

*Дубровская Татьяна Александровна*  
*№ 004 401135*



*Иванов А.С.*

Директор Филиала

"ДИАБРА-ОС" "ОРИОН"

Буянов А.С./



**Единое примерное двухнедельное циклическое  
меню для обучающихся 7-11 лет в  
общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской  
области**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День                     | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность, ккал | Номер<br>рецептуры или<br>технологической<br>карты |     |
|--------------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------------|--|-----|
|                          |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                                  |  |     |
| 1 день                   | <b>Завтрак</b>                           |              |                  |               |                |                                  |  |     |
|                          | Каша из крупы «Геркулес» вязкая          | г            | 180              | 7,400         | 8,000          | 28,000                           | 212  |     |
|                          | Кофейный напиток с молоком               | г            | 200              | 2,800         | 2,500          | 13,600                           | 465  |     |
|                          | Бутерброд с сыром                        | г            | 40               | 6,900         | 9,000          | 10,000                           | 63   |     |
|                          | Фрукты свежие                            | г            | 100              | 0,400         | 0,400          | 9,800                            | 82   |     |
|                          | <b>Итого завтрак:</b>                    |              | <b>520</b>       | <b>17,500</b> | <b>19,900</b>  | <b>61,400</b>                    | <b>493,800</b>                                     |     |
|                          | <b>Обед</b>                              |              |                  |               |                |                                  |  |     |
|                          | Овощи натуральные (помидор)*             | г            | 60               | 0,660         | 0,120          | 2,280                            | 14,400   | 148 |
|                          | Рассольник "Ленинградский" на м/б        | г            | 200              | 6,100         | 7,480          | 10,600                           | 131,000  | 100 |
|                          | Котлеты рыбные                           | г            | 100              | 13,000        | 1,600          | 10,000                           | 234,900  | 307 |
|                          | Рис с овощами                            | г            | 150              | 4,000         | 2,600          | 35,000                           | 182,000  | 241 |
|                          | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г            | 200              | 0,600         | 0,000          | 9,700                            | 40,000   | 494 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                     | г            | 30               | 1,980         | 0,360          | 10,200                           | 54,300   | 110 |
|                          | Батон нарезной                           | г            | 20               | 1,500         | 0,580          | 10,280                           | 52,400   | 111 |
|                          | <b>Итого обед:</b>                       |              | <b>760</b>       | <b>27,840</b> | <b>12,740</b>  | <b>88,060</b>                    | <b>709,000</b>                                     |     |
|                          | <b>Полдник</b>                           |              |                  |               |                |                                  |  |     |
| Плошка Московская        | г  | 100          | 4,98             | 5,80          | 40,90          | 235,500                          | 567  |     |
| Чай с сахаром            | г  | 200          | 0,200            | 0,100         | 9,300          | 38,000                           | 457  |     |
| <b>Итого за полдник:</b> |  | <b>300</b>   | <b>5,18</b>      | <b>5,90</b>   | <b>50,20</b>   | <b>273,500</b>                   |  |     |
| <b>Итого за день:</b>    |  |              | <b>50,520</b>    | <b>38,540</b> | <b>199,660</b> | <b>1 476,300</b>                 |  |     |



