**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ с 7 до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г (на 1 реб. с 7-11лет) | | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность, Ккал. | | | | витамины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные в-ва | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Белки, гр. | | | | Жиры, гр. | | | | | | Углеводы, гр. | | | | В1 | | | | | С | | | | | | | | | | А(мкг) | | | | | | Е | | | | | | | | Са | | | | | | Р | | | | | | Мq | | | | | | | Fe | | | | | | | | № технолог карты | | | | | | | |
| **Неделя 1**  **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 150 | | | | | 3,1 | | | | 6,4 | | | | | | 31 | | | | 138,19 | | | | 0,16 | | | | | 25,94 | | | | | | | | | | 18,3 | | | | | | 0,17 | | | | | | | | 45,14 | | | | | | 97,47 | | | | | | 33,01 | | | | | | | 1,22 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Курица запеченная | 90 | | | | | 15,7 | | | | 12,1 | | | | | | 0,1 | | | | 165,94 | | | | 0,11 | | | | | 3,44 | | | | | | | | | | 68,8 | | | | | | 0,42 | | | | | | | | 26,6 | | | | | | 201,1 | | | | | | 24,41 | | | | | | | 1,68 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | | | | | 0,6 | | | | 2,05 | | | | | | 3 | | | | 41,22 | | | | 0,02 | | | | | 21,45 | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,95 | | | | | | | | 24,18 | | | | | | 17,91 | | | | | | 9,8 | | | | | | | 0,33 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | | | | | 0,7 | | | | 0 | | | | | | 23,1 | | | | 96,72 | | | | 0,02 | | | | | 0,72 | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,99 | | | | | | | | 28,8 