

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
Тыгшская средняя общеобразовательная школа  
(МАОУ-Тыгшская СОШ)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАОУ-Тыгшской СОШ

№ 01-05/172 от «09» января 2024г.

Д.Е. Пермикина



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков  
и обедов для учащихся 7-11 лет МАОУ-  
Тыгшской СОШ

Богданович 2024 г.

| №<br>рецептуры     | № | Наименование                         | Вес  | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Б    | Ж    | У     | Са     | Mg    | А    | В <sub>1</sub> | С    | Е    | Р     | Fe   |
|--------------------|---|--------------------------------------|------|-----------------------------------|------|------|-------|--------|-------|------|----------------|------|------|-------|------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день |   |                                      |      |                                   |      |      |       |        |       |      |                |      |      |       |      |
| Завтрак            |   |                                      |      |                                   |      |      |       |        |       |      |                |      |      |       |      |
| 227                | 1 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 200  | 208                               | 6    | 8    | 21,2  | 123,1  | 18,4  | 36,2 | 0,07           | 1,2  | 0,5  | 110,2 | 0,42 |
| 73                 | 2 | Бутерброд с повидлом                 | 40   | 178                               | 4,2  | 5,9  | 18,3  | 7,4    | 3,9   | 20   | 0,02           | 0,1  | 0,3  | 15,9  | 0,44 |
| 462                | 3 | Какао с молоком                      | 200  | 104                               | 3,6  | 3    | 13,8  | 111,43 | 22,3  | 19   | 0,03           | 0,7  | 0,01 | 91,1  | 0,65 |
| 2                  | 4 | Батон                                | 30   | 71                                | 2,4  | 0,3  | 14    | 7,1    | 4,9   | 0    | 0,05           | 0    | 0    | 24,4  | 0,4  |
|                    | 5 | Пирог бисквитный                     | 30   | 86                                | 0,2  | 1,3  | 13,6  | 10,6   | 4,7   | 0,04 | 0,02           | 0    | 0    | 26,4  | 0,4  |
|                    | 6 | Сок                                  | 200  | 86                                | 1    | 0,2  | 22    | 14     | 8     | 0    | 0,02           | 4    | 0    | 14    | 3    |
|                    |   | Итого за завтрак:                    | 700  | 733                               | 17,4 | 18,7 | 102,9 | 273,63 | 62,2  | 75,2 | 0,21           | 6    | 0,81 | 282   | 5,31 |
| Обед               |   |                                      |      |                                   |      |      |       |        |       |      |                |      |      |       |      |
| 104                | 1 | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200  | 164                               | 8,7  | 10,4 | 10,2  | 49,3   | 23,1  | 22   | 0,02           | 0,5  | 1,9  | 91,7  | 1,13 |
| 330                | 2 | Плов из мяса говядины                | 200  | 420                               | 13   | 15   | 47    | 15,44  | 38,64 | 0    | 0,04           | 0,8  | 2,08 | 19,2  | 0,32 |
| 495                | 3 | Компот из сухофруктов                | 200  | 84                                | 0,6  | 0,1  | 20    | 20,1   | 14,4  | 0    | 0,01           | 0,2  | 0,4  | 19,2  | 0,69 |
| 148                | 4 | Свежие огурцы порционные             | 60   | 8,4                               | 0,4  | 0,6  | 1,5   | 10,8   | 8,4   | 0    | 0,02           | 2,1  | 1,65 | 18    | 0,03 |
|                    | 5 | Хлеб пшеничный                       | 30   | 71                                | 2,3  | 0,2  | 15    | 6,9    | 9,9   | 0    | 0,05           | 0,5  | 0,6  | 25,2  | 0,6  |