| 2 день | Завтрак                                |   | Обед       |               | Полдник       |                | Итого за день:   |            |
|--------|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
|        | Запеканка из творога с джемом          | г | 170        | 24,00         | 11,55         | 35,50          | 343,400          | 279        |
|        | Чай с лимоном                          | г | 200        | 0,300         | 0,100         | 9,500          | 40,000           | 459        |
|        | Батон нарезной                         | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111        |
|        | Фрукты свежие                          | г | 100        | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 38,000           | 82         |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                  |   | <b>500</b> | <b>27,350</b> | <b>12,720</b> | <b>67,900</b>  | <b>500,000</b>   |            |
|        | Салат из свеклы отварной               | г | 60         | 0,900         | 4,000         | 5,000          | 55,000           | 26         |
|        | Суп картофельный с бобовыми на м/б     | г | 200        | 9,000         | 5,110         | 11,700         | 130,000          | 113        |
|        | Печень говяжья по-строгановски         | г | 100        | 19,500        | 9,400         | 7,600          | 193,000          | 356/408    |
|        | Каша гречневая рассыпчатая             | г | 150        | 8,550         | 7,800         | 37,000         | 253,000          | 202        |
|        | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 200        | 0,60          | 0,00          | 9,70           | 40,000           | 494        |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                   | г | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110        |
|        | Батон нарезной                         | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |
|        | <b>Итого обед:</b>                     |   | <b>760</b> | <b>42,03</b>  | <b>27,25</b>  | <b>91,48</b>   | <b>777,700</b>   |            |
|        | Ватрушка творожная                     | г | 50         | 8,20          | 10,30         | 15,00          | 185,70           | 54-1в-2020 |
|        | Сок фруктовый                          | г | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501        |
|        | <b>Итого за полдник:</b>               |   | <b>250</b> | <b>9,20</b>   | <b>10,50</b>  | <b>35,20</b>   | <b>273,798</b>   |            |
|        | <b>Итого за день:</b>                  |   |            | <b>78,580</b> | <b>50,470</b> | <b>194,575</b> | <b>1 551,498</b> |            |

| 3 день                                       |   | Завтрак    |               |               |                |                  |            |  |
|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|--|
| Каша рисовая вязкая                          | г | 180        | 5,200         | 5,700         | 32,400         | 208,430          | 217        |  |
| Какао с молоком                              | г | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462        |  |
| Батон нарезной                               | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |  |
| Масло сливочное                              | г | 10         | 0,080         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79         |  |
| Фрукты свежие                                | г | 100        | 0,400         | 0,300         | 10,300         | 47,000           | 82         |  |
| <b>Итого завтрак:</b>                        | г | <b>510</b> | <b>10,480</b> | <b>16,680</b> | <b>66,910</b>  | <b>475,010</b>   | <b>2</b>   |  |
| <b>Обед</b>                                  |   |            |               |               |                |                  |            |  |
| Салат витаминный*                            | г | 60         | 0,720         | 3,000         | 3,300          | 44,000           | 2          |  |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | г | 200        | 5,44          | 5,2           | 8              | 100,6            | 114        |  |
| Бефстроганов из отварной говядины            | г | 100        | 15            | 13            | 5,000          | 202              | 326        |  |
| Макаронны отварные                           | г | 150        | 5,55          | 4,95          | 29,55          | 184,500          | 256        |  |
| Сок фруктовый                                | г | 205        | 1,025         | 0,205         | 20,7           | 90,3             | 501        |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | г | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110        |  |
| Батон нарезной                               | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |  |
| <b>Итого обед:</b>                           | г | <b>765</b> | <b>31,22</b>  | <b>27,295</b> | <b>87,030</b>  | <b>728,100</b>   |            |  |
| <b>Полдник</b>                               |   |            |               |               |                |                  |            |  |
| Булочка пшольная                             | г | 40         | 3,400         | 1,200         | 22,700         | 115,100          | 54-9в-2020 |  |
| Кисломолочный напиток                        | г | 200        | 5,4           | 6,4           | 7,6            | 109,6            | ТТК        |  |
| <b>Итого за полдник:</b>                     | г | <b>240</b> | <b>8,80</b>   | <b>7,600</b>  | <b>30,300</b>  | <b>224,700</b>   |            |  |
| <b>Итого за день:</b>                        |   |            | <b>50,495</b> | <b>51,575</b> | <b>184,240</b> | <b>1 427,810</b> |            |  |



