

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАОУ-Тыгшской СОШ

№ 01-05/165 от «20» января 2025г.

Д.Е. Пермикина



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
и обедов для учащихся 12 лет и старше МАОУ-
Тыгшской СОШ

Богданович 2025г

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора

МАОУ-Тыгшской СОШ

№ 01-05/165 от «20» января 2025г.

Д.Е. Пермикина



**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
для учащихся 12 лет и старше МАОУ-Тыгшской СОШ**

| № рецептуры | № п/п | Наименование | Вес | Энергетическая ценность (ккал) | Б | Ж | У | Ca | Mg | A | B ₁ | C | E | P | Fe |
|---------------------------|-------|--|------|--------------------------------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|----------------|------|------|-------|-------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | 1 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 250 | 260 | 7,5 | 10 | 26,5 | 171 | 23 | 51,5 | 0,088 | 1,2 | 0,5 | 110,2 | 0,42 |
| 63 | 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 149 | 6,9 | 9,1 | 22,3 | 206,8 | 13,9 | 62,3 | 0,03 | 0,1 | 0,3 | 135,5 | 0,37 |
| 462 | 3 | Какао с молоком | 200 | 103,6 | 3,37 | 3,45 | 14,47 | 111,43 | 22,3 | 19 | 0,03 | 0,7 | 0,01 | 91,1 | 0,65 |
| | 4 | Батон | 20 | 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: | 715 | 669,6 | 21,17 | 23,05 | 99,27 | 510,33 | 72,1 | 133 | 0,218 | 6 | 0,81 | 375,2 | 4,84 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | 1 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 205,9 | 10,25 | 6,25 | 23,75 | 135 | 38 | 26,3 | 0,1 | 6,9 | 0,8 | 148,9 | 1,5 |
| 330 | 2 | Плов из мяса говядины | 300 | 580,5 | 28,5 | 22,5 | 66 | 33 | 82,5 | 22,5 | 0,08 | 1,13 | 0,93 | 191 | 2,19 |
| 486 | 3 | Напиток с витаминами | 200 | 87,5 | 0 | 0 | 21,8 | 8,1 | 0 | 135 | 0,3 | 20 | 2,34 | 0 | 0 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 5 | 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 | 976,1 | 42,04 | 29,51 | 133,3 | 183,9 | 128,7 | 184 | 0,56 | 28 | 5,13 | 377,6 | 5,42 |
| | | Итого за день: | 1515 | 1646 | 63,21 | 52,56 | 232,5 | 694,23 | 200,8 | 317 | 0,778 | 34 | 5,94 | 752,8 | 10,26 |
| ВТОРНИК 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | 1 | Запеканка из творога | 200 | 413,3 | 22,6667 | 20 | 29,73 | 366,93 | 51,2 | 86 | 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 | 20 | 71 | 2,4 | 0,3 | 14 | 7,1 | 4,9 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 24,4 | 0,4 |
| 82 | 5 | Яблоко | 150 | 71 | 0,6 | 0,4 | 13 | 24,15 | 9 | 0,01 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| | | Итого за завтрак: | 600 | 691,3 | 27,9667 | 23,3 | 80,63 | 495,38 | 79,5 | 98,6 | 0,22 | 7,9 | 0,56 | 455,5 | 4,6 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 201,3 | 11,875 | 11,13 | 21,25 | 47,5 | 26,4 | 83 | 0,1 | 6,7 | 1,1 | 108,4 | 1,43 |
| 377 | 2 | Пюре картофельное | 180 | 192 | 3,72 | 5,52 | 27,6 | 45,96 | 24,6 | 35,9 | 0,12 | 3,8 | 0,2 | 77,3 | 0,9 |
| 331/403 | 3 | Бифштекс 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 | Овощи порционные (морковь) | 100 | 89,9 | 2,0 | 3,4 | 12,5 | 68,1 | 51,0 | 138,0 | 0,08 | 2,1 | 1,7 | 12,5 | 0,80 |
