

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Баевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации Г.А.Слугина»

431869, Республика Мордовия, Ардатовский район, с.Баево, ул. Советская, д 2/1

Тел.: 8(834-31) -23-315

e-mail: sch.baev@e-mordovia.ru

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Республике Мордовия в

Чамзинском, Ардатовском, Атяшевском,

Большеберезниковском,

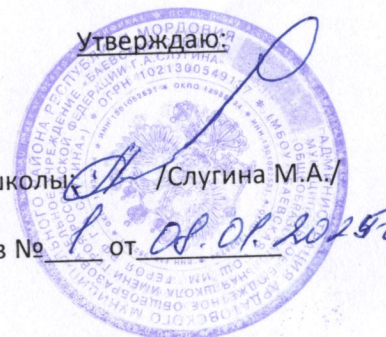
Дубенском районах

А.И.Чубса

Директор школы  /Слугина М.А./

Приказ №

от



**Примерное десятидневное меню МБОУ «Баевская СОШ имени Героя РФ Г.А.Слугина»**

**на 2024-2025 учебный год**

| День/неделя: Среда-1   |                                           |              |                      |        |         |                                |
|------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|
| № рец.                 | Наименование дней недели, блюдо           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                        |                                           |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                |                                           |              |                      |        |         |                                |
| 188                    | Запеканка рисовая с творогом и сгущ. мол. | 200/20       | 19,638               | 16,042 | 43,353  | 400,053                        |
| 15                     | Бутерброд с сыром                         | 60           | 4,260                | 4,512  | 3,801   | 54,224                         |
| 376                    | Компот из свежих яблок                    | 200          | 0,200                | 0,051  | 17,039  | 61,038                         |
|                        | Кондитерское изделие                      | 50           | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак       |                                           |              | 22,386               | 25,177 | 85,301  | 646,864                        |
| Обед                   |                                           |              |                      |        |         |                                |
| 71                     | Овощи порционные                          | 60           | 0,726                | 0,132  | 2,508   | 15,840                         |
| 103                    | Суп картофельный с вермишелью             | 200          | 1,650                | 2,232  | 11,225  | 71,870                         |
| 243                    | Биточки из мяса птиц                      | 90           | 9,350                | 20,315 | 0,340   | 221,850                        |
| 199                    | Пюре из бобовых с маслом                  | 150          | 17,282               | 4,100  | 36,127  | 250,536                        |
| 342                    | Компот из кураги                          | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,240   | 44,200                         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30           | 2,220                | 0,390  | 12,960  | 63,300                         |
| Итого за Обед          |                                           |              | 32,968               | 27,409 | 93,010  | 737,846                        |
| День/неделя: Четверг-1 |                                           |              |                      |        |         |                                |
| № рец.                 | Наименование дней недели, блюдо           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                        |                                           |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                |                                           |              |                      |        |         |                                |
| 210                    | Суп молочный с вермишелью                 | 150          | 13,290               | 12,660 | 13,670  | 196,820                        |
|                        | Бутерброд с маслом                        | 60           | 6,400                | 4,600  | 18,300  | 139,800                        |
| 377                    | Компот из свежих яблок                    | 200          | 0,245                | 0,056  | 17,189  | 63,085                         |
|                        | Фрукт                                     | 100          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак       |                                           |              | 20,495               | 17,876 | 62,879  | 465,505                        |
| Обед                   |                                           |              |                      |        |         |                                |
| 72                     | Салат из свежих овощей                    | 60           | 0,936                | 0,072  | 7,962   | 37,170                         |
| 82                     | Борщ со сметаной                          | 200          | 1,904                | 4,676  | 12,216  | 99,250                         |
| 289                    | Рагу овощное из мяса птиц                 | 200          | 23,014               | 24,863 | 32,544  | 412,630                        |
| 342                    | Кофейный напиток                          | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,240   | 44,200                         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30           | 2,220                | 0,390  | 12,960  | 63,300                         |
|                        | Кондитерское изделие                      | 50           | 0,025                |        | 19,850  | 80,250                         |
| Итого за Обед          |                                           |              | 29,839               | 30,241 | 107,420 | 807,050                        |