| 4 день                             |   | Завтрак    |               |               |                |                  |              |  |  |
|------------------------------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|--|--|
| Овоши натуральные (огурец свежий)* | г | 60         | 0,4           | 0,06          | 1,14           | 35,6             | 148          |  |  |
| Омлет натуральный                  | г | 150        | 13,000        | 20,000        | 3,200          | 246,000          | 268          |  |  |
| Батон нарезной                     | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111          |  |  |
| Кофейный напиток с молоком         | г | 200        | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 88,000           | 465          |  |  |
| Фрукты свежие                      | г | 100        | 0,900         | 0,200         | 8,100          | 49,200           | 82           |  |  |
| <b>Итого завтрак:</b>              | г | <b>530</b> | <b>18,8</b>   | <b>23,440</b> | <b>42,92</b>   | <b>499,100</b>   | <b>47</b>    |  |  |
| <b>Обед</b>                        |   |            |               |               |                |                  |              |  |  |
| Винегрет овощной                   | г | 60         | 1,000         | 3,700         | 4,000          | 52,800           | 119          |  |  |
| Суп картофельный с рыбой           | г | 200        | 9             | 8             | 10,000         | 110              | 375          |  |  |
| Плов из отварной птицы             | г | 240        | 14,76         | 10            | 30             | 352,5            | 495          |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов        | г | 200        | 0,600         | 0,000         | 20,100         | 84,000           | 110          |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный               | г | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 111          |  |  |
| Батон нарезной                     | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111          |  |  |
| <b>Итого обед:</b>                 | г | <b>750</b> | <b>28,840</b> | <b>22,640</b> | <b>84,580</b>  | <b>706,000</b>   | <b>47</b>    |  |  |
| <b>Полдник</b>                     |   |            |               |               |                |                  |              |  |  |
| Коржик молочный                    | г | 50         | 3,00          | 10,90         | 26,90          | 217,400          | ТТК          |  |  |
| Компот из яблок и лимона           | г | 200        | 0,200         | 0,200         | 11,000         | 46,700           | 54-34хн-2020 |  |  |
| <b>Итого за полдник:</b>           | г | <b>250</b> | <b>3,200</b>  | <b>11,100</b> | <b>37,900</b>  | <b>264,100</b>   |              |  |  |
| <b>Итого за день:</b>              |   |            | <b>50,840</b> | <b>57,180</b> | <b>165,400</b> | <b>1 469,200</b> |              |  |  |

| 5 день   | Завтрак |            |               |               |                |                  |     |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| Макаронны отварные с сыром                               | г       | 170        | 10,050        | 8,600         | 26,500         | 336,000          | 259 |
| Чай с сахаром  | г       | 200        | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 457 |
| Батон нарезной   | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
| Фрукты свежие  | г       | 100        | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82  |
| <b>Итого завтрак:</b>                                    | г       | <b>500</b> | <b>12,900</b> | <b>9,970</b>  | <b>61,000</b>  | <b>496,600</b>   |     |
| <b>Обед</b>  |         |            |               |               |                |                  |     |
| Салат картофельный с соевым<br>отуцом и зеленым горошком | г       | 60         | 1,050         | 3,710         | 5,550          | 60,000           | 42  |
| Борщ с капустой и картофелем на<br>м/б                   | г       | 200        | 6,230         | 8             | 11             | 120              | 95  |
| Рыба, запеченная под молочным<br>соусом                  | г       | 140        | 10,400        | 6,500         | 10,700         | 180,000          | 312 |
| Картофельное пюре  | г       | 150        | 4,050         | 6,000         | 8,700          | 161,000          | 377 |
| Напиток из пшеника                                       | г       | 200        | 0,700         | 0,300         | 18,300         | 78,000           | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                     | г       | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
| Батон нарезной   | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
| <b>Итого обед:</b>                                       |         | <b>800</b> | <b>25,910</b> | <b>25,450</b> | <b>74,730</b>  | <b>705,700</b>   |     |
| <b>Подник</b>  |         |            |               |               |                |                  |     |
| Булочка Ванильная  | г       | 100        | 8,80          | 7,80          | 48,00          | 298,330          | 541 |
| Сок фруктовый  | г       | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501 |
| <b>Итого за подник:</b>                                  | г       | <b>300</b> | <b>9,800</b>  | <b>8,000</b>  | <b>68,195</b>  | <b>386,428</b>   |     |
| <b>Итого за день:</b>                                    |         |            | <b>48,610</b> | <b>43,420</b> | <b>203,925</b> | <b>1 588,728</b> |     |



