.СОГЛАСОВАНО

И.о. руководителя
межрайонного территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 1

А.Н.Нестеров

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №1
имени Героя Советского Союза
И.И. Генищева

С.Г. Тумакова

«28» февраля 2025г

# 10-дневное меню
# для обеспечения питанием детей участников специальной военной операции
# (бюджет)

2025 г.

## 1 день

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| **I смена** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 116 | 14,7 | 20,7 | 6,6 | 256,6 | 0,07 | 0,26 | 318,5 | 0,7 | 112,9 | 249 | 19 | 2,73 |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 4,08 | 3,55 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,06 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 26 | 42 | 0 | 1,33 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого:** | **516** | **22,87** | **25,05** | **79,74** | **555,1** | **0,2** | **13,18** | **342,9** | **8,76** | **320,72** | **441,49** | **74,27** | **7,98** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## II смена

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 100,12 | 0,12 | 8,25 | 0 | 6,3 | 29,2 | 67,58 | 27,28 | 1,13 |
| 282 | Котлета рубленная из говядины | 90 | 6 | 6 | 7 | 74 | 0,3 | 0,4 | 10,4 | 0,03 | 27,9 | 91,9 | 30,12 | 1,11 |
| 366 | Соус томатный | 30 | 0,5 | 2,3 | 3 | 35 | 0,02 | 1 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 3,5 | 0,15 |
| 302 | Каша рассыпчатая ( пшеничная) | 150 | 7,2 | 6,4 | 38,2 | 244 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 41,5 | 16 | 0,62 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,08 | 0 | 21,8 | 88 | 0,01 | 33 | 0 | 0,01 | 3,2 | 2,2 | 1,8 | 0,44 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично - ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **770** | **23,87** | **18,17** | **136,66** | **771,12** | **9,69** | **42,65** | **10,42** | **18,36** | **130,6** | **299,58** | **104,24** | **4,93** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## 2 день

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| **I смена** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели (2 вариант) | 90/30 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 156,6 | 0,05 | 1,6 | 24,58 | 0,04 | 32,13 | 163,67 | 21,2 | 3 |
| 302 | Каша рассыпчатая ( перловая) | 150 | 8,9 | 6,09 | 34,84 | 244 | 0,21 | 0 | 0 | 0,01 | 14,82 | 210 | 140 | 5,01 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,17 | 2,7 | 16 | 125 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,01 | 126 | 90 | 14 | 0,13 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | **Итого:** | **510** | **22,16** | **16,66** | **81,67** | **619,1** | **0,34** | **2,9** | **44,58** | **8,06** | **198,95** | **498,47** | **188,4** | **8,58** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## II смена

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,01 | 5,09 | 11,98 | 107 | 0,09 | 8,3 | 0 | 4,2 | 29,15 | 56,72 | 24,17 | 0,9 |
| 291 | Плов из птицы | 240 | 18,11 | 9 | 36,64 | 394 | 0,17 | 6,57 | 28,14 | 6,27 | 36,28 | 190,28 | 54,21 | 1,88 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 32,48 | 46 | 33 | 0,96 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично - ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **740** | **28,68** | **15,02** | **145,08** | **927** | **9,34** | **15,67** | **28,14** | **22,67** | **155,91** | **389,4** | **136,92** | **5,22** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## 3 ДЕНЬ

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| | **I смена** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлеты, рубленные из цыпленка бройлера | 90 | 12,86 | 14,51 | 15,2 | 213,4 | 0,09 | 0,84 | 42,08 | 1,49 | 56,59 | 87,32 | 19,16 | 1,21 |
| 366 | Соус томатный | 30 | 0,5 | 2,3 | 3 | 35 | 0,02 | 1 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 3,5 | 0,15 |
| 302 | Каша рассыпчатая (рисовая) | 150 | 8,9 | 6,09 | 34,84 | 244 | 0,21 | 0 | 0 | 0,01 | 14,82 | 210 | 140 | 5,01 |
| 412 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 15 | Сыр "Российский" | 10 | 3,48 | 4,43 | 0 | 35,33 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| | **Итого:** | **520** | **29,03** | **27,75** | **88** | **683,23** | **0,37** | **4,78** | **81,08** | **9,51** | **246,11** | **411,52** | **183,51** | **7,32** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## II смена