| 495 | 5 | 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 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 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: | 920 | 860,3 | 32,485 | 32,91 | 124,2 | 240,86 | 140,1 | 297 | 0,44 | 12,9 | 5,61 | 359 | 6,71 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|------|-------|---------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|
| | | Итого за день: | 1520 | 1552 | 60,4517 | 56,21 | 204,8 | 736,24 | 219,6 | 395 | 0,66 | 20,8 | 6,17 | 814,5 | 11,31 |
| СРЕДА 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 355 | 1 | Запеканка из печени с рисом с соусом (200/50) | 250 | 485 | 24,75 | 11,25 | 36,5 | 33,75 | 42,5 | 353 | 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 |
| 73 | 3 | Бутерброд с повидлом | 40 | 178 | 4,2 | 5,9 | 18,3 | 17,1 | 3,9 | 20 | 0,02 | 0,1 | 0,3 | 15,9 | 0,44 |
| | 4 | Багон | 20 | 71 | 2,4 | 0,3 | 14 | 7,1 | 4,9 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 24,4 | 0,4 |
| 82 | 5 | Яблоко | 150 | 71 | 0,6 | 0,4 | 13 | 24,15 | 9 | 0,01 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| | | Итого за завтрак: | 660 | 843,7 | 32,95 | 18,05 | 91,8 | 87,2 | 64,5 | 373 | 0,2 | 9,2 | 1,3 | 344,2 | 6,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | 1 | Свекольник | 250 | 179,6 | 7,3125 | 9,375 | 20,25 | 49 | 31,88 | 19,1 | 0,06 | 5,54 | 0 | 79 | 1,4 |
| 213 | 2 | Каша гречневая вязкая | 200 | 231,6 | 8,8 | 7,6 | 32 | 129,3 | 110,1 | 26,9 | 0,2 | 1,3 | 0,1 | 236,0 | 4,0 |
| 367 | 3 | Птица в соусе с томатом | 150 | 268,7 | 23,3333 | 25 | 9,333 | 88,5 | 18,3 | 27 | 0,04 | 1,3 | 0,1 | 145,7 | 1,44 |
| 484 | 4 | Кисель из концентрата | 200 | 112,8 | 0 | 0 | 28,21 | 21,3 | 1,93 | 4,99 | 5,94 | 3,84 | 0 | 4,32 | 0,02 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 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: | 850 | 894,9 | 42,7358 | 42,74 | 111,5 | 295,93 | 170,5 | 78 | 6,307 | 12 | 1,213 | 502,7 | 8,59 |
| | | Итого за день: | 1510 | 1739 | 75,6858 | 60,79 | 203,3 | 383,13 | 235 | 451 | 6,507 | 21,2 | 2,513 | 846,9 | 15,46 |
| ЧЕТВЕРГ 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | 1 | Омлет натуральный | 200 | 326,7 | 16,1333 | 22,93 | 5,6 | 158,13 | 16,2 | 301 | 0,06 | 0,4 | 0,6 | 194,6 | 2,1 |
| 69 | 2 | Бутерброд с маслом | 40 | 146 | 2,5 | 11,1 | 16,8 | 9,6 | 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 | Багон | 20 | 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: | 660 | 667,7 | 22,2333 | 34,63 | 68,4 | 193,93 | 36,1 | 361 | 0,15 | 4,4 | 1 | 258,2 | 6,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132/143 | 1 | Суп-пюре из картофеля с гренками 250/30 | 280 | 175,3 | 7,5 | 6,3 | 28,2 | 263,3 | 38,0 | 36,5 | 0,1 | 6,9 | 0,8 | 148,9 | 1,5 |
| 256 | 2 | Макаронные изделия отварные | 180 | 271,2 | 5 | 5,3 | 38,5 | 18,4 | 11,8 | 34,3 | 0,07 | 0 | 1,1 | 60,5 | 1,44 |
| 299 | 3 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 130 | 201 | 11 | 14 | 19 | 102,3 | 35,3 | 50,7 | 0,07 | 1,6 | 0,7 | 131,1 | 0,38 |
| 148 | 4 | Овощи порционные (капуста) | 100 | 16,17 | 1 | 0,167 | 2,833 | 80 | 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 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 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: | 940 | 822,9 | 28,0378 | 26,76 | 124 | 491,92 | 116,1 | 122 | 0,35 | 10,8 | 5,71 | 415,4 | 5,77 |
| | | Итого за день: | 1600 | 1491 | 50,2712 | 61,39 | 192,4 | 685,86 | 152,2 | 483 | 0,5 | 15,2 | 6,71 | 673,6 | 12,34 |