| День/неделя: Среда-1   |                                           |              |                      |        |         |                                |
|------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|
| № рец.                 | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                        |                                           |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                |                                           |              |                      |        |         |                                |
| 188                    | Запеканка рисовая с творогом и сгущ. мол. | 250/20       | 23,172               | 18,620 | 49,675  | 463,385                        |
| 15                     | Бутерброд с сыром                         | 60           | 4,260                | 4,512  | 3,801   | 54,224                         |
| 376                    | Компот из свежих яблок                    | 200          | 0,200                | 0,051  | 17,039  | 61,038                         |
|                        | Кондитерское изделие                      | 50           | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак       |                                           |              | 29,303               | 33,860 | 71,751  | 755,024                        |
| Обед                   |                                           |              |                      |        |         |                                |
| 71                     | Овощи порционные                          | 60           | 0,726                | 0,132  | 2,508   | 15,840                         |
| 103                    | Суп картофельный с вермишелью             | 250          | 2,071                | 3,290  | 14,066  | 94,520                         |
| 243                    | Биточки из мяса птиц                      | 90           | 9,350                | 20,315 | 0,340   | 221,850                        |
| 199                    | Пюре из бобовых с маслом                  | 180          | 20,740               | 5,065  | 43,355  | 301,965                        |
| 342                    | Компот из кураги                          | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,280                | 0,270  | 13,860  | 66,300                         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40           | 2,960                | 0,520  | 17,280  | 84,400                         |
| Итого за Обед          |                                           |              | 38,347               | 29,652 | 112,019 | 855,125                        |
| День/неделя: Четверг-1 |                                           |              |                      |        |         |                                |
| № рец.                 | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                        |                                           |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                |                                           |              |                      |        |         |                                |
| 210                    | Суп молочный с вермишелью                 | 200          | 14,300               | 13,100 | 14,200  | 197,820                        |
|                        | Бутерброд с маслом                        | 60           | 6,400                | 4,600  | 18,300  | 139,800                        |
| 377                    | Компот из свежих яблок                    | 200          | 0,245                | 0,056  | 17,189  | 63,085                         |
|                        | Фрукт                                     | 100          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак       |                                           |              | 21,505               | 18,316 | 63,409  | 466,505                        |
| Обед                   |                                           |              |                      |        |         |                                |
| 72                     | Салат из свежих овощей                    | 60           | 0,936                | 0,072  | 7,962   | 37,170                         |
| 82                     | Борщ со сметаной                          | 250          | 2,424                | 5,884  | 15,200  | 124,360                        |
| 289                    | Рагу овощное из мяса птиц                 | 230          | 28,768               | 25,863 | 40,680  | 515,788                        |
| 342                    | Кофейный напиток                          | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,280                | 0,270  | 13,860  | 66,300                         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40           | 2,960                | 0,520  | 17,280  | 84,400                         |
|                        | Кондитерское изделие                      | 50           | 0,025                |        | 19,850  | 80,250                         |
| Итого за Обед          |                                           |              | 37,613               | 32,669 | 135,442 | 978,518                        |