| 6 день   | Завтрак |            |               |               |                |                  |        |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------|
| Каша жидкая молочная<br>кукурузная                 | г       | 180        | 5,3           | 5,6           | 33             | 204              | 233    |
| Какао с молоком                                    | г       | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462    |
| Масло сливочное                                    | г       | 10         | 0,080         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79     |
| Батон нарезной                                     | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111    |
| Фрукты свежие                                      | г       | 100        | 1,800         | 0,600         | 22,800         | 96,000           | 82     |
| <b>Итого завтрак:</b>                              | г       | <b>520</b> | <b>12,730</b> | <b>17,170</b> | <b>85,130</b>  | <b>545,780</b>   |        |
| <b>Обед</b>  |         |            |               |               |                |                  |        |
| Овощи натуральные (помидор<br>свежий)*             | г       | 60         | 0,660         | 0,120         | 2,280          | 14,400           | 148    |
| Суп с макаронными изделиями и<br>картофелем на к/б | г       | 200        | 6,320         | 6,120         | 10,000         | 119,000          | 129    |
| Фрикадельки из говядины                            | г       | 90         | 12,300        | 11,000        | 6,000          | 172,000          | 54-29м |
| Рис отварной                                       | г       | 150        | 3,700         | 5,430         | 38,850         | 219,300          | 385    |
| Кисель плодово-ягодный                             | г       | 200        | 1,400         | 0,000         | 29,000         | 122,000          | 503    |
| Хлеб ржано-пшеничный                               | г       | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110    |
| Батон нарезной                                     | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111    |
| <b>Итого обед:</b>                                 |         | <b>750</b> | <b>27,86</b>  | <b>23,61</b>  | <b>106,61</b>  | <b>753,40</b>    |        |
| <b>Полдник</b>                                     |         |            |               |               |                |                  |        |
| Кондитерское изделие                               | г       | 40         | 3,000         | 3,920         | 29,760         | 166,000          | ТТК    |
| Сок фруктовый                                      | г       | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501    |
| <b>Итого за полдник:</b>                           | г       | <b>240</b> | <b>4,00</b>   | <b>4,12</b>   | <b>49,96</b>   | <b>254,10</b>    |        |
| <b>Итого за день:</b>                              |         |            | <b>44,590</b> | <b>44,900</b> | <b>241,695</b> | <b>1 553,278</b> |        |

| 7 день   | Завтрак |            |               |               |                |                  |     | 229 |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|-----|
| Каша "Дружба"  | г       | 180        | 5,000         | 6,000         | 24,100         | 207,000          | 465 |     |
| Кофейный напиток с молоком                                 | г       | 200        | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 88,000           | 111 |     |
| Батон нарезной   | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 75  |     |
| Сыр  | г       | 15         | 3,5           | 4,4           | 0              | 53,7             | 82  |     |
| Фрукты свежие  | г       | 100        | 0,400         | 0,300         | 10,300         | 47,000           |     |     |
| <b>Итого завтрак:</b>                                      |         | <b>525</b> | <b>13,950</b> | <b>14,070</b> | <b>63,400</b>  | <b>474,300</b>   |     |     |
| <b>Обед</b>  |         |            |               |               |                |                  |     | 18  |
| Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом* | г       | 60         | 0,600         | 5,000         | 2,100          | 44,000           |     |     |
| Рассольник "Ленинградский" на м/б                          | г       | 200        | 6,100         | 7,480         | 10,600         | 131,000          | 100 |     |
| Гуляш из отварной говядины                                 | г       | 100        | 20,000        | 19,500        | 3,300          | 258,000          | 327 |     |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | г       | 150        | 8,550         | 7,800         | 37,000         | 253,000          | 202 |     |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага)                   | г       | 200        | 0,600         | 0,000         | 9,700          | 40,000           | 494 |     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                       | г       | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |     |
| Батон нарезной   | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |     |
| <b>Итого обед:</b>   | г       | <b>760</b> | <b>39,330</b> | <b>40,720</b> | <b>83,180</b>  | <b>832,700</b>   |     |     |
| <b>Полдник</b>   |         |            |               |               |                |                  |     | 541 |
| Булочка Ванильная  | г       | 100        | 4,98          | 5,80          | 40,90          | 235,500          |     |     |
| Сок фруктовый  | г       | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501 |     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                   | г       | <b>300</b> | <b>5,980</b>  | <b>6,000</b>  | <b>61,095</b>  | <b>323,598</b>   |     |     |
| <b>Итого за день:</b>                                      |         |            | <b>59,260</b> | <b>60,790</b> | <b>207,675</b> | <b>1 630,598</b> |     |     |