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,49 | 5,33 | 19,23 | 115,5 | 0,23 | 5,83 | 0 | 2,45 | 42,68 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| 290 | Птица, тушенная в соусе | 90/30 | 9,83 | 8,85 | 3,87 | 141 | 0,05 | 1,88 | 35,07 | 0 | 36,29 | 79,24 | 13,55 | 0,87 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,47 | 5,8 | 30,49 | 202 | 0,06 | 0 | 28,6 | 4 | 12,16 | 37,61 | 8,16 | 0,82 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 26 | 42 | 0 | 1,33 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично - ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **770** | **28,72** | **20,61** | **128,79** | **730,5** | **9,4** | **9,04** | **63,67** | **18,45** | **162,73** | **373,16** | **97,23** | **7,13** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## 4 день

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| **I смена** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 320,1 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,26 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 26 | 42 | 0 | 1,33 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого:** | **540** | **10,11** | **4,85** | **88,93** | **500** | **0,11** | **11,69** | **32,7** | **8,1** | **188,24** | **177,67** | **50,99** | **5,03** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **II смена** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4,6 | 9,86 | 8,57 | 120,5 | 0,03 | 10,93 | 0 | 4,4 | 52,53 | 46,1 | 23,13 | 1,1 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 90/30 | 20,46 | 9,45 | 3,45 | 227,25 | 0,13 | 4,93 | 24,96 | 0,03 | 46,09 | 298,56 | 48,13 | 0,92 |
| 302 | Каша рассыпчатая ( рисовая) | 150 | 8,9 | 6,09 | 34,84 | 244 | 0,21 | 0 | 0 | 0,01 | 14,82 | 210 | 140 | 5,01 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,08 | 0 | 21,8 | 88 | 0,01 | 33 | 0 | 0,01 | 3,2 | 2,2 | 1,8 | 0,44 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично - ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **770** | **41,44** | **26,03** | **117,86** | **909,75** | **9,44** | **48,86** | **24,96** | **16,45** | **174,64** | **653,26** | **238,6** | **8,95** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## 5 день

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| **I смена** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром | 120 | 17 | 29 | 2 | 347 | 0,08 | 0,4 | 290 | 0 | 204 | 248 | 18 | 2 |
| 139 | Капуста тушеная | 60 | 3,5 | 4,2 | 10,3 | 75 | 0,04 | 8 | 0 | 0,04 | 22 | 33,6 | 11,2 | 0,48 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 0,75 | 0,8 | 6,16 | 34,95 | 0,03 | 4,8 | 0 | 0,004 | 33,77 | 4,31 | 22,51 | 0,04 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого:** | **520** | **24,81** | **34,8** | **48,02** | **594,85** | **0,22** | **23,2** | **290** | **8,044** | **301,77** | **331,71** | **73,91** | **5,16** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **II смена** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 2,7 | 4,92 | 14,58 | 72,5 | 0,06 | 10 | 0 | 0 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 282 | Котлета рубленная из говядины | 90 | 6 | 6 | 7 | 74 | 0,3 | 0,4 | 10,4 | 0 | 27,9 | 91,9 | 30,12 | 1,11 |
| 366 | Соус томатный | 30 | 0,5 | 2,3 | 3 | 35 | 0,02 | 1 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 3,5 | 0,15 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,9 | 6,09 | 34,84 | 244 | 0,21 | 0 | 0 | 0,01 | 14,82 | 210 | 140 | 5,01 |
| 389 | Сок ( промышленного производства) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,03 | 4 | 0 | 0,06 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично - ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **770** | **26,5** | **19,94** | **128,82** | **740,3** | **9,68** | **15,4** | **10,4** | **12,07** | **153,1** | **445,88** | **221,34** | **11,13** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## 6 день