| День/неделя: Пятница-1     |                                  |              |                      |        |         |                                |
|----------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                            |                                  |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                    |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 174                        | Каша рисовая молочная            | 150          | 4,258                | 4,704  | 25,506  | 161,997                        |
| 15                         | Бутерброд с сыром                | 60           | 4,260                | 4,512  | 3,801   | 54,224                         |
| 342                        | Компот апельсиновый              | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                            | Фрукт                            | 150          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак           |                                  |              | 9,298                | 9,836  | 63,637  | 352,271                        |
| Обед                       |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 71                         | Овощи порционные                 | 60           | 0,726                | 0,132  | 2,508   | 15,840                         |
| 101                        | Суп картофельный с пшеном        | 200          | 1,706                | 2,380  | 11,018  | 75,380                         |
| 268                        | Курица тушенная с овощами        | 100          | 13,557               | 20,449 | 11,010  | 281,810                        |
| 202                        | Макароны отварные                | 150          | 6,412                | 3,654  | 45,942  | 222,810                        |
| 357                        | Кисель витаминизированный        | 200          |                      |        | 30,180  | 97,900                         |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,240   | 44,200                         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный             | 30           | 2,220                | 0,390  | 12,960  | 63,300                         |
| Итого за Обед              |                                  |              | 26,495               | 27,185 | 122,858 | 801,240                        |
| День/неделя: Понедельник-2 |                                  |              |                      |        |         |                                |
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                            |                                  |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                    |                                  |              |                      |        |         |                                |
|                            | Бутерброд с отварным мясом птицы | 60           | 6,000                | 6,500  | 1,124   | 3,172                          |
| 204                        | Рожки отварные с сыром           | 200          | 11,172               | 8,822  | 38,122  | 277,756                        |
| 342                        | Компот апельсиновый              | 200          | 0,200                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                            | Кондитерское изделие             | 50           | 0,560                | 0,560  | 113,720 | 65,800                         |
| Итого на Завтрак           |                                  |              | 17,932               | 15,942 | 173,576 | 416,978                        |
| Обед                       |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 72                         | Икра овощная                     | 60           | 0,849                | 4,131  | 8,542   | 75,230                         |
| 82                         | Суп картофельный с вермишелью    | 200          | 14,294               | 19,712 | 11,358  | 278,837                        |
| 294                        | Котлеты рубленные из мяса птицы  | 90           | 14,294               | 19,712 | 11,358  | 278,837                        |
| 171                        | Каша гречневая рассыпчатая       | 150          | 4,694                | 4,621  | 21,179  | 140,396                        |
| 349                        | Компот из сухофруктов            | 200          | 0,780                | 0,060  | 32,110  | 105,250                        |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,240   | 44,200                         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный             | 30           | 2,220                | 0,390  | 12,960  | 63,300                         |
| Итого за Обед              |                                  |              | 38,651               | 48,806 | 106,747 | 986,050                        |

| День/неделя: Пятница-1      |                                  |              |                      |        |         |                                |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|
| № рец.                      | Наименование дней недели, блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                             |                                  |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                     |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 174                         | Каша рисовая молочная            | 200          | 5,637                | 6,263  | 33,276  | 212,826                        |
| 15                          | Бутерброд с сыром                | 60           | 4,260                | 4,512  | 3,801   | 54,224                         |
| 342                         | Компот апельсиновый              | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                             | Фрукт                            | 150          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак            |                                  |              | 10,677               | 11,395 | 71,407  | 403,100                        |
| Обед                        |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 71                          | Овощи порционные                 | 60           | 0,726                | 0,132  | 2,508   | 15,840                         |
| 101                         | Суп картофельный с пшеном        | 250          | 2,190                | 3,491  | 14,980  | 100,430                        |
| 268                         | Курица тушенная с овощами        | 100          | 13,557               | 20,449 | 11,010  | 281,810                        |
| 202                         | Рожки отварные                   | 180          | 7,740                | 4,535  | 54,415  | 269,645                        |
| 357                         | Кисель витаминизированный        | 200          |                      |        | 30,180  | 97,900                         |
|                             | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,280                | 0,270  | 13,860  | 66,300                         |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный             | 40           | 2,960                | 0,520  | 17,280  | 84,400                         |
| Итого за Обед               |                                  |              | 29,453               | 29,397 | 144,283 | 818,930                        |
| День/неделя: Понедельник -2 |                                  |              |                      |        |         |                                |
| № рец.                      | Наименование дней недели, блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                             |                                  |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                     |                                  |              |                      |        |         |                                |
|                             | Бутерброд с отварным мясом птицы | 60           | 6,000                | 6,500  | 1,124   | 3,172                          |
| 204                         | Рожки отварные с сыром           | 230          | 13,690               | 10,995 | 45,580  | 338,745                        |
| 342                         | Компот апельсиновый              | 200          | 0,200                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                             | Кондитерское изделие             | 50           | 0,560                | 0,560  | 113,720 | 65,800                         |
| Итого на Завтрак            |                                  |              | 20,450               | 18,115 | 181,034 | 477,967                        |
| Обед                        |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 72                          | Икра овощная                     | 60           | 0,849                | 4,131  | 8,542   | 75,230                         |
| 82                          | Суп картофельный с вермишелью    | 250          | 16,294               | 20,520 | 12,150  | 281,837                        |
| 294                         | Котлеты рубленные из мяса птицы  | 90           | 14,294               | 19,712 | 11,358  | 278,837                        |
| 171                         | Каша гречневая рассыпчатая       | 180          | 4,750                | 4,790  | 23,180  | 160,210                        |
| 349                         | Компот из сухофруктов            | 200          | 0,780                | 0,060  | 32,110  | 105,250                        |
|                             | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,280                | 0,270  | 13,860  | 66,300                         |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный             | 40           | 2,960                | 0,520  | 17,280  | 84,400                         |
| Итого за Обед               |                                  |              | 42,207               | 50,003 | 118,480 | 1052,064                       |