| 8 день                                      |   | Завтрак    |               |               |                |                  |              |  |
|---|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|--|
| Запеканка творожная со<br>сгущенным молоком | г | 170        | 25,290        | 13,250        | 33,700         | 357,000          | 279          |  |
| Чай с сахаром                               | г | 200        | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 457          |  |
| Батон нарезной                              | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111          |  |
| Фрукты свежие                               | г | 100        | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82           |  |
| <b>Итого завтрак:</b>                       | г | <b>500</b> | <b>28,140</b> | <b>14,620</b> | <b>68,200</b>  | <b>517,600</b>   |              |  |
| <b>Обед</b>                                 |   |            |               |               |                |                  |              |  |
| Салат из свеклы с соевым<br>отулом          | г | 60         | 0,800         | 3,700         | 3,700          | 73,000           | 31           |  |
| Уха с крупой                                | г | 200        | 6,000         | 2,000         | 8,000          | 73,000           | 121          |  |
| Биточек из курицы                           | г | 90         | 18,000        | 16,200        | 10,000         | 256,000          | 372          |  |
| Рагу из овощей                              | г | 150        | 2,80          | 6,40          | 21,00          | 127,500          | 177          |  |
| Напиток из пивоварки                        | г | 200        | 0,700         | 0,300         | 18,300         | 78,000           | 496          |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | г | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110          |  |
| Батон нарезной                              | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111          |  |
| <b>Итого обед:</b>                          | г | <b>750</b> | <b>31,780</b> | <b>29,540</b> | <b>81,480</b>  | <b>714,200</b>   |              |  |
| <b>Полдник</b>                              |   |            |               |               |                |                  |              |  |
| Коржик молочный                             | г | 50         | 3,00          | 10,90         | 26,90          | 217,400          | ТТК          |  |
| Компот из яблок и лимона                    | г | 200        | 0,200         | 0,200         | 11,000         | 46,700           | 54-34хн-2020 |  |
| <b>Итого за полдник:</b>                    | г | <b>250</b> | <b>3,200</b>  | <b>11,100</b> | <b>37,900</b>  | <b>264,100</b>   |              |  |
| <b>Итого за день:</b>                       |   |            | <b>63,120</b> | <b>55,260</b> | <b>187,580</b> | <b>1 495,900</b> |              |  |

| 9 день                              | Завтрак |            |               |               |                |                 |         | 157               |
|-------------------------------------|---------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------|-------------------|
| Кужуруза консервированная           | г       | 60         | 1,7           | 2,1           | 21             | 40              | 246,000 | 268               |
| Омлет натуральный                   | г       | 150        | 13,000        | 20,000        | 3,200          | 246,000         | 94,000  | 462               |
| Какао с молоком                     | г       | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 52,400          | 38,000  | 111               |
| Батон нарезной                      | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 7,500           | 470,400 | 82                |
| Фрукты свежие                       | г       | 100        | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 470,400         |         |                   |
| <b>Итого завтрак:</b>               |         | <b>530</b> | <b>20,300</b> | <b>25,780</b> | <b>55,780</b>  | <b>14,400</b>   |         | <b>148</b>        |
| <b>Обед</b>                         |         |            |               |               |                |                 |         |                   |
| Овоши натуральные (помидор свежий)* | г       | 60         | 0,660         | 0,120         | 2,280          | 120             |         | 95                |
| Борш с капустой и картофелем на м/б | г       | 200        | 6,23          | 8             | 11             | 325,5           |         | 364               |
| Азу из говядины "по-Татарски"       | г       | 240        | 13,3          | 12,7          | 4,000          | 143,500         |         | 501               |
| Сок фруктовый                       | г       | 205        | 0,62          | 0,41          | 33,40          | 54,300          |         | 110               |
| Хлеб ржано-пшеничный                | г       | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 52,400          |         | 111               |
| Батон нарезной                      | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 710,100         |         |                   |
| <b>Итого обед:</b>                  |         | <b>755</b> | <b>24,285</b> | <b>22,170</b> | <b>71,160</b>  | <b>115,100</b>  |         | <b>54-9в-2020</b> |
| <b>Полдник</b>                      |         |            |               |               |                |                 |         |                   |
| Булочка школьная                    | г       | 40         | 3,400         | 1,200         | 22,700         | 100,200         |         | ТТК               |
| Кисломолочный напиток               | г       | 200        | 5,800         | 5,000         | 8,000          | 215,300         |         |                   |
| <b>Итого за полдник:</b>            | г       | <b>240</b> | <b>9,200</b>  | <b>6,200</b>  | <b>30,700</b>  | <b>1395,800</b> |         |                   |
| <b>Итого за день:</b>               |         |            | <b>53,785</b> | <b>54,150</b> | <b>157,640</b> |                 |         |                   |