ПЯТНИЦА 5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------|-----|-------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|-----|-------|-------|
| 231 | 1 | Каша кукурузная жидкая молочная | 250 | 316,3 | 6,875 | 8,875 | 50,38 | 133,65 | 166,3 | 36 | 0,25 | 0 | 0,7 | 246,4 | 5,58 |
| 63 | 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 149 | 6,9 | 9,1 | 22,3 | 206,8 | 13,9 | 62,3 | 0,03 | 0,1 | 0,3 | 135,5 | 0,37 |
| 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 | 20 | 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 |
| | 6 | Яблоко | 100 | 71 | 0,6 | 0,4 | 13 | 24,15 | 9 | 0,01 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| | | Итого за завтрак: | 815 | 796,1 | 20,875 | 22,08 | 133,1 | 440 | 208,4 | 108 | 0,4 | 11,4 | 1,2 | 469,6 | 11,63 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------------------------------|------|-------|---------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| 95 | 1 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 206,9 | 9,3875 | 12,01 | 27,25 | 65,5 | 27,4 | 41,7 | 0,06 | 6,5 | 1,9 | 97,5 | 1,53 |
| 377 | 2 | Пюре картофельное | 180 | 192 | 3,72 | 5,52 | 27,6 | 45,96 | 24,6 | 35,9 | 0,12 | 3,8 | 0,2 | 77,3 | 0,9 |
| 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 |
| 486 | 4 | Напиток с витаминами | 200 | 87,5 | 0 | 0 | 21,8 | 8,1 | 0 | 135 | 0,3 | 20 | 2,34 | 0 | 0 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 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: | 820 | 790,6 | 29,4975 | 31,79 | 116,7 | 178,26 | 97,53 | 292 | 0,72 | 31,2 | 7 | 339,6 | 5,97 |
| | | Итого за день: | 1635 | 1587 | 50,3725 | 53,87 | 249,7 | 618,26 | 305,9 | 400 | 1,12 | 42,6 | 8,2 | 809,2 | 17,6 |

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------------|-----|-----|--------|-------|------|--------|------|------|------|------|-----|-------|------|
| 234 | 1 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 250 | 275 | 6,375 | 10,13 | 39,5 | 165,88 | 35,5 | 47,9 | 0,06 | 1,4 | 0,1 | 137,2 | 0,13 |
| 63 | 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 149 | 6,9 | 9,1 | 22,3 | 206,8 | 13,9 | 62,3 | 0,03 | 0,1 | 0,3 | 135,5 | 0,37 |
| 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 | 20 | 71 | 2,4 | 0,3 | 14 | 7,1 | 4,9 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 24,4 | 0,4 |
| | 5 | Яблоко | 100 | 71 | 0,6 | 0,4 | 13 | 24,15 | 9 | 0,01 | 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: | 815 | 720 | 18,875 | 21,43 | 125 | 477,03 | 81,8 | 120 | 0,21 | 12,8 | 0,6 | 368 | 6,98 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------------------------------|------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|
| 104 | 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 205 | 10,875 | 13 | 12,75 | 62,713 | 28,88 | 69,6 | 0,025 | 0,5 | 1,9 | 91,7 | 1,13 |
| 213 | 2 | Каша гречневая вязкая | 200 | 231,6 | 8,8 | 7,6 | 32 | 129,3 | 110,1 | 26,9 | 0,2 | 1,3 | 0,1 | 236 | 4 |
| 327 | 3 | Гуляш из говядины | 130 | 275,6 | 11,96 | 14,3 | 12,09 | 44,2 | 5,46 | 239 | 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 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 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: | 830 | 898,4 | 35,525 | 35,76 | 98,66 | 264,11 | 167,1 | 336 | 0,315 | 2 | 3,46 | 392,3 | 8,37 |
| | | Итого за день: | 1645 | 1618 | 54,4 | 57,19 | 223,7 | 741,14 | 248,9 | 456 | 0,525 | 14,8 | 4,06 | 760,3 | 15,35 |