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| | **I смена** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели (2 вариант) | 90/30 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 156,6 | 0,05 | 1,6 | 24,58 | 0,4 | 32,13 | 163,67 | 21,2 | 3 |
| 302 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 150 | 7,2 | 6,4 | 38,2 | 120 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 41,5 | 16 | 0,62 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 155,2 | 0,03 | 4,8 | 0 | 0,004 | 2,72 | 1,84 | 1,04 | 0,02 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | **Итого:** | **510** | **20,89** | **16,97** | **97,33** | **525,3** | **0,3** | **6,4** | **24,6** | **8,424** | **70,65** | **241,81** | **51,44** | **4,08** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **II смена** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Суп - лапша домашняя | 200 | 2,57 | 5,55 | 11,62 | 182 | 0,05 | 0,5 | 12,5 | 4,2 | 28,55 | 38,5 | 10,68 | 0,62 |
| 259 | Жаркое по - домашнему | 240 | 18,63 | 20,81 | 19,07 | 361 | 0,15 | 7,78 | 0 | 0 | 45,08 | 236,62 | 48,86 | 4,44 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 32,48 | 46 | 33 | 0,96 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично- ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **740** | **29,76** | **27,29** | **127,15** | **969** | **9,28** | **9,08** | **12,5** | **16,4** | **164,11** | **417,52** | **118,08** | **7,5** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## 7 день

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| | **I смена** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 240 | 18,11 | 9 | 36,64 | 394 | 0,17 | 6,57 | 28,14 | 6,27 | 36,28 | 190,28 | 54,21 | 1,88 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 26 | 42 | 0 | 1,33 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 70 | Огурец соленый | 30 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 6,9 | 6 | 3,5 | 0,21 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | **Итого:** | **510** | **22,88** | **12,44** | **83,44** | **556,3** | **0,21** | **15,1** | **28,14** | **14,27** | **82,78** | **253,21** | **82,64** | **4,66** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **II смена** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,49 | 5,33 | 19,23 | 115,5 | 0,23 | 5,83 | 0 | 2,45 | 42,68 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 90/30 | 13 | 18 | 7 | 241 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0 | 22 | 69 | 15 | 4 |
| 302 | Каша рассыпчатая (перловая) | 150 | 8,9 | 6,09 | 34,84 | 244 | 0,21 | 0 | 0 | 0,01 | 14,82 | 210 | 140 | 5,01 |
| 354 | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0,02 | 32,82 | 151 | 0,01 | 0,24 | 0 | 0 | 18,28 | 10,78 | 4,44 | 0,69 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично - ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **770** | **35,03** | **30,07** | **143,09** | **981,5** | **9,71** | **6,77** | **0** | **14,46** | **155,78** | **523,96** | **223,23** | **13,01** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

+

## 8 день

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| **I смена** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная ( рисовая) | 200 | 5,6 | 0,8 | 59,2 | 320,1 | 0,1 | 0 | 0,5 | 0,2 | 24 | 1,6 | 0 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого:** | **540** | **9,29** | **1,62** | **103,96** | **520** | **0,17** | **12,83** | **0,5** | **8,21** | **80,2** | **51,8** | **24,6** | **3** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **II смена** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 6,25 | 4,86 | 13,75 | 96,4 | 0,05 | 10,93 | 5 | 2,75 | 62,5 | 227,5 | 32,5 | 1,5 |
| 279 | Тефтели (2 вариант) | 90/30 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 156,6 | 0,05 | 1,6 | 24,58 | 0,4 | 32,13 | 163,67 | 21,2 | 3 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,47 | 5,8 | 30,49 | 202 | 0,06 | 0 | 28,6 | 4 | 12,16 | 37,61 | 8,16 | 0,82 |
| 389 | Сок (промышленного производства) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,03 | 4 | 0 | 0,06 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично - ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **770** | **27,05** | **18,76** | **124,71** | **769,8** | **9,25** | **16,53** | **58,18** | **19,21** | **178,79** | **539,18** | **95,4** | **9,6** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## 9 день