|                    | 6 | Хлеб ржаной                          | 20   | 41                                | 1,3  | 0,5  | 9     | 2,4    | 2,53  | 0    | 0,03           | 0    | 0,4  | 11,6  | 0,53 |
|                    |   | Итого за обед:                       | 710  | 788,4                             | 26,3 | 26,8 | 102,7 | 104,94 | 96,97 | 22   | 0,17           | 4,1  | 7,03 | 184,9 | 3,3  |
|                    |   | Итого за день:                       | 1410 | 1521                              | 43,7 | 45,5 | 205,6 | 378,57 | 159,2 | 97,2 | 0,38           | 10,1 | 7,84 | 466,9 | 8,61 |
| ВТОРНИК            |   |                                      |      |                                   |      |      |       |        |       |      |                |      |      |       |      |
| Завтрак            |   |                                      |      |                                   |      |      |       |        |       |      |                |      |      |       |      |
| 279                | 1 | Запеканка из творога                 | 150  | 310                               | 17   | 15   | 22,3  | 275,2  | 38,4  | 64,5 | 0,12           | 0,6  | 0,3  | 346,7 | 1,11 |
| 471                | 2 | Молоко сгущенное                     | 30   | 98                                | 2,1  | 2,5  | 14,6  | 92,1   | 10,2  | 12,6 | 0,02           | 0,3  | 0,06 | 65,7  | 0,06 |
| 457                | 3 | Чай с сахаром                        | 200  | 38                                | 0,2  | 0,1  | 9,3   | 5,1    | 4,2   | 0    | 0              | 0    | 0    | 7,7   | 0,82 |
|                    | 4 | Батон                                | 40   | 103                               | 3,2  | 0,4  | 19,6  | 9,5    | 6,5   | 0    | 0,06           | 0    | 0    | 32,5  | 0,5  |
| 82                 | 5 | Яблоко                               | 150  | 71                                | 0,6  | 0,4  | 13    | 16,1   | 9     | 0    | 0,03           | 7    | 0,2  | 11    | 2,21 |
|                    |   | Итого за завтрак:                    | 570  | 620                               | 23,1 | 18,4 | 78,8  | 398    | 68,3  | 77,1 | 0,23           | 7,9  | 0,56 | 463,6 | 4,7  |
| Обед               |   |                                      |      |                                   |      |      |       |        |       |      |                |      |      |       |      |
| 114                | 1 | Суп картофельный с бобовыми          | 200  | 164,7                             | 8,2  | 5    | 19    | 108    | 38    | 30   | 0,1            | 6,9  | 0,8  | 148,9 | 1,5  |
| 181                | 2 | Картофель жареный из отварного       | 150  | 226                               | 3,3  | 10,4 | 29,2  | 15,15  | 29,25 | 0    | 0,17           | 18,8 | 6,45 | 85,5  | 1,08 |
| 331/403            | 3 | Биштекс с соусом 90/50               | 140  | 191                               | 11   | 12   | 21    | 51,4   | 15,5  | 39,8 | 0,05           | 0,1  | 1,2  | 103,9 | 1,16 |
| 148                | 4 | Свежие помидоры порционные           | 60   | 14,4                              | 0,7  | 0,1  | 3,0   | 8,4    | 12,0  | 0,1  | 0,04           | 15,0 | 0,2  | 15,6  | 0,60 |

|         |   |                                            |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |       |       |       |
|---------|---|--------------------------------------------|------|-------|------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|
| 486     | 5 | Напиток с витаминами                       | 200  | 0     | 0    | 0     | 0     | 0      | 0     | 0,12 | 0,3  | 20   | 2,34  | 0     | 0     |
|         | 6 | Хлеб пшеничный                             | 30   | 71    | 2,3  | 0,2   | 15    | 6,9    | 9,9   | 0    | 0,05 | 0,5  | 0,6   | 25,2  | 0,6   |
|         | 7 | Хлеб ржаной                                | 20   | 41    | 1,3  | 0,5   | 9     | 2,4    | 2,53  | 0    | 0,03 | 0    | 0,4   | 11,6  | 0,53  |