| 10<br>день | Завтрак                            |   |            |               |               |                |                  |            |
|------------|------------------------------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------|
|            | Прица отварная                     | г | 100        | 16,200        | 12,000        | 0,300          | 174,000          | 366        |
|            | Макаронны отварные                 | г | 150        | 5,55          | 4,95          | 29,55          | 184,500          | 256        |
|            | Кофейный напиток с молоком         | г | 200        | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 88,000           | 465        |
|            | Батон нарезной                     | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |
|            | Фрукты свежие                      | г | 100        | 0,900         | 0,200         | 8,100          | 49,200           | 82         |
|            | <b>Итого завтрак:</b>              | г | <b>570</b> | <b>26,950</b> | <b>20,230</b> | <b>61,830</b>  | <b>548,100</b>   |            |
|            | <b>Обед</b>                        |   |            |               |               |                |                  |            |
|            | Салат из капусты белокачанной*     | г | 60         | 0,870         | 3,600         | 5,040          | 56,400           | 1          |
|            | Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200        | 9,000         | 5,110         | 11,700         | 130,000          | 113        |
|            | Оладьи из печени по-купецвуски/    | г | 90         | 17,000        | 5,000         | 14,000         | 173,000          | 357        |
|            | Печень говяжья по-строгановски     | г | 150        | 4,000         | 2,600         | 35,000         | 182,000          | 241        |
|            | Рис с овощами                      | г | 200        | 0,600         | 0,000         | 20,100         | 84,000           | 495        |
|            | Компот из смеси сухофруктов        | г | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110        |
|            | Хлеб ржано-пшеничный               | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |
|            | Батон нарезной                     | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111        |
|            | <b>Итого обед:</b>                 |   | <b>750</b> | <b>34,950</b> | <b>17,250</b> | <b>106,320</b> | <b>732,100</b>   |            |
|            | <b>Полдник</b>                     |   |            |               |               |                |                  |            |
|            | Ватрушка творожная                 | г | 50         | 8,20          | 10,30         | 15,00          | 185,700          | 54-1в-2020 |
|            | Сок фруктовый                      | г | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501        |
|            | <b>Итого за полдник:</b>           | г | <b>250</b> | <b>9,200</b>  | <b>10,500</b> | <b>35,195</b>  | <b>273,798</b>   |            |
|            | <b>Итого за день:</b>              |   |            | <b>71,100</b> | <b>47,980</b> | <b>203,345</b> | <b>1 553,998</b> |            |