ВТОРНИК 7 день

| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|
| 279 | 1 | Запеканка из творога | 200 | 413,3 | 22,6667 | 20 | 29,73 | 366,93 | 51,2 | 86 | 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 | 20 | 71 | 2,4 | 0,3 | 14 | 7,1 | 4,9 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 24,4 | 0,4 |
| 82 | 5 | Яблоко | 150 | 71 | 0,6 | 0,4 | 13 | 24,15 | 9 | 0,01 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| | | Итого за завтрак: | 600 | 691,3 | 27,9667 | 23,3 | 80,63 | 495,38 | 79,5 | 98,6 | 0,22 | 7,9 | 0,56 | 455,5 | 4,6 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 1 | Рассольник ленинградский | 250 | 178,8 | 6,4 | 8,0 | 14,9 | 23,3 | 13,8 | 83,2 | 0,1 | 5,6 | 1,5 | 33,6 | 0,5 |
| 377 | 2 | Пюре картофельное | 180 | 192 | 3,72 | 5,52 | 27,6 | 45,96 | 24,6 | 35,9 | 0,12 | 3,8 | 0,2 | 77,3 | 0,9 |
| 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 |
| 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 |
| 148 | 5 | Овощи порционные (морковь) | 100 | 67,45 | 1,3 | 2,6 | 9,4 | 51,05 | 30,4 | 104 | 0,08 | 2,1 | 1,65 | 12,5 | 0,8 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 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: | 920 | 878,2 | 29,3 | 32,9 | 113,7 | 178,1 | 130,8 | 317,8 | 0,4 | 21,5 | 5,3 | 311,3 | 6,5 |
| | | Итого за день: | 1520 | 1569,5 | 57,3 | 56,2 | 194,3 | 673,5 | 210,3 | 416,4 | 0,6 | 29,4 | 5,9 | 766,8 | 11,1 |
| СРЕДА 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 334/420 | 1 | Запеканка картофельная с мясом с соусом (200/50) | 250 | 285,9 | 19,75 | 16 | 16 | 65,5 | 41,25 | 48,3 | 0,15 | 8,3 | 0,83 | 167,3 | 2,6 |
| 462 | 2 | Какао с молоком | 200 | 103,6 | 3,37 | 3,45 | 14,47 | 111,43 | 22,3 | 19 | 0,03 | 0,7 | 0,01 | 91,1 | 0,65 |
| 63 | 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 149 | 6,9 | 9,1 | 22,3 | 206,8 | 13,9 | 62,3 | 0,03 | 0,1 | 0,3 | 135,5 | 0,37 |
| | 4 | Батон | 20 | 71 | 2,4 | 0,3 | 14 | 7,1 | 4,9 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 24,4 | 0,4 |
| 82 | 5 | Яблоко | 150 | 71 | 0,6 | 0,4 | 13 | 24 | 9 | 7,5 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| | | Итого за завтрак: | 665 | 680,6 | 33,02 | 29,25 | 79,77 | 414,83 | 91,35 | 137 | 0,29 | 16,1 | 1,34 | 429,3 | 6,23 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | 1 | Суп из овощей | 250 | 178,8 | 6 | 8 | 14,9 | 40 | 17,3 | 83,2 | 0,1 | 5,6 | 1,5 | 33,6 | 0,5 |
| 375 | 2 | Плов из отварной птицы | 300 | 499,5 | 30 | 25,5 | 37,5 | 57,9 | 166,3 | 43,2 | 0,25 | 0 | 0,7 | 246,4 | 5,58 |
| 486 | 3 | Напиток с витаминами | 200 | 87,5 | 0 | 0 | 21,8 | 8,1 | 0 | 135 | 0,3 | 20 | 2,34 | 0 | 0 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 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 | Овощи порционные (свежие помидоры) | 100 | 24 | 1,2 | 0,2 | 5,0 | 18,8 | 12,0 | 261,7 | 0,04 | 15,0 | 0,2 | 15,6 | 0,60 |
| | | Итого за обед: | 900 | 805 | 40,4867 | 34,46 | 100,4 | 132,55 | 203,8 | 523 | 0,77 | 40,6 | 5,83 | 333,3 | 8,41 |
| | | Итого за день: | 1565 | 1486 | 73,5067 | 63,71 | 180,2 | 547,38 | 295,2 | 660 | 1,06 | 56,7 | 7,17 | 762,6 | 14,64 |