|         |   | Итого за обед:                             | 800  | 708,1 | 26,8 | 28,22 | 96,2  | 192,25 | 107,2 | 70   | 0,74 | 61,3 | 12,02 | 390,7 | 5,47  |
|         |   | Итого за день:                             | 1370 | 1328  | 49,9 | 46,62 | 175   | 590,25 | 175,5 | 147  | 0,97 | 69,2 | 12,58 | 854,3 | 10,17 |
| СРЕДА   |   |                                            |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |       |       |       |
| Завтрак |   |                                            |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |       |       |       |
| 140     | 1 | Суп молочный с макаронами                  | 200  | 208,5 | 6,4  | 7,9   | 20,3  | 153,3  | 37,7  | 294  | 0,1  | 2,1  | 0,8   | 285,2 | 3     |
| 457     | 2 | Чай с сахаром                              | 200  | 38,7  | 1    | 0,2   | 10    | 5,1    | 4,2   | 0    | 0    | 0    | 0     | 7,7   | 0,82  |
|         | 3 | Батон                                      | 30   | 71    | 2,4  | 0,3   | 14    | 7,1    | 4,9   | 0    | 0,05 | 0    | 0     | 24,4  | 0,4   |
|         | 4 | Горячий бутерброд                          | 70   | 248   | 9,5  | 10,6  | 23    | 22,7   | 11    | 0,3  | 0,06 | 0,18 | 0     | 55,8  | 0,8   |
| 82      | 5 | Яблоко                                     | 150  | 71    | 0,6  | 0,4   | 13    | 16,1   | 9     | 0    | 0,03 | 7    | 0,2   | 11    | 2,21  |
|         | 6 | Сок                                        | 200  | 86    | 1    | 0,2   | 22    | 14     | 8     | 0    | 0,02 | 4    | 0     | 14    | 3     |
|         |   | Итого за завтрак:                          | 850  | 723,2 | 20,9 | 19,6  | 102,3 | 16,8   | 66,8  | 294  | 0,24 | 9,28 | 1     | 384,1 | 7,23  |
| Обед    |   |                                            |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |       |       |       |
| 135/143 | 1 | Суп-пюре из разных овощей с гренками (30г) | 230  | 160,8 | 5,3  | 8,2   | 16,8  | 22,9   | 30,48 | 5,68 | 0,08 | 8,4  | 1,2   | 117   | 1,76  |
| 256     | 2 | Макаронные изделия отварные                | 150  | 226   | 5    | 5,3   | 38,5  | 18,4   | 11,8  | 45,8 | 0,07 | 0    | 1,1   | 60,5  | 1,44  |
| 367     | 3 | Птица в соусе с томатом                    | 90   | 161,2 | 14   | 15    | 5,6   | 51,1   | 18,3  | 60,5 | 0,04 | 1,3  | 0,1   | 145,7 | 1,44  |
| 148     | 4 | Свежие огурцы порционные                   | 60   | 8,4   | 0,4  | 0,6   | 1,5   | 10,8   | 8,4   | 0    | 0,02 | 2,1  | 1,65  | 18    | 0,03  |
| 484     | 3 | Кисель из концентрата                      | 200  | 60    | 0    | 0     | 18    | 3,4    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     | 5,8   | 0,02  |
|         | 6 | Хлеб пшеничный                             | 30   | 71    | 2,3  | 0,2   | 15    | 6,9    | 9,9   | 0    | 0,05 | 0,5  | 0,6   | 25,2  | 0,6   |
|         | 7 | Хлеб ржаной                                | 20   | 41    | 1,3  | 0,5   | 9     | 2,4    | 2,53  | 0    | 0,03 | 0    | 0,4   | 11,6  | 0,53  |
|         |   | Итого за обед:                             | 780  | 728,4 | 28,3 | 29,8  | 104,4 | 115,9  | 81,41 | 112  | 0,29 | 12,3 | 5,05  | 383,8 | 5,82  |
|         |   | Итого за день:                             | 1630 | 1452  | 49,2 | 49,4  | 206,7 | 132,7  | 148,2 | 406  | 0,53 | 21,6 | 6,05  | 767,9 | 13,05 |
| ЧЕТВЕРГ |   |                                            |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |       |       |       |
| Завтрак |   |                                            |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |       |       |       |
| 268     | 1 | Омлет натуральный                          | 150  | 245   | 12,1 | 17,2  | 4,2   | 102,8  | 16,2  | 226  | 0,06 | 0,4  | 0,6   | 194,6 | 2,1   |
| 69      | 2 | Бутерброд с маслом                         | 35   | 146   | 2,5  | 4,3   | 16,8  | 7,6    | 2,8   | 60   | 0,02 | 0    | 0,4   | 17,5  | 0,25  |