День/неделя: Вторник-2

| № рец.           | Наименование дней недели, блюд    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|
|                  |                                   |              | Б                    | Ж      | У      |                                |
| Завтрак          |                                   |              |                      |        |        |                                |
| 175              | Каша рисовая молочная             | 150          | 4,422                | 5,372  | 23,942 | 162,366                        |
| 379              | Кофейный напиток со сгущ. молоком | 200          | 3,960                | 3,000  | 23,274 | 111,870                        |
|                  | Бутерброд с сыром                 | 60           | 8,557                | 7,898  | 23,042 | 197,320                        |
|                  | Фрукт                             | 150          | 0,560                | 0,560  | 13,720 | 65,800                         |
| Итого на Завтрак |                                   |              | 19,646               | 16,762 | 94,385 | 585,227                        |

|                      |                            |     |        |        |         |         |
|----------------------|----------------------------|-----|--------|--------|---------|---------|
| <i>Обед</i>          |                            |     |        |        |         |         |
| 71                   | Овощи порционные           | 60  | 1,066  | 3,068  | 6,611   | 59,040  |
| 96                   | Рассольник московский      | 200 | 2,196  | 4,054  | 14,779  | 105,130 |
| 213                  | Курица, тушенная с овощами | 100 | 13,577 | 20,449 | 11,010  | 281,810 |
| 128                  | Картофельное пюре          | 150 | 3,947  | 3,971  | 29,134  | 168,516 |
| 342                  | Компот из свежих яблок     | 200 | 0,148  | 0,068  | 21,296  | 69,920  |
|                      | Хлеб пшеничный             | 20  | 1,520  | 0,180  | 9,240   | 44,200  |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный       | 30  | 2,220  | 0,390  | 12,960  | 63,300  |
| Итого за <i>Обед</i> |                            |     | 24,674 | 32,180 | 105,030 | 791,916 |

День/неделя: Среда-2

| № рец.           | Наименование дней недели блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак          |                               |              |                      |       |        |                                |
| 13               | Бутерброд с маслом            | 60           | 4,160                | 4,176 | 1,254  | 54,224                         |
| 210              | Каша пшенная молочная         | 200          | 8,797                | 7,083 | 45,753 | 282,786                        |
| 376              | Чай с лимоном                 | 200          | 0,200                | 0,051 | 17,039 | 61,385                         |
|                  | Кондитерское изделие          | 60           | 0,025                |       | 19,850 | 80,250                         |
| Итого на Завтрак |                               |              | 6,035                | 6,459 | 49,368 | 267,729                        |

|                      |                                   |     |        |        |        |         |
|----------------------|-----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|
| <i>Обед</i>          |                                   |     |        |        |        |         |
| 71                   | Овощи порционные                  | 60  | 0,726  | 0,132  | 2,508  | 15,840  |
| 88                   | Щи из свежей капусты со сметанной | 200 | 1,984  | 4,706  | 11,558 | 97,360  |
| 534                  | Рыба, запеченная с овощами        | 90  | 22,232 | 2,294  | 3,495  | 151,300 |
| 128                  | Каша рисовая рассыпчатая          | 150 | 0,032  | 2,900  | 0,052  | 26,436  |
| 342                  | Компот ассорти (мандарин, яблоко) | 200 | 0,220  | 0,060  | 20,610 | 70,250  |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 20  | 1,520  | 0,180  | 9,240  | 44,200  |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 30  | 2,220  | 0,390  | 12,960 | 63,300  |
| Итого за <i>Обед</i> |                                   |     | 28,934 | 10,662 | 60,423 | 468,686 |

