Приложение 1 к приказу

директора МБОУ «Морозовская СОШ»

от 25.12.2023 № 198-ОД

**Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептур* | *Наименование блюд* | *Выход, г* | *Пищевые вещества, г* | *ЭЦ, ккал* |
| *Белки* | *Жиры* | *Углево-ды* |
| **Понедельник, 1 неделя** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3с-2020 | Рассольник ленинградский | 200 | 2 | 4,9 | 15,3 | 113,3 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,50 | 42,80 | 262,50 |
| 54-11г-2020 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 11,76 | 8,40 | 6,58 | 148,54 |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный натуральный | 40 | 1,2 | 6,7 | 2,7 | 76,2 |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,5 | 11,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **810** | **28,66** | **27,20** | **101,48** | **765,14** |
| **Вторник, 1 неделя** |  |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-2с-2020 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,9 | 10,4 | 92,4 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 38 | 213,5 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченая в сметанном соусе | 100 | 18,36 | 23,88 | 5,28 | 309,36 |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0 | 28,4 | 117 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **770** | 29,86 | 34,68 | 109,08 | 868,06 |
| **Среда, 1 неделя** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,9 | 3,9 | 14,3 | 124,1 |
| 54-11г-2020 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 158,3 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые  | 100 | 8,55 | 6,55 | 7 | 121,44 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,3 | 7 | 71,7 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **810** | **27,55** | **22,25** | **107,90** | **741,84** |
| **Четверг, 1 неделя** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2 | 4,9 | 11,7 | 98,9 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,00 | 5,30 | 35,00 | 208,00 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 100 | 18,13 | 4,50 | 11,75 | 160,50 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-5хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1,80 | 0,00 | 28,50 | 121,40 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **750** | **33,13** | **16,50** | **115,85** | **744,90** |
| **Пятница, 1 неделя** |  |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками | 200 | 8,7 | 3,4 | 16,5 | 131,1 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 341,9 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| пром | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| **Итого за обед** | **810** | **30,10** | **18,00** | **111,10** | **726,40** |
| **Понедельник, 2 неделя** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,1 | 4,3 | 18,5 | 141,1 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 100 | 17,62 | 14,87 | 14,12 | 261,12 |
| 54-5г-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,40 | 5,90 | 33,60 | 205,20 |
| пром | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 97,6 |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **770** | **35,52** | **25,77** | **116,62** | **840,82** |
| **Вторник, 2 неделя** |  |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,7 | 4,9 | 5,8 | 73,6 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,00 | 5,30 | 35,00 | 208,00 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 100 | 16,56 | 13,44 | 3,96 | 203,28 |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 | 1,30 | 4,30 | 6,20 | 68,50 |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед**  | **770** | **30,06** | **28,64** | **98,86** | **773,28** |
| **Среда, 2 неделя** |  |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2 | 4,9 | 11,7 | 98,9 |
| 54-13м-2020 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 23,90 | 20,20 | 31,50 | 403,30 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **700** | **32,70** | **26,90** | **94,80** | **751,50** |
| **Четверг, 2 неделя** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 200 | 2 | 4,9 | 13,3 | 105 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 7,9 | 34,7 | 319 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,20 |
| пром | Банан | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **810** | 37,00 | 13,50 | 133,80 | 804,30 |
| **Пятница, 2 неделя** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-2с-2020 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,9 | 10,4 | 92,4 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,90 | 7,40 | 15,40 | 139,80 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядины | 100 | 17,62 | 14,87 | 14,12 | 261,12 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 28,00 | 116,00 |
| 54-33-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,40 | 0,00 | 2,50 | 11,50 |
| пром | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,00 | 8,60 | 37,60 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **870** | **29,32** | **27,87** | **104,22** | **785,12** |
| **Средние показатели за обед** | **787** | **29,60** | **24,58** | **109,37** | **780,14** |

**Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептур* | *Наименование блюд* | *Выход, г* | *Пищевые вещества, г* | *ЭЦ, ккал* |
| *Белки* | *Жиры* | *Углево-ды* |
| **Понедельник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,5 |
| 54-10к-2020 | Каша овсяная с изюмом | 210 | 8,5 | 12,6 | 43,3 | 320,6 |
| 54-6гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **455** | **15,90** | **18,90** | **64,50** | **491,40** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3с-2020 | Рассольник  | 200 | 2 | 4,9 | 15,3 | 113,3 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,50 | 42,80 | 262,50 |