| 457     | 3 | Чай с сахаром                              | 200  | 38    | 0,2  | 0,1   | 10    | 5,1    | 4,2   | 0    | 0    | 0    | 0     | 7,7   | 0,82  |
|         | 4 | Батон                                      | 30   | 71    | 2,4  | 0,3   | 14    | 7,1    | 4,9   | 0    | 0,05 | 0    | 0     | 24,4  | 0,4   |
|         | 5 | Сок                                        | 200  | 86    | 1    | 0,2   | 22    | 14     | 8     | 0    | 0,02 | 4    | 0     | 14    | 3     |
|         |   | Итого за завтрак:                          | 615  | 586   | 18,2 | 22,1  | 67    | 136,6  | 36,1  | 286  | 0,15 | 4,4  | 1     | 258,2 | 6,57  |
| Обед    |   |                                            |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |       |       |       |
| 116     | 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 200  | 161   | 9,5  | 8,9   | 17    | 38     | 26,4  | 23,4 | 0,1  | 6,7  | 1,1   | 108,4 | 1,43  |
| 377     | 2 | Пюре картофельное                          | 150  | 160   | 3,1  | 4,6   | 23    | 38,3   | 24,6  | 29,9 | 0,12 | 3,8  | 0,2   | 77,3  | 0,9   |
| 299     | 3 | Рыба, тушенная в томате с овощами          | 130  | 201   | 11   | 14    | 19    | 63,3   | 35,3  | 50,7 | 0,07 | 1,6  | 0,7   | 131,1 | 0,38  |

|             |   |                                       |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |      |       |       |
|-------------|---|---------------------------------------|------|-------|------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|------|-------|-------|
| 148         | 4 | Огурцы свежие порционные              | 60   | 9,7   | 0,6  | 0,1   | 1,7   | 10,8   | 8,4   | 0    | 0,02 | 2,1  | 1,65 | 18    | 0,03  |
| 486         | 5 | Компот из свежих плодов               | 200  | 57    | 0,2  | 0,2   | 13,7  | 20,1   | 14,4  | 0    | 0,01 | 0,2  | 0,4  | 19,2  | 0,69  |
|             | 6 | Хлеб пшеничный                        | 30   | 71    | 2,3  | 0,2   | 15    | 6,9    | 9,9   | 0    | 0,05 | 0,5  | 0,6  | 25,2  | 0,6   |
|             | 7 | Хлеб ржаной                           | 20   | 41    | 1,3  | 0,5   | 9     | 2,4    | 2,53  | 0    | 0,03 | 0    | 0,4  | 11,6  | 0,53  |
|             |   | Итого за обед:                        | 790  | 700,7 | 28   | 28,5  | 98,4  | 179,8  | 121,5 | 104  | 0,4  | 14,9 | 5,05 | 390,8 | 4,56  |
|             |   | Итого за день:                        | 1405 | 1287  | 46,2 | 50,6  | 165,4 | 316,4  | 157,6 | 390  | 0,55 | 19,3 | 6,05 | 649   | 11,13 |
| ПЯТНИЦА     |   |                                       |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |      |       |       |
| Завтрак     |   |                                       |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |      |       |       |
| 231         | 1 | Каша кукурузная жидкая молочная       | 200  | 253   | 5,5  | 7,1   | 40,3  | 20     | 166,3 | 28,8 | 0,25 | 0    | 0,7  | 246,4 | 5,58  |
| 64          | 2 | Бутерброд с сыром                     | 55   | 121   | 6,3  | 9,8   | 7,4   | 157,8  | 10,5  | 52,3 | 0,02 | 0,1  | 0,3  | 103,4 | 0,28  |
| 464         | 3 | Кофейный напиток                      | 200  | 102,8 | 3,1  | 3,2   | 11,4  | 54,3   | 6,3   | 9,5  | 0,02 | 0,3  | 0    | 38,3  | 0,07  |
|             | 4 | Батон                                 | 30   | 71    | 2,4  | 0,3   | 14    | 7,1    | 4,9   | 0    | 0,05 | 0    | 0    | 24,4  | 0,4   |
|             | 5 | Ввфли                                 | 30   | 2,7   | 0,1  | 0,1   | 0,7   | 0,17   | 0,5   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0,01  |
|             | 6 | Сок                                   | 200  | 86    | 1    | 0,2   | 22    | 14     | 8     | 0    | 0,02 | 4    | 0    | 14    | 3     |
|             |   | Итого за завтрак:                     | 715  | 636,5 | 18,4 | 20,7  | 95,8  | 253,37 | 196,5 | 90,6 | 0,36 | 4,4  | 1    | 426,5 | 9,34  |