День/неделя: Вторник-2

| № рец.           | Наименование дней недели, блюд    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|
|                  |                                   |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак          |                                   |              |                      |        |         |                                |
| 175              | Каша рисовая молочная             | 200          | 5,897                | 6,915  | 32,249  | 215,565                        |
| 379              | Кофейный напиток со сгущ. молоком | 200          | 3,960                | 3,000  | 23,274  | 111,870                        |
|                  | Бутерброд с сыром                 | 60           | 8,557                | 7,898  | 23,042  | 197,320                        |
|                  | Фрукт                             | 150          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак |                                   |              | 21,873               | 18,541 | 105,789 | 657,776                        |

|                      |                            |     |        |        |         |         |
|----------------------|----------------------------|-----|--------|--------|---------|---------|
| <i>Обед</i>          |                            |     |        |        |         |         |
| 71                   | Овощи порционные           | 60  | 1,066  | 3,068  | 6,611   | 59,040  |
| 96                   | Рассольник московский      | 250 | 2,786  | 5,285  | 18,109  | 134,870 |
| 213                  | Курица, тушенная с овощами | 100 | 13,577 | 20,449 | 11,010  | 281,810 |
| 128                  | Картофельное пюре          | 180 | 5,584  | 5,077  | 25,189  | 168,565 |
| 342                  | Компот из свежих яблок     | 200 | 0,148  | 0,068  | 21,296  | 69,920  |
|                      | Хлеб пшеничный             | 30  | 2,280  | 0,270  | 13,860  | 66,300  |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный       | 40  | 2,960  | 0,520  | 17,280  | 84,400  |
| Итого за <i>Обед</i> |                            |     | 28,401 | 34,737 | 113,255 | 864,905 |

День/неделя: Среда-2

| № рец.           | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак          |                                |              |                      |       |        |                                |
| 13               | Бутерброд с маслом             | 60           | 4,160                | 4,176 | 1,254  | 54,224                         |
| 210              | Каша пшенная молочная          | 250          | 9,750                | 8,321 | 47,630 | 295,540                        |
| 376              | Чай с лимоном                  | 200          | 0,200                | 0,051 | 17,039 | 61,385                         |
|                  | Кондитерское изделие           | 60           | 0,025                |       | 19,850 | 80,250                         |
| Итого на Завтрак |                                |              | 6,456                | 7,517 | 52,209 | 290,109                        |

|                      |                                   |     |        |        |        |         |
|----------------------|-----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|
| <i>Обед</i>          |                                   |     |        |        |        |         |
| 71                   | Овощи порционные                  | 60  | 0,726  | 0,132  | 2,508  | 15,840  |
| 88                   | Щи из свежей капусты со сметанной | 250 | 2,543  | 5,924  | 14,732 | 123,520 |
| 534                  | Рыба, запеченная с овощами        | 90  | 22,232 | 2,294  | 3,495  | 151,300 |
| 128                  | Каша рисовая рассыпчатая          | 180 | 0,110  | 3,117  | 0,090  | 28,436  |
| 342                  | Компот ассорти (мандарин, яблоко) | 200 | 0,220  | 0,060  | 20,610 | 70,250  |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 30  | 2,280  | 0,270  | 13,860 | 66,300  |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 40  | 2,960  | 0,520  | 17,280 | 84,400  |
| Итого за <i>Обед</i> |                                   |     | 31,071 | 12,317 | 72,575 | 540,046 |