| 54-11г-2020 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 11,76 | 8,40 | 6,58 | 148,54 |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный натуральный | 40 | 1,2 | 6,7 | 2,7 | 76,2 |
| 54-3з-2020 | помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,5 | 11,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **810** | 28,66 | 27,20 | 101,48 | 765,14 |
| **Итого за день** | **1265** | **44,56** | **46,10** | **165,98** | **1256,54** |
| **Вторник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 150 | 9,6 | 11,4 | 4,9 | 160,9 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **390** | **16,70** | **24,40** | **30,00** | **405,90** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-2с-2020 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,9 | 10,4 | 92,4 |
| 54-6г-2020 | рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 38 | 213,5 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченая в сметанном соусе  | 100 | 18,36 | 23,88 | 5,28 | 309,36 |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0 | 28,4 | 117 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **770** | **29,86** | **34,68** | **109,08** | **868,06** |
| **Итого за день** | **1160** | **106,56** | **59,08** | **139,08** | **1273,96** |
| **Среда, 1 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,5 |
| 54-16к-2020 | Каша " Дружба" | 200 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 180 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **445** | **14,60** | **15,30** | **48,30** | **388,70** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,9 | 3,9 | 14,3 | 124,1 |
| 54-11г-2020 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 158,3 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые  | 100 | 8,55 | 6,55 | 7 | 121,44 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,3 | 7 | 71,7 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 64,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **770** | **87,55** | **22,25** | **107,90** | **741,84** |
| **Итого за день** | **1215** | **102,15** | **37,55** | **156,20** | **1130,54** |
| **Четверг, 1 неделя** |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13м-2020 | Запеканка из творога | 150 | 24,20 | 16,20 | 22,50 | 332,40 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| пром | Джем | 40 | 0,10 | 0,00 | 28,80 | 115,80 |
| **Итого за завтрак** | **420** | **26,90** | **16,60** | **70,30** | **538,00** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2 | 4,9 | 11,7 | 98,9 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,00 | 5,30 | 35,00 | 208,00 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 100 | 18,13 | 4,50 | 11,75 | 160,50 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-5хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1,80 | 0,00 | 28,50 | 121,40 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **725** | **33,13** | **16,50** | **115,85** | **744,90** |
| **Итого за день** | **1145** | **60,03** | **33,10** | **186,15** | **1282,90** |
| **Пятница, 1 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 9 | 0 | 109,1 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,30 | 5,50 | 18,40 | 144,40 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **460** | **18,50** | **18,40** | **42,10** | **407,70** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикдельками | 200 | 8,7 | 3,4 | 16,5 | 131,1 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 341,9 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| пром | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| **Итого за обед** | **810** | **30,10** | **18,00** | **111,10** | **726,40** |
| **Итого за день** | **1270** | **48,60** | **36,40** | **153,20** | **1134,10** |
| **Понедельник, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,60 | 19,30 | 3,10 | 237,10 |
| 54-6гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| пром | Йогурт 2% | 90 | 2,50 | 1,8 | 15,8 | 73,4 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 |
| **Итого за завтрак** | **480** | 19,10 | 31,20 | 40,20 | 501,70 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,1 | 4,3 | 18,5 | 141,1 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 100 | 17,62 | 14,87 | 14,12 | 261,12 |
| 54-5г-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,40 | 5,90 | 33,60 | 205,20 |
| пром | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 97,6 |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **745** | 35,52 | 25,77 | 116,62 | 840,82 |
| **Итого за день** | **1225** | **54,62** | **56,97** | **156,82** | **1342,52** |
| **Вторник, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,00 | 9 | 0 | 109,1 |
| 54-15к-2020 | Каша пшеничная с курагой | 210 | 9,20 | 10,60 | 46,00 | 315,80 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| **Итого за завтра** | **470** | **18,80** | **20,00** | **65,00** | **514,70** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,7 | 4,9 | 5,8 | 73,6 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,00 | 5,30 | 35,00 | 208,00 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,80 | 11,20 | 3,30 | 169,40 |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 | 1,30 | 4,30 | 6,20 | 68,50 |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **750** | 27,30 | 26,40 | 98,20 | 739,40 |
| **Итого за день** | **1220** | **46,10** | **46,40** | **163,20** | **1254,10** |
| **Среда, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,60 | 5,80 | 17,40 | 143,60 |