| Обед        |   |                                       |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |      |       |       |
| 95          | 1 | Борщ с капустой и картофелем          | 200  | 181   | 6    | 9,5   | 21,8  | 52,4   | 27,4  | 22   | 0,06 | 6,5  | 1,9  | 97,5  | 1,53  |
| 213         | 2 | Каша гречневая вязкая                 | 150  | 202   | 4,5  | 4,8   | 27,5  | 97,0   | 85,0  | 0,0  | 0,1  | 1,0  | 0,0  | 177,0 | 3,0   |
| 339/420     | 3 | Котлета из говядины с соусом(90/50)   | 140  | 202   | 13,1 | 13,5  | 18,3  | 50,9   | 37,3  | 79,8 | 0,16 | 0,9  | 1,5  | 127,1 | 1,81  |
| 148         | 4 | Свежие помидоры порционные            | 60   | 14,4  | 0,6  | 0,1   | 2,3   | 8,4    | 12,0  | 0,1  | 0,04 | 15,0 | 0,2  | 15,6  | 0,60  |
| 507         | 5 | Напиток с витаминами                  | 200  | 0     | 0    | 0     | 0     | 0      | 0     | 0,12 | 0,3  | 20   | 2,34 | 0     | 0     |
|             | 6 | Хлеб пшеничный                        | 30   | 71    | 2,3  | 0,2   | 15    | 6,9    | 9,9   | 0    | 0,05 | 0,5  | 0,6  | 25,2  | 0,6   |
|             | 7 | Хлеб ржаной                           | 20   | 41    | 1,3  | 0,5   | 9     | 2,4    | 2,53  | 0    | 0,03 | 0    | 0,4  | 11,6  | 0,53  |
|             |   | Итого за обед:                        | 800  | 711,4 | 27,8 | 28,62 | 93,9  | 218    | 174,1 | 102  | 0,78 | 43,9 | 7,01 | 454   | 8,07  |
|             |   | Итого за день:                        | 1515 | 1348  | 46,2 | 49,32 | 189,7 | 471,37 | 370,6 | 193  | 1,14 | 48,3 | 8,01 | 880,5 | 17,41 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК |   |                                       |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |      |       |       |
| Завтрак     |   |                                       |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |      |       |       |
| 234         | 1 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 200  | 220   | 5,1  | 8,1   | 31,6  | 132,7  | 28,4  | 38,3 | 0,06 | 1,4  | 0,1  | 137,2 | 0,13  |
| 64          | 2 | Бутерброд с сыром                     | 55   | 169   | 6,7  | 8,2   | 12,3  | 157,8  | 10,5  | 52,3 | 0,02 | 0,1  | 0,3  | 103,4 | 0,28  |
| 460         | 3 | Чай с молоком                         | 200  | 68    | 1,6  | 1,3   | 14,2  | 59,1   | 10,5  | 9,5  | 0,02 | 0,3  | 0    | 45,9  | 0,87  |
|             | 4 | Батон                                 | 40   | 71    | 2,4  | 0,3   | 14    | 7,1    | 4,9   | 0    | 0,05 | 0    | 0    | 24,4  | 0,4   |
| 82          | 5 | Мандарин                              | 100  | 57    | 0,6  | 0,4   | 13    | 16,1   | 9     | 0    | 0,03 | 7    | 0,2  | 11    | 2,21  |
|             | 6 |                                       |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |      |       |       |
|             |   | Итого за завтрак:                     | 595  | 585   | 16,4 | 18,3  | 85,1  | 372,8  | 63,3  | 100  | 0,18 | 8,8  | 0,6  | 321,9 | 3,89  |
| Обед        |   |                                       |      |       |      |       |       |        |       |      |      |      |      |       |       |
| 104         | 1 | Щи из свежей капусты с картофелем     | 200  | 148   | 8,7  | 10,4  | 10,2  | 22,9   | 30,48 | 5,68 | 0,08 | 8,4  | 1,2  | 117   | 1,76  |
| 256         | 2 | Макаронные изделия отварные           | 150  | 209   | 5,4  | 5,3   | 38,6  | 18,4   | 11,8  | 45,8 | 0,07 | 0    | 1,1  | 60,5  | 1,44  |
| 327         | 3 | Гуляш из говядины                     | 100  | 212   | 9,2  | 11    | 9,3   | 5,1    | 4,2   | 0    | 0    | 0    | 0    | 7,7   | 0,82  |

|         |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |      |
|---------|---|-----------------------------------------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|
| 494     | 4 | Компот из плодов или ягод сушеных       | 200  | 84,0   | 0,6   | 0,1   | 20,1  | 20,1   | 14,4  | 0,0   | 0,0   | 0,2  | 0,4  | 19,2  | 0,7  |