| 11<br>День | Завтрак                                  |   |            |               |               |                |                  |     |  |
|------------|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|--|
|            | Каша рисовая вязкая                      | г | 180        | 5,200         | 5,700         | 32,400         | 208,430          | 217 |  |
|            | Чай с лимоном                            | г | 200        | 0,300         | 0,100         | 9,500          | 40,000           | 459 |  |
|            | Масло сливочное                          | г | 10         | 0,080         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79  |  |
|            | Батон нарезной                           | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |  |
|            | Фрукты свежие                            | г | 100        | 1,800         | 0,600         | 22,800         | 96,000           | 82  |  |
|            | <b>Итого завтрак:</b>                    |   | <b>520</b> | <b>9,630</b>  | <b>14,470</b> | <b>80,230</b>  | <b>496,210</b>   |     |  |
|            | <b>Обед</b>                              |   |            |               |               |                |                  |     |  |
|            | Овоши натуральные (огурец свежий)*       | г | 60         | 0,4           | 0,06          | 1,14           | 6,6              | 148 |  |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | г | 200        | 17,400        | 6,400         | 3,090          | 136,000          | 104 |  |
|            | Рыба, тушенная в томате с овощами        | г | 130        | 9,000         | 5,000         | 4,430          | 177,360          | 299 |  |
|            | Картофель отварной                       | г | 150        | 4,100         | 7,700         | 15,400         | 180,000          | 152 |  |
|            | Сок фруктовый                            | г | 205        | 0,21          | 0,00          | 24,60          | 102,500          | 501 |  |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                     | г | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |  |
|            | Батон нарезной                           | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |  |
|            | <b>Итого обед:</b>                       |   | <b>795</b> | <b>34,585</b> | <b>20,100</b> | <b>69,140</b>  | <b>709,160</b>   |     |  |
|            | <b>Полдник</b>                           |   |            |               |               |                |                  |     |  |
|            | Пшеница Московская                       | г | 100        | 4,98          | 5,80          | 40,90          | 235,500          | 567 |  |
|            | Чай с сахаром                            | г | 200        | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 457 |  |
|            | <b>Итого за полдник:</b>                 |   | <b>300</b> | <b>5,180</b>  | <b>5,900</b>  | <b>50,200</b>  | <b>273,500</b>   |     |  |
|            | <b>Итого за день:</b>                    |   |            | <b>49,395</b> | <b>40,470</b> | <b>199,570</b> | <b>1 478,870</b> |     |  |



| 12<br>День | Завтрак                           |   |            |               |               |                |                  |     |
|------------|-----------------------------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
|            | Горошек консервированный          | г | 60         | 1,7           | 2,1           | 21             | 40               | 157 |
|            | Омлет натуральный                 | г | 150        | 13,000        | 20,000        | 3,200          | 246,000          | 268 |
|            | Какао с молоком                   | г | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462 |
|            | Батон нарезной                    | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
|            | Фрукты свежие                     | г | 100        | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82  |
|            | <b>Итого завтрак:</b>             | г | <b>540</b> | <b>20,650</b> | <b>26,270</b> | <b>63,200</b>  | <b>502,600</b>   |     |
|            | <b>Обед</b>                       |   |            |               |               |                |                  |     |
|            | Салат "Степной"                   | г | 60         | 0,9           | 3,6           | 5,3            | 43               | 25  |
|            | Суп из овощей с фасолью на м/б    | г | 200        | 7,200         | 7,000         | 7,470          | 130,000          | 117 |
|            | Бефстроганов из отварной говядины | г | 100        | 15            | 13            | 5,000          | 202              | 326 |
|            | Капуста тушеная                   | г | 150        | 3,600         | 5,000         | 11,000         | 103,000          | 380 |
|            | Кисель плодово-ягодный            | г | 200        | 1,400         | 0,000         | 29,000         | 122,000          | 503 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный              | г | 30         | 1,980         | 0,360         | 10,200         | 54,300           | 110 |
|            | Батон нарезной                    | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
|            | <b>Итого обед:</b>                |   | <b>760</b> | <b>31,58</b>  | <b>29,54</b>  | <b>78,25</b>   | <b>706,70</b>    |     |
|            | <b>Полдник</b>                    |   |            |               |               |                |                  |     |
|            | Кондитерское изделие              | г | 40         | 3,00          | 3,92          | 29,76          | 166,00           | ТТК |
|            | Сок фруктовый                     | г | 200        | 1,00          | 0,20          | 20,20          | 88,10            | 501 |
|            | <b>Итого за полдник:</b>          | г | <b>240</b> | <b>4,00</b>   | <b>4,12</b>   | <b>49,96</b>   | <b>254,10</b>    |     |
|            | <b>Итого за День:</b>             |   |            | <b>56,230</b> | <b>59,930</b> | <b>191,405</b> | <b>1 463,398</b> |     |
|            | <b>Итого за 12 дней:</b>          |   |            | <b>676,53</b> | <b>604,67</b> | <b>336,71</b>  | <b>18 085,38</b> |     |
|            | <b>Итого среднее за 12 дней</b>   |   |            | <b>56,38</b>  | <b>50,39</b>  | <b>194,73</b>  | <b>1 507,11</b>  |     |