| 54-8г-2020 | Какао со сгущеным молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,5 | 134,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,00 | 9 | 0 | 109,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **460** | **18,50** | **18,60** | **52,50** | **450,20** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2 | 4,9 | 11,7 | 98,9 |
| 54-13м-2020 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 23,90 | 20,20 | 31,50 | 403,30 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **700** | **32,70** | **26,90** | **94,80** | **751,50** |
| **Итого за день** | **1160** | **51,20** | **45,50** | **147,30** | **1201,70** |
| **Четверг, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4к-2020 | Каша кукурузная с изюмом | 210 | 7,3 | 10,3 | 52,4 | 335,1 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **470** | **10,10** | **11,10** | **93,00** | **511,80** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 200 | 2 | 4,9 | 13,3 | 105 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 7,9 | 34,7 | 319 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,20 |
| пром | Банан | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **810** | **37,00** | **13,50** | **133,80** | **804,30** |
| **Итого за день** | **1280** | **47,10** | **24,60** | **226,80** | **1316,10** |
| **Пятница, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 |
| 54-2г-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 13,5 | 12 | 26,6 | 268,7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| пром | Повидло абрикосовое | 30 | 0,10 | 0,00 | 19,20 | 77,20 |
| **Итого за завтрак** | **420** | **16,30** | **20,70** | **64,90** | **510,60** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-2с-2020 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,9 | 10,4 | 92,4 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,90 | 7,40 | 15,40 | 139,80 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядины | 100 | 17,62 | 14,87 | 14,12 | 261,12 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 28,00 | 116,00 |
| 54-33-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,40 | 0,00 | 2,50 | 11,50 |
| пром | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,00 | 8,60 | 37,60 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **845** | **29,32** | **27,87** | **104,22** | **785,12** |
| **Итого за день** | **1265** | **45,62** | **48,57** | **169,12** | **1295,72** |
| **Средние показатели за завтрак** | **446** | **17,54** | **19,52** | **57,08** | **436,07** |
| **Средние показатели за обед** | **787** | **29,60** | **24,58** | **109,37** | **780,14** |
| **Средние показатели за период** | **1233** | **47,14** | **44,10** | **166,45** | **1216,21** |

**Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептур* | *Наименование блюд* | *Выход, г* | *Пищевые вещества, г* | *ЭЦ, ккал* |
| *Белки* | *Жиры* | *Углево-ды* |
| **Понедельник, 1 неделя** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3с-2020 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,4 | 6,2 | 19,1 | 141,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,90 | 8,70 | 57,00 | 350,00 |
| 54-11г-2020 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 11,76 | 8,40 | 6,58 | 148,54 |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный натуральный | 40 | 1,2 | 6,7 | 2,7 | 76,2 |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,5 | 11,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **850** | **31,36** | **30,70** | **116,98** | **869,44** |
| **Вторник, 1 неделя** |  |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-2с-2020 | Борщ со сметаной | 250 | 2,2 | 6,1 | 13 | 115 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7 | 50,7 | 284,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченая в сметанном соусе | 100 | 18,36 | 23,88 | 5,28 | 309,36 |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0 | 28,4 | 117 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **870** | **31,56** | **37,68** | **124,38** | **961,86** |
| **Среда, 1 неделя** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,9 | 4,9 | 17,9 | 155,2 |
| 54-11г-2020 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 7,6 | 31,6 | 211,1 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые  | 100 | 8,55 | 6,55 | 7 | 121,44 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,3 | 7 | 71,7 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **910** | **30,65** | **25,15** | **119,40** | **825,74** |
| **Четверг, 1 неделя** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,4 | 6,2 | 14,6 | 123,6 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 6,7 | 7,6 | 31,60 | 211,10 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 100 | 18,13 | 4,50 | 11,75 | 160,50 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-5хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1,80 | 0,00 | 28,50 | 121,40 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **910** | **36,53** | **24,40** | **121,55** | **841,20** |
| **Пятница, 1 неделя** |  |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками | 250 | 10,9 | 4,2 | 20,6 | 163,9 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 250 | 19,4 | 16,5 | 50,4 | 427,4 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| пром | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| **Итого за обед** | **910** | **36,20** | **22,10** | **128,3** | **844,70** |
| **Понедельник, 2 неделя** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,9 | 5,4 | 23,1 | 176,4 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 100 | 17,62 | 14,87 | 14,12 | 261,12 |