|         | 5 | Хлеб пшеничный                          | 30   | 71     | 2,3   | 0,2   | 15    | 6,9    | 9,9   | 0     | 0,05  | 0,5  | 0,6  | 25,2  | 0,6  |
|         | 6 | Хлеб ржаной                             | 20   | 41     | 1,3   | 0,5   | 9     | 2,4    | 2,53  | 0     | 0,03  | 0    | 0,4  | 11,6  | 0,53 |
|         |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |      |
|         |   | Итого за обед:                          | 700  | 765    | 27,5  | 27,5  | 102,2 | 75,8   | 73,31 | 51,5  | 0,24  | 9,1  | 3,7  | 241,2 | 5,84 |
|         |   | Итого за день:                          | 1295 | 1350   | 43,9  | 45,8  | 187,3 | 448,6  | 136,6 | 152   | 0,42  | 17,9 | 4,3  | 563,1 | 9,73 |
| ВТОРНИК |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |      |
| Завтрак |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |      |
| 279     | 1 | Запеканка из творога                    | 150  | 310    | 17    | 15    | 22,3  | 275,2  | 38,4  | 64,5  | 0,12  | 0,6  | 0,3  | 346,7 | 1,11 |
| 471     | 2 | Молоко сгущенное                        | 30   | 98     | 2,1   | 2,5   | 14,6  | 92,1   | 10,2  | 12,6  | 0,02  | 0,3  | 0,06 | 65,7  | 0,06 |
| 457     | 3 | Чай с сахаром                           | 200  | 38     | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 5,1    | 4,2   | 0     | 0     | 0    | 0    | 7,7   | 0,82 |
|         | 4 | Батон                                   | 40   | 103    | 3,2   | 0,4   | 19,6  | 9,5    | 6,5   | 0     | 0,06  | 0    | 0    | 32,5  | 0,5  |
| 82      | 5 | Яблоко                                  | 150  | 71     | 0,6   | 0,4   | 13    | 16,1   | 9     | 0     | 0,03  | 7    | 0,2  | 11    | 2,21 |
|         |   | Итого за завтрак:                       | 570  | 620    | 23,1  | 18,4  | 78,8  | 398    | 68,3  | 77,1  | 0,23  | 7,9  | 0,56 | 463,6 | 4,7  |
| Обед    |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |      |
| 117     | 1 | Суп из овощей                           | 200  | 143,0  | 5,1   | 6,4   | 11,9  | 18,6   | 13,8  | 0,0   | 0,1   | 5,6  | 1,5  | 33,6  | 0,5  |
| 213     | 2 | Каша гречневая вязкая                   | 150  | 145    | 4,5   | 4,9   | 25,5  | 97,0   | 85,0  | 0,0   | 0,1   | 1,0  | 0,0  | 177,0 | 3,0  |
| 347/420 | 3 | Котлеты "Школьные" с соусом(90/50)      | 140  | 254,0  | 14,0  | 15,9  | 20,5  | 29,9   | 39,3  | 95,0  | 0,1   | 9,8  | 0,5  | 131,0 | 1,9  |
| 484     | 3 | Кисель из концентрата                   | 200  | 60     | 0     | 0     | 18    | 3,4    | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 5,8   | 0,02 |
| 148     | 5 | Огурцы свежие порционные                | 60   | 9,7    | 0,6   | 0,1   | 1,7   | 10,8   | 8,4   | 0,0   | 0,0   | 2,1  | 1,7  | 18,0  | 0,0  |
|         | 6 | Хлеб пшеничный                          | 30   | 71,0   | 2,3   | 0,2   | 15,1  | 6,9    | 9,9   | 0,0   | 0,1   | 0,5  | 0,6  | 25,2  | 0,6  |
|         | 7 | Хлеб ржаной                             | 20   | 40,8   | 1,3   | 0,5   | 8,5   | 2,4    | 2,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,4  | 11,6  | 0,5  |
|         |   | Итого за обед:                          | 800  | 723,5  | 27,8  | 28,0  | 101,2 | 169,0  | 159,0 | 95,0  | 0,4   | 19,0 | 4,7  | 402,2 | 6,6  |
|         |   | Итого за день:                          | 1370 | 1343,5 | 50,9  | 46,4  | 180,0 | 567,0  | 227,3 | 172,1 | 0,6   | 26,9 | 5,3  | 865,8 | 11,3 |
| СРЕДА   |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |      |
| Завтрак |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |      |
| 232     | 1 | Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом | 200  | 217    | 5,76  | 7,38  | 21,4  | 142,02 | 43,56 | 38,3  | 0,126 | 1,35 | 0,45 | 169,4 | 0,95 |
| 462     | 2 | Какао с молоком                         | 200  | 94     | 3,3   | 2,9   | 13,8  | 111,43 | 22,3  | 19    | 0,03  | 0,7  | 0,01 | 91,1  | 0,65 |
