 58,48 | 205,40 | 1512,68 | 0,85 | 23,67 | 242,02 | 525,57 | 929,91 | 291,31 | 11,40 |

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г.,
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г.,
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд
и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Технолог

Л.В. Серебрянская