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ |                                     |       |       |      |          |                              |                                  |       |       | СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024 |          |                              |   |   |
|-------------------------|-------------------------------------|-------|-------|------|----------|------------------------------|----------------------------------|-------|-------|------------------------------|----------|------------------------------|---|---|
| День недели             | Название блюда                      | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | Название блюда                   | Масса | Белки | Жиры                         | Углеводы | Энергетическая ценность ккал |   |   |
|                         |                                     |       |       |      |          |                              |                                  |       |       |                              |          |                              | г | г |
| Понедельник, 1 неделя   | Обед                                | 60    | 0,7   | 0,1  | 2,3      | 12,8                         | Икра кабачковая ДП               | 60    | 1,1   | 5,3                          | 4,6      | 71,4                         |   |   |
|                         | Помидор в нарезке                   |       |       |      |          |                              |                                  | 60    | 1,7   | 2,1                          | 21       | 40                           |   |   |
| Четверг, 1 неделя       | Завтрак                             | 60    | 0,5   | 0,1  | 1,5      | 8,5                          | Горошек зеленый                  |       |       |                              |          |                              |   |   |
|                         | Огурец в нарезке                    |       |       |      |          |                              |                                  | 60    | 0,51  | 3,03                         | 1,55     | 35,48                        |   |   |
| Суббота, 1 неделя       | Обед                                | 60    | 0,7   | 0,1  | 2,3      | 12,8                         | Салат из соевых стручков с луком |       |       |                              |          |                              |   |   |
|                         | Помидор в нарезке                   |       |       |      |          |                              |                                  | 60    | 1,1   | 5,3                          | 4,5      | 71,4                         |   |   |
| Понедельник, 2 неделя   | Обед                                | 60    | 0,6   | 5    | 2,1      | 44                           | Икра кабачковая ДП               |       |       |                              |          |                              |   |   |
|                         | Салат из свежих помидоров и огурцов |       |       |      |          |                              |                                  | 60    | 1,7   | 2,1                          | 21       | 40                           |   |   |
| Среда, 2 неделя         | Обед                                | 60    | 0,7   | 0,1  | 2,3      | 12,8                         | Горошек зеленый                  |       |       |                              |          |                              |   |   |
|                         | Помидор в нарезке                   |       |       |      |          |                              |                                  | 60    | 0,5   | 0,1                          | 1,5      | 8,4                          |   |   |
| Пятница, 2 неделя       | Обед                                | 60    | 0,5   | 0,1  | 1,5      | 8,5                          | Огурец соевый                    |       |       |                              |          |                              |   |   |
|                         | Огурец в нарезке                    |       |       |      |          |                              |                                  | 60    | 0,5   | 0,1                          | 1,5      | 8,4                          |   |   |

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ |                               |       |       |      |          |                              |                           |       |       | СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2025 |          |                              |   |   |
|-------------------------|-------------------------------|-------|-------|------|----------|------------------------------|---------------------------|-------|-------|------------------------------|----------|------------------------------|---|---|
| День недели             | Название блюда                | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | Название блюда            | Масса | Белки | Жиры                         | Углеводы | Энергетическая ценность ккал |   |   |
|                         |                               |       |       |      |          |                              |                           |       |       |                              |          |                              | г | г |
| Среда, 1 неделя         | Обед                          | 60    | 0,72  | 3    | 3,3      | 44                           | Салат из квашеной капусты | 60    | 0,96  | 6,06                         | 5,76     | 81,6                         |   |   |
|                         | Салат витаминный              |       |       |      |          |                              |                           | 60    | 0,96  | 6,06                         | 5,76     | 81,6                         |   |   |
| Четверг, 2 неделя       | Обед                          | 60    | 1,5   | 6,1  | 6,2      | 85,8                         | Салат из квашеной капусты |       |       |                              |          |                              |   |   |
|                         | Салат из белокочанной капусты |       |       |      |          |                              |                           | 60    | 0,96  | 6,06                         | 5,76     | 81,6                         |   |   |