| 64      | 3 | Бутерброд с сыром                       | 35   | 121    | 5,2   | 7,8   | 7,4   | 157,8  | 10,5  | 52,3  | 0,02  | 0,1  | 0,3  | 103,4 | 0,28 |
|         | 4 | Батон                                   | 30   | 77     | 2,4   | 0,3   | 14,7  | 7,1    | 4,9   | 0     | 0,05  | 0    | 0    | 24,4  | 0,4  |
| 82      | 5 | Банан                                   | 150  | 144    | 2,25  | 0,75  | 31,5  | 12     | 63    | 0,04  | 0,06  | 15   | 0    | 42    | 0,9  |
|         |   | Итого за завтрак:                       | 615  | 653    | 18,91 | 19,13 | 88,8  | 430,35 | 144,3 | 110   | 0,286 | 17,2 | 0,76 | 430,3 | 3,18 |
| Обед    |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |      |
| 98      | 1 | Свекольник                              | 200  | 143,7  | 5,85  | 7,5   | 16,2  | 39,2   | 25,5  | 0,2   | 0,06  | 5,54 | 0    | 79    | 1,4  |
| 376     | 2 | Рагу из птицы                           | 200  | 332    | 16,3  | 19,7  | 34,2  | 20     | 166,3 | 28,8  | 0,25  | 0    | 0,7  | 246,4 | 5,58 |
| 494     | 4 | Компот из плодов или ягод сушеных       | 200  | 84,0   | 0,6   | 0,1   | 24,5  | 3,4    | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    | 5,8   | 0,02 |
|         | 4 | Хлеб пшеничный                          | 30   | 71,0   | 2,3   | 0,2   | 15,1  | 6,9    | 9,9   | 0     | 0,05  | 0,5  | 0,6  | 25,2  | 0,6  |
|         | 5 | Хлеб ржаной                             | 20   | 40,8   | 1,3   | 0,5   | 8,5   | 2,4    | 2,53  | 0     | 0,03  | 0    | 0,4  | 11,6  | 0,53 |

|         |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |       |
|---------|---|-----------------------------------------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 148     | 6 | Огурцы свежие порционные                | 60   | 9,7    | 0,6   | 0,1   | 1,7   | 10,8   | 8,4   | 0     | 0,02  | 2,1  | 1,65 | 18    | 0,03  |
|         |   | Итого за обед:                          | 710  | 681,2  | 26,93 | 28,08 | 100,2 | 82,7   | 212,6 | 29    | 0,41  | 8,14 | 3,35 | 386   | 8,16  |
|         |   | Итого за день:                          | 1325 | 1334   | 45,84 | 47,21 | 189   | 513,05 | 356,9 | 139   | 0,696 | 25,3 | 4,11 | 816,3 | 11,34 |
| ЧЕТВЕРГ |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |       |
| Завтрак |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |       |
| 268     | 1 | Омлет натуральный                       | 150  | 245    | 12,1  | 17,2  | 4,2   | 102,8  | 16,2  | 226   | 0,06  | 0,4  | 0,6  | 194,6 | 2,1   |
| 69      | 2 | Бутерброд с маслом                      | 35   | 146    | 2,5   | 4,3   | 15,8  | 7,6    | 2,8   | 60    | 0,02  | 0    | 0,4  | 17,5  | 0,25  |
| 457     | 3 | Чай с сахаром                           | 200  | 38     | 0,2   | 0,1   | 10    | 5,1    | 4,2   | 0     | 0     | 0    | 0    | 7,7   | 0,82  |
|         | 4 | Батон                                   | 30   | 71     | 2,4   | 0,3   | 14    | 7,1    | 4,9   | 0     | 0,05  | 0    | 0    | 24,4  | 0,4   |
|         | 5 | Сок                                     | 200  | 86     | 1     | 0,2   | 22    | 14     | 8     | 0     | 0,02  | 4    | 0    | 14    | 3     |
|         |   | Итого за завтрак:                       | 815  | 672    | 19,2  | 22,3  | 88    | 150,6  | 44,1  | 286   | 0,17  | 8,4  | 1    | 272,2 | 9,57  |
| Обед    |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |       |
| 132/143 | 1 | Суп-пюре из картофеля с гренками 200/30 | 230  | 144,0  | 6,2   | 5,2   | 23,2  | 108,0  | 38,0  | 30,0  | 0,1   | 6,9  | 0,8  | 148,9 | 1,5   |
| 256     | 2 | Макаронные изделия отварные             | 150  | 226    | 5,4   | 5,3   | 38,6  | 18,4   | 11,8  | 45,8  | 0,1   | 0,0  | 1,1  | 60,5  | 1,4   |
| 350/420 | 3 | Тефтели из говядины с соусом 90/50      | 140  | 282,0  | 11,7  | 15,8  | 11,2  | 13,3   | 15,3  | 0,2   | 0,1   | 2,2  | 0,0  | 81,3  | 2,3   |
| 148     | 4 | Свежие помидоры порционные              | 60   | 14,4   | 0,6   | 0,1   | 2,3   | 8,4    | 12,0  | 0,1   | 0,0   | 15,0 | 0,2  | 15,6  | 0,6   |