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| | **I смена** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 170 | 30,6 | 12,6 | 49,5 | 385 | 0,086 | 1,27 | 0,14 | 0,074 | 222,5 | 277,6 | 32,61 | 0,21 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 26 | 42 | 0 | 1,33 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого:** | **510** | **34,69** | **13,4** | **105,06** | **564,9** | **0,156** | **12,6** | **0,14** | **8,074** | **278,1** | **345,53** | **66,54** | **4,98** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **II смена** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой ( рисовой) | 200 | 2,7 | 4,92 | 14,58 | 72,5 | 0,06 | 10 | 0 | 0 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 295 | Котлеты, рубленные из цыпленка бройлера | 90 | 12,86 | 14,51 | 15,2 | 213,4 | 0,09 | 0,84 | 42,08 | 1,49 | 56,59 | 87,32 | 19,16 | 1,21 |
| 366 | Соус томатный | 30 | 0,5 | 2,3 | 3 | 35 | 0,02 | 1 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 3,5 | 0,15 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,63 | 244 | 0,21 | 0 | 0 | 0,01 | 14,82 | 203,83 | 135,76 | 4,56 |
| 354 | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,24 | 0,02 | 32,82 | 151,2 | 0,01 | 0,24 | 0 | 0 | 18,28 | 10,78 | 4,44 | 0,69 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично - ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **770** | **32,3** | **28,47** | **153,43** | **946,1** | **9,45** | **12,08** | **42,08** | **13,5** | **186,07** | **431,91** | **202,58** | **8,67** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Наделя: первая

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | | |
| | **10 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **I СМЕНА** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная (пшено) | 200 | 10,69 | 11,27 | 3 | 320,1 | 0,07 | 3,73 | 0 | 0,03 | 18,88 | 93,63 | 16,22 | 1,6 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,76 | 93,5 | 0,04 | 0 | 0 | 8 | 26 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого** | **540** | **17,85** | **14,74** | **61,76** | **613,2** | **0,17** | **15,2** | **0** | **8,03** | **219,55** | **271,43** | **67,75** | **6,64** |
| | **II СМЕНА** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,77 | 6,1 | 6,5 | 118 | 0,06 | 15,78 | 0 | 0,05 | 27,18 | 37,9 | 22,13 | 0,83 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 90/30 | 20,46 | 9,45 | 3,45 | 227,25 | 0,13 | 4,93 | 24,96 | 0,03 | 46,09 | 298,56 | 48,13 | 0,92 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3 | 4,32 | 27,02 | 157,6 | 0,51 | 21,75 | 0 | 0,01 | 18 | 81 | 33 | 1,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 26 | 42 | 0 | 1,33 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,6 | 29,6 | 136 | 0,06 | 0 | 0 | 12 | 39 | 18,4 | 1,04 | 0,18 |
| 148 | Хлеб пшенично - ржаной | 40 | 2,8 | 0,03 | 19,6 | 94 | 9 | 0 | 0 | 0 | 19 | 78 | 24,5 | 1,3 |
| | **Итого:** | **770** | **33,16** | **20,5** | **112,17** | **774,85** | **9,76** | **43,79** | **24,96** | **12,09** | **162,87** | **535,99** | **140,53** | **6,56** |

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов)/ под редакцией Тутельяна В.А., Могильного М.П.-Москва, ДеЛи,2011 г.
2. Таблица химического состава и калорийности российских подуктов питания. Скурихин И.М.,Тутельян В.А.Москва,2008 г.