| ЧЕТВЕРГ 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | 1 | Омлет натуральный | 200 | 326,7 | 16,1333 | 22,93 | 5,6 | 158,13 | 16,2 | 301 | 0,06 | 0,4 | 0,6 | 194,6 | 2,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|
| 69 | 2 | Бутерброд с маслом | 40 | 146 | 2,5 | 11,1 | 16,8 | 9,6 | 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 | 20 | 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: | 670 | 753,7 | 23,2333 | 34,83 | 90,4 | 207,93 | 44,1 | 361 | 0,17 | 8,4 | 1 | 272,2 | 9,57 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132/143 | 1 | Суп-пюре из картофеля с гренками 250/30 | 280 | 175,3 | 7,5 | 6,3 | 28,2 | 224,1 | 38,0 | 24,5 | 0,1 | 6,9 | 0,8 | 148,9 | 1,5 |
| 256 | 2 | Макаронные изделия отварные | 180 | 271,2 | 5 | 5,3 | 38,5 | 28,3 | 11,8 | 14,3 | 0,07 | 0 | 1,1 | 60,5 | 1,44 |
| 350/420 | 3 | Тефтели из говядины с соусом 90/50 | 140 | 282,0 | 11,7 | 15,8 | 11,2 | 151,1 | 15,3 | 0,2 | 0,1 | 2,2 | 0,0 | 81,3 | 2,3 |
| 148 | 4 | Овощи порционные (огурцы) | 100 | 14,4 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 12,0 | 32,9 | 0,0 | 15,0 | 0,2 | 15,6 | 0,6 |
| 507 | 5 | Напиток с витаминами | 200 | 87,5 | 0 | 0 | 21,8 | 8,1 | 0 | 135 | 0,3 | 20 | 2,34 | 0 | 0 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 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: | 950 | 932,4 | 28,2 | 28,3 | 123,3 | 430,7 | 85,3 | 206,8 | 0,7 | 44,1 | 5,5 | 344,0 | 7,6 |
| | | Итого за день: | 1620 | 1686,1 | 51,4 | 63,1 | 213,7 | 638,6 | 129,4 | 567,9 | 0,8 | 52,5 | 6,5 | 616,2 | 17,2 |
| ПЯТНИЦА 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 226 | 1 | Каша "Дружба" | 250 | 214,4 | 5,85 | 9,5 | 26 | 162,5 | 27,5 | 49,3 | 0,07 | 1,17 | 0,13 | 126 | 0,4 |
| 63 | 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 149 | 6,9 | 9,1 | 22,3 | 206,8 | 13,9 | 62,3 | 0,03 | 0,1 | 0,3 | 135,5 | 0,37 |
| 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 | 20 | 71 | 2,4 | 0,3 | 14 | 7,1 | 4,9 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 24,4 | 0,4 |
| 82 | 5 | Яблоко | 150 | 71 | 0,6 | 0,4 | 13 | 24 | 9 | 7,5 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
| | | Итого за завтрак: | 665 | 609,4 | 19,35 | 22,3 | 89,1 | 511,83 | 77,6 | 138 | 0,21 | 8,97 | 0,64 | 388 | 4,03 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96/143 | 1 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 206,9 | 9,3875 | 12,01 | 27,25 | 65,5 | 27,4 | 41,7 | 0,06 | 6,5 | 1,9 | 97,5 | 1,53 |
| 364 | 2 | Жаркое по-домашнему | 250 | 400 | 17,75 | 22,88 | 52,88 | 50,375 | 53,8 | 224 | 0,2 | 12,6 | 0 | 256,9 | 4 |
| 80 | 3 | Рыба соленая (порциями) | 100 | 241,7 | 28,3 | 14,2 | 0,0 | 133,3 | 66,7 | 25,7 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 270,0 | 1,1 |
| 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 | 61,19 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 5,4 | 5,7 | 0 | 0,05 | 0 | 0,66 | 26,1 | 1,2 |
| | 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: | 850 | 1035 | 59,3908 | 49,91 | 121,4 | 277,11 | 170,5 | 291 | 0,37 | 19,4 | 4,11 | 681,3 | 9,05 |
| | | Итого за день: | 1515 | 1644 | 78,7408 | 72,21 | 210,5 | 788,94 | 248,1 | 430 | 0,58 | 28,4 | 4,75 | 1069 | 13,08 |

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.