| 507     | 5 | Напиток с витаминами                    | 200  | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,1   | 0,3   | 20,0 | 2,3  | 0,0   | 0,0   |
|         | 6 | Хлеб пшеничный                          | 30   | 71,0   | 2,3   | 0,2   | 15,1  | 6,9    | 9,9   | 0,0   | 0,1   | 0,5  | 0,6  | 25,2  | 0,6   |
|         | 7 | Хлеб ржаной                             | 20   | 40,8   | 1,3   | 0,5   | 8,5   | 2,4    | 2,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 0,4  | 11,6  | 0,5   |
|         |   | Итого за обед:                          | 830  | 778,2  | 27,5  | 27,1  | 98,9  | 157,4  | 89,5  | 76,1  | 0,7   | 44,6 | 5,5  | 343,1 | 7,0   |
|         |   | Итого за день:                          | 1645 | 1450,2 | 46,7  | 49,4  | 186,9 | 308,0  | 133,6 | 361,9 | 0,8   | 53,0 | 6,5  | 615,3 | 16,6  |
| ПЯТНИЦА |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |       |
| Завтрак |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |       |
| 226     | 1 | Каша "Дружба"                           | 200  | 171,5  | 4,68  | 7,6   | 20,8  | 117    | 27,5  | 35,5  | 0,07  | 1,17 | 0,13 | 126   | 0,4   |
| 64      | 2 | Бутерброд с сыром                       | 35   | 121    | 5,2   | 7,8   | 7,4   | 157,8  | 10,5  | 52,3  | 0,02  | 0,1  | 0,3  | 103,4 | 0,28  |
| 462     | 3 | Какао с молоком                         | 200  | 104    | 3,6   | 3     | 13,8  | 111,43 | 22,3  | 19    | 0,03  | 0,7  | 0,01 | 91,1  | 0,65  |
|         | 4 | Батон                                   | 30   | 77     | 2,4   | 0,6   | 14,7  | 7,1    | 4,9   | 0     | 0,05  | 0    | 0    | 24,4  | 0,4   |
|         | 5 | Вафли                                   | 18   | 71     | 0,6   | 0,4   | 13    | 16,1   | 9     | 0     | 0,03  | 7    | 0,2  | 11    | 2,21  |
|         | 6 | Сок                                     | 200  | 90     | 1     | 0,2   | 22    | 14     | 8     | 0     | 0,02  | 4    | 0    | 14    | 3     |
|         |   | Итого за завтрак:                       | 683  | 634,5  | 17,48 | 19,6  | 91,7  | 423,43 | 82,2  | 107   | 0,22  | 13   | 0,64 | 369,9 | 6,94  |
| Обед    |   |                                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |      |      |       |       |
| 95/143  | 1 | Борщ с капустой и картофелем            | 200  | 153    | 5,5   | 7,4   | 21,8  | 52,4   | 27,4  | 22    | 0,06  | 6,5  | 1,9  | 97,5  | 1,53  |
| 364     | 2 | Жаркое по-домашнему                     | 200  | 320    | 14,2  | 18,3  | 42,3  | 40,3   | 53,8  | 0,2   | 0,2   | 12,6 | 0    | 256,9 | 4     |
| 148     | 3 | Огурцы свежие порционные                | 60   | 6,6    | 0,4   | 0,06  | 1,13  | 10,8   | 8,4   | 0     | 0,02  | 2,1  | 1,65 | 18    | 0,03  |
| 486     | 4 | Компот из свежих плодов                 | 200  | 84     | 0,6   | 0,1   | 20,1  | 20,1   | 14,4  | 0     | 0,01  | 0,2  | 0,4  | 19,2  | 0,69  |
|         | 5 | Хлеб пшеничный                          | 30   | 71,0   | 2,3   | 0,2   | 15,1  | 6,9    | 9,9   | 0     | 0,05  | 0,5  | 0,6  | 25,2  | 0,6   |
|         | 6 | Хлеб ржаной                             | 20   | 40,8   | 1,3   | 0,5   | 8,5   | 2,4    | 2,53  | 0     | 0,03  | 0    | 0,4  | 11,6  | 0,53  |

|  |  |                |      |       |       |       |       |        |       |      |      |      |      |       |       |
|--|--|----------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|------|-------|-------|
|  |  | Итого за обед: | 710  | 675,4 | 24,28 | 26,54 | 108,9 | 132,9  | 116,4 | 22,2 | 0,37 | 21,9 | 4,95 | 428,4 | 7,38  |
|  |  | Итого за день: | 1393 | 1310  | 41,76 | 46,14 | 200,6 | 556,33 | 198,6 | 129  | 0,59 | 34,9 | 5,59 | 798,3 | 14,32 |

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"".

\* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"".

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Витошка»
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.