| День/неделя: Четверг-2 |                                |              |                      |        |         |                                |
|------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|
| № рец.                 | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                        |                                |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                |                                |              |                      |        |         |                                |
| 210                    | Суп молочный с вермишелью      | 150          | 13,290               | 12,670 | 13,670  | 196,820                        |
| 376                    | Компот из свежих яблок         | 200          | 0,200                | 0,054  | 17,039  | 61,386                         |
|                        | Фрукт                          | 150          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,040                | 0,360  | 18,480  | 88,400                         |
|                        | Кондитерское изделие           | 50           | 0,025                |        | 19,850  | 80,250                         |
| Итого на Завтрак       |                                |              | 8,247                | 6,346  | 93,031  | 458,202                        |
| Обед                   |                                |              |                      |        |         |                                |
| 71                     | Салат из свежих овощей         | 60           | 0,726                | 0,132  | 5,208   | 15,840                         |
| 102                    | Суп картофельный с горохом     | 200          | 5,210                | 5,473  | 16,678  | 137,170                        |
| 268                    | Биточки из мяса птиц           | 90           | 14,064               | 26,858 | 23,064  | 331,460                        |
| 202                    | Макароны отварные              | 150          | 6,412                | 3,654  | 45,942  | 222,476                        |
| 342                    | Кофейный напиток               | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,240   | 44,200                         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 2,220                | 0,390  | 12,960  | 63,300                         |
| Итого за Обед          |                                |              | 30,372               | 36,747 | 133,702 | 884,696                        |
| День/неделя: Пятница-2 |                                |              |                      |        |         |                                |
| № рец.                 | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                        |                                |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                |                                |              |                      |        |         |                                |
| 175                    | Каша молочная «Дружба»         | 150          | 5,372                | 4,422  | 23,942  | 211,366                        |
| 342                    | Компот апельсиновый            | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
| 15                     | Бутерброд с сыром              | 60           | 4,226                | 4,512  | 3,804   | 97,224                         |
|                        | Фрукт                          | 120          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак       |                                |              | 31,832               | 32,167 | 104,290 | 823,352                        |
| Обед                   |                                |              |                      |        |         |                                |
| 71                     | Овощи порционные               | 60           | 0,726                | 0,132  | 2,508   | 15,840                         |
| 82                     | Борщ со сметаной               | 200          | 1,904                | 4,776  | 12,216  | 99,250                         |
| 268                    | Курица тушен. с овощами        | 100          | 13,557               | 20,449 | 11,010  | 281,840                        |
| 128                    | Каша гречневая рассыпчат.      | 150          | 4,694                | 4,621  | 21,179  | 140,396                        |
| 349                    | Компот из свежих яблок         | 200          | 0,780                | 0,060  | 2,210   | 105,520                        |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,240   | 44,200                         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 2,220                | 0,390  | 12,960  | 63,300                         |
| Итого за Обед          |                                |              | 25,147               | 28,064 | 70,332  | 722,966                        |

| День/неделя: Четверг-2 |                                |              |                      |        |         |                                |
|------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|
| № рец.                 | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                        |                                |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                |                                |              |                      |        |         |                                |
| 210                    | Суп молочный с вермишелью      | 200          | 14,300               | 13,100 | 14,200  | 197,820                        |
| 376                    | Компот из свежих яблок         | 200          | 0,200                | 0,054  | 17,039  | 61,386                         |
|                        | Фрукт                          | 150          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,040                | 0,360  | 18,480  | 88,400                         |
|                        | Кондитерское изделие           | 50           | 0,025                |        | 19,850  | 80,250                         |
| Итого на Завтрак       |                                |              | 9,722                | 7,889  | 101,338 | 511,401                        |
| Обед                   |                                |              |                      |        |         |                                |
| 71                     | Салат из свежих овощей         | 60           | 0,726                | 0,132  | 5,208   | 15,840                         |
| 102                    | Суп картофельный с горохом     | 250          | 6,170                | 6,720  | 17,113  | 141,170                        |
| 268                    | Биточки из мяса птиц           | 90           | 14,064               | 26,858 | 23,064  | 331,460                        |
| 202                    | Макароны отварные              | 180          | 7,740                | 4,535  | 54,415  | 269,645                        |
| 342                    | Кофейный напиток               | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,280                | 0,270  | 13,860  | 66,300                         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный           | 40           | 2,960                | 0,520  | 17,280  | 84,400                         |
| Итого за Обед          |                                |              | 32,160               | 39,095 | 151,550 | 979,065                        |
| День/неделя: Пятница-2 |                                |              |                      |        |         |                                |
| № рец.                 | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                        |                                |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                |                                |              |                      |        |         |                                |
| 175                    | Каша молочная «Дружба»         | 200          | 6,897                | 6,915  | 32,249  | 275,565                        |
| 342                    | Компот апельсиновый            | 200          | 0,220                | 0,060  | 20,610  | 70,250                         |
| 15                     | Бутерброд с сыром              | 60           | 4,260                | 4,512  | 3,804   | 54,224                         |
|                        | Фрукт                          | 120          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак       |                                |              | 34,350               | 34,280 | 92,058  | 884,341                        |
| Обед                   |                                |              |                      |        |         |                                |
| 71                     | Овощи порционные               | 60           | 0,726                | 0,132  | 2,508   | 15,840                         |
| 82                     | Борщ со сметаной               | 250          | 2,424                | 5,884  | 15,200  | 124,360                        |
| 268                    | Курица тушен. с овощами        | 100          | 13,557               | 20,449 | 11,010  | 281,840                        |
| 128                    | Каша гречневая рассыпчат.      | 180          | 4,750                | 4,790  | 23,180  | 160,210                        |
| 349                    | Компот из свежих яблок         | 200          | 0,780                | 0,060  | 2,210   | 105,520                        |
|                        | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,280                | 0,270  | 13,860  | 66,300                         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный           | 40           | 2,960                | 0,520  | 17,280  | 84,400                         |
| Итого за Обед          |                                |              | 27,124               | 29,511 | 84,114  | 808,630                        |

Возрастная группа с 7 до 11 лет

| День/неделя: Понедельник-1 |                                    |              |                      |        |        |                                |
|----------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюдо    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|                            |                                    |              | Б                    | Ж      | У      |                                |
| Завтрак                    |                                    |              |                      |        |        |                                |
| 171                        | Каша рисовая рассыпчатая           | 150          | 0,032                | 2,900  | 0,052  | 26,436                         |
| 377                        | Чай с лимоном                      | 200          | 0,245                | 0,056  | 15,189 | 63,085                         |
|                            | Хлеб пшеничный                     | 40           | 3,040                | 0,360  | 18,480 | 88,400                         |
|                            | Гуляш куриный с подливом           | 60           | 1,684                | 23,305 | 13,358 | 32,146                         |
|                            | Яйцо отварное                      | 40           | 12,7                 | 10,9   | 0,7    | 157                            |
|                            | Кондитерское изделие               | 50           | 0,025                |        | 19,850 | 80,250                         |
| Итого на Завтрак           |                                    |              | 17,726               | 37,521 | 67,629 | 447,317                        |
| Обед                       |                                    |              |                      |        |        |                                |
| 71                         | Овощи порционные                   | 60           | 0,726                | 0,132  | 2,508  | 15,840                         |
| 102                        | Щи со сметаной                     | 200          | 1,984                | 4,706  | 11,558 | 97,360                         |
| 294                        | Котлеты рубленые из мяса птицы     | 90           | 12,294               | 19,712 | 13,358 | 278,837                        |
| 202                        | Рожки отварные                     | 150          | 6,412                | 3,654  | 45,942 | 282,810                        |
| 376                        | Компот апельсиновый                | 200          | 0,200                | 0,051  | 17,039 | 61,385                         |
|                            | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,240  | 44,200                         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный               | 30           | 2,220                | 0,390  | 12,960 | 63,300                         |
| Итого за Обед              |                                    |              | 28,987               | 34,058 | 97,006 | 800,518                        |
| День/неделя: Вторник-1     |                                    |              |                      |        |        |                                |
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюдо    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|                            |                                    |              | Б                    | Ж      | У      |                                |
| Завтрак                    |                                    |              |                      |        |        |                                |
| 175                        | Каша молочная “Дружба”             | 150          | 5,372                | 4,422  | 23,942 | 162,366                        |
| 384                        | Кофейный напиток. со сгущ. молоком | 200          | 5,210                | 5,473  | 16,678 | 137,170                        |
|                            | Пицца ленивая                      | 100          | 8,857                | 7,898  | 23,042 | 197,320                        |
|                            | Фрукт                              | 120          | 0,560                | 0,560  | 13,720 | 65,800                         |
| Итого на Завтрак           |                                    |              | 17,741               | 15,580 | 80,360 | 540,218                        |
| Обед                       |                                    |              |                      |        |        |                                |
| 71                         | Салат из свежих овощей             | 60           | 0,726                | 0,132  | 5,208  | 15,840                         |
| 88                         | Суп картофельный с горохом         | 200          | 5,210                | 5,473  | 16,688 | 137,170                        |
| 291                        | Плов из мяса птицы                 | 200          | 19,077               | 20,427 | 13,723 | 269,227                        |
| 349                        | Компот из сухофруктов              | 200          | 0,780                | 0,060  | 32,110 | 105,250                        |
|                            | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,520                | 0,180  | 9,240  | 44,200                         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный               | 30           | 2,220                | 0,390  | 12,960 | 63,300                         |
|                            | Кондитерское изделие               | 50           | 4,260                | 4,516  |        | 56,320                         |
| Итого за Обед              |                                    |              | 33,793               | 31,178 | 89,929 | 691,307                        |

Возрастная группа с 11 до 17 лет

| День/неделя: Понедельник-1 |                                  |              |                      |        |         |                                |
|----------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                            |                                  |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                    |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 171                        | Каша рисовая рассыпчатая         | 200          | 4,422                | 5,372  | 23,942  | 162,366                        |
| 377                        | Чай с лимоном                    | 200          | 0,245                | 0,056  | 15,189  | 63,085                         |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,040                | 0,360  | 18,480  | 88,400                         |
|                            | Гуляш куриный с подливом         | 60           | 1,684                | 23,305 | 13,358  | 32,146                         |
|                            | Яйцо отварное                    | 40           | 12,7                 | 10,9   | 0,7     | 157                            |
|                            | Кондитерское изделие             | 50           | 0,025                |        | 19,850  | 80,250                         |
| Итого на Завтрак           |                                  |              | 15,809               | 14,191 | 70,305  | 472,521                        |
| Обед                       |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 71                         | Овощи порционные                 | 60           | 0,726                | 0,132  | 2,508   | 15,840                         |
| 102                        | Щи со сметаной                   | 250          | 5,240                | 5,473  | 16,688  | 137,170                        |
| 294                        | Котлеты рубленные из мяса птицы  | 90           | 12,294               | 19,712 | 13,358  | 278,837                        |
| 173                        | Каша гречневая, рассыпчат        | 180          | 5,584                | 5,077  | 25,189  | 168,365                        |
| 376                        | Компот апельсиновый              | 200          | 0,200                | 0,051  | 17,039  | 61,385                         |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,280                | 0,270  | 13,860  | 66,300                         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный             | 40           | 2,960                | 0,520  | 17,280  | 84,400                         |
| Итого за Обед              |                                  |              | 29,284               | 31,235 | 92,062  | 812,297                        |
| Всего за Понедельник-1     |                                  |              |                      |        |         |                                |
| День/неделя: Вторник-1     |                                  |              |                      |        |         |                                |
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|                            |                                  |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| Завтрак                    |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 175                        | Каша молочная “Дружба”           | 200          | 5,897                | 6,915  | 32,249  | 215,565                        |
| 384                        | Кофейный напит. со сгущ. молоком | 200          | 5,210                | 5,473  | 16,678  | 137,170                        |
|                            | Пицца ленивая                    | 100          | 8,857                | 7,898  | 23,042  | 197,320                        |
|                            | Фрукт                            | 120          | 0,560                | 0,560  | 13,720  | 65,800                         |
| Итого на Завтрак           |                                  |              | 20,524               | 20,846 | 85,689  | 615,855                        |
| Обед                       |                                  |              |                      |        |         |                                |
| 71                         | Салат из свежих овощей           | 60           | 0,726                | 0,132  | 5,208   | 15,840                         |
| 88                         | Суп картофельный с горохом       | 250          | 6,641                | 6,601  | 21,176  | 171,090                        |
| 291                        | Плов из мяса птицы               | 230          | 23,846               | 25,534 | 17,154  | 336,534                        |
| 349                        | Компот из сухофруктов            | 200          | 0,780                | 0,060  | 32,110  | 105,250                        |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,280                | 0,270  | 13,860  | 66,300                         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный             | 40           | 2,960                | 0,520  | 17,280  | 84,400                         |
|                            | Кондитерское изделие             | 50           | 4,260                | 4,516  |         | 56,320                         |
| Итого за Обед              |                                  |              | 41,493               | 33,117 | 106,788 | 779,414                        |