| 54-5г-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7,9 | 44,7 | 273,7 |
| пром | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 97,6 |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **870** | **34,82** | **23,47** | **134,42** | **894,92** |
| **Вторник, 2 неделя** |  |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,1 | 6,1 | 7,2 | 92 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 6,7 | 7,6 | 31,6 | 211,10 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 100 | 16,56 | 13,44 | 3,96 | 203,28 |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 | 1,30 | 4,30 | 6,20 | 68,50 |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед**  | **870** | **32,90** | **32,70** | **97,00** | **803,30** |
| **Среда, 2 неделя** |  |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,4 | 6,2 | 14,6 | 123,6 |
| 54-13м-2020 | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 29,9 | 25,20 | 39,4 | 504,10 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **800** | **39,10** | **33,20** | **105,6** | **877,00** |
| **Четверг, 2 неделя** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 250 | 2,4 | 6,1 | 16,6 | 131,3 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 250 | 34,1 | 9,9 | 43,3 | 398,7 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,20 |
| пром | Банан | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **910** | **44,20** | **16,7** | **145,7** | **916,6** |
| **Пятница, 2 неделя** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-2с-2020 | Борщ со сметаной | 250 | 2,2 | 6,1 | 13 | 115 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 200 | 3,9 | 9,8 | 20,60 | 186,40 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядины | 100 | 17,62 | 14,87 | 14,12 | 261,12 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 28,00 | 116,00 |
| 54-33-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,40 | 0,00 | 2,50 | 11,50 |
| пром | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,00 | 8,60 | 37,60 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **945** | **30,82** | **31,47** | **109,20** | **854,32** |
| **Средние показатели за обед** | **884** | **35,21** | **28,29** | **120,04** | **873,87** |

**Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецептур* | *Наименование блюд* | *Выход, г* | *Пищевые вещества, г* | *ЭЦ, ккал* |
| *Белки* | *Жиры* | *Углево-ды* |
| **Понедельник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,5 |
| 54-10к-2020 | Каша овсяная с изюмом | 260 | 10,5 | 15,6 | 53,6 | 397 |
| 54-6гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **505** | **17,9** | **21,9** | **74,8** | **567,80** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3с-2020 | Рассольник  | 250 | 2,4 | 6,2 | 19,1 | 141,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,9 | 8,7 | 57,0 | 350,00 |
| 54-11г-2020 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 11,76 | 8,40 | 6,58 | 148,54 |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный натуральный | 40 | 1,2 | 6,7 | 2,7 | 76,2 |
| 54-3з-2020 | помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,5 | 11,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **850** | **31,36** | **30,70** | **116,98** | **869,44** |
| **Итого за день** | **1355** | **49,26** | **52,60** | **191,78** | **1437,24** |
| **Вторник, 1 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 12,8 | 15,3 | 6,5 | 214 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **440** | **19,90** | **28,30** | **31,60** | **459,60** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-2с-2020 | Борщ со сметаной | 250 | 2,2 | 6,1 | 13 | 115 |
| 54-6г-2020 | рис отварной | 200 | 4,8 | 7 | 50,7 | 284,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченая в сметанном соусе  | 100 | 18,36 | 23,88 | 5,28 | 309,36 |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0 | 28,4 | 117 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **870** | **31,56** | **37,68** | **124,38** | **961,86** |
| **Итого за день** | **1310** | **51,46** | **65,98** | **248,76** | **1421,46** |
| **Среда, 1 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 9 | 0 | 109,1 |
| 54-16к-2020 | Каша " Дружба" | 250 | 6,2 | 8,6 | 30,8 | 225 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **510** | **19,4** | **21,5** | **54,50** | **488,30** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,9 | 4,9 | 17,9 | 155,2 |
| 54-11г-2020 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 7,6 | 31,6 | 211,1 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые  | 100 | 8,55 | 6,55 | 7 | 121,44 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,3 | 7 | 71,7 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 64,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **910** | **30,65** | **25,15** | **119,40** | **825,74** |
| **Итого за день** | **1410** | **50,05** | **46,65** | **173,90** | **1314,04** |
| **Четверг, 1 неделя** |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13м-2020 | Запеканка из творога | 200 | 32,20 | 21,60 | 30,00 | 443,20 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| пром | Джем | 40 | 0,10 | 0,00 | 28,80 | 115,80 |
| **Итого за завтрак** | **470** | **34,90** | **22,00** | **77,8** | **648,8** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,4 | 6,2 | 14,6 | 123,6 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 6,7 | 7,6 | 31,60 | 211,10 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 100 | 18,13 | 4,50 | 11,75 | 160,50 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-5хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1,80 | 0,00 | 28,50 | 121,40 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **910** | **36,53** | **24,40** | **121,55** | **841,20** |
| **Итого за день** | **1355** | **71,43** | **46,40** | **199,35** | **1490,00** |
| **Пятница, 1 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 9 | 0 | 109,1 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 7,9 | 8,3 | 27,6 | 216,5 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **560** | **21,10** | **21,20** | **51,30** | **479,80** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками | 250 | 10,9 | 4,2 | 20,6 | 163,9 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 250 | 19,4 | 16,5 | 50,4 | 427,4 |
| 54-9хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| пром | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| **Итого за обед** | **910** | **36,20** | **22,10** | **128,30** | **844,70** |
| **Итого за день** | **1470** | **57,30** | **43,20** | **179,60** | **1324,50** |
| **Понедельник, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 200 | 16,80 | 25,80 | 4,2 | 316,10 |
| 54-6гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| пром | Йогурт 2% | 90 | 2,50 | 1,8 | 15,8 | 73,4 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 |
| **Итого за завтрак** | **530** | **23,30** | **37,70** | **41,30** | **580,70** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,9 | 5,4 | 23,1 | 176,4 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 100 | 17,62 | 14,87 | 14,12 | 261,12 |
| 54-5г-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7,9 | 44,7 | 273,7 |
| пром | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 97,6 |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **870** | **38,82** | **28,87** | **132,32** | **944,62** |
| **Итого за день** | **1400** | **62,12** | **66,57** | **173,62** | **1525,32** |
| **Вторник, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,00 | 9 | 0 | 109,1 |
| 54-15к-2020 | Каша пшеничная с курагой | 260 | 11,40 | 13,10 | 57,00 | 391,00 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| **Итого за завтра** | **520** | **21,00** | **22,50** | **76,00** | **589,90** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,1 | 6,1 | 7,2 | 92 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 200 | 6,7 | 7,6 | 31,6 | 211,1 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 100 | 17,30 | 14,0 | 4,10 | 211,8 |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 | 1,30 | 4,30 | 6,20 | 68,50 |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **870** | **32,9** | **32,7** | **97,00** | **803,30** |
| **Итого за день** | **1390** | **53,9** | **55,20** | **173,00** | **1393,20** |
| **Среда, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 300 | 8,4 | 8,6 | 20,6 | 215,5 |
| 54-8г-2020 | Какао со сгущеным молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,5 | 134,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,00 | 9 | 0 | 109,1 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **560** | **21,3** | **21,4** | **55,7** | **522,1** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,4 | 6,2 | 14,6 | 123,6 |
| 54-13м-2020 | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 29,9 | 25,2 | 39,4 | 504,1 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 40 | 1,3 | 1,1 | 3,7 | 29,4 |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **800** | **39,1** | **33,2** | **105,6** | **877,0** |
| **Итого за день** | **1360** | **60,4** | **54,60** | **161,3** | **1399,1** |
| **Четверг, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4к-2020 | Каша кукурузная с изюмом | 260 | 9 | 13,2 | 64,9 | 414,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| **Итого за завтрак** | **520** | **11,8** | **13,6** | **105,5** | **591,6** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 250 | 2,4 | 6,1 | 16,6 | 131,3 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 250 | 34,1 | 9,9 | 43,3 | 398,7 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,20 |
| пром | Банан | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **910** | **44,2** | **16,7** | **145,7** | **916,6** |
| **Итого за день** | **1430** | **56,0** | **30,30** | **251,2** | **1508,2** |
| **Пятница, 2 неделя** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 |
| 54-2г-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 18 | 16 | 35,5 | 358,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,40 |
| пром | Повидло абрикосовое | 30 | 0,10 | 0,00 | 19,20 | 77,20 |
| **Итого за завтрак** | **470** | **18,2** | **24,3** | **54,8** | **510,4** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |
| 54-2с-2020 | Борщ со сметаной | 250 | 2,2 | 6,1 | 13 | 115 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 200 | 3,9 | 9,8 | 20,6 | 186,4 |
| 54-6м-2020 | Биточки из говядины | 100 | 17,62 | 14,87 | 14,12 | 261,12 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 28,00 | 116,00 |
| 54-33-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,40 | 0,00 | 2,50 | 11,50 |
| пром | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,00 | 8,60 | 37,60 |
| пром | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 |
| **Итого за обед** | **945** | **30,82** | **31,47** | **109,2** | **854,32** |
| **Итого за день** | **1415** | **45,5** | **52,8** | **164,** | **1312,5** |
| **Средние показатели за завтрак** | **508,5** | **20,9** | **23,8** | **60,3** | **543,81** |
| **Средние показатели за обед** | **884** | **35,21** | **28,29** | **120,04** | **873,87** |
| **Средние показатели за период** | **1392** | **56,11** | **52,09** | **180,37** | **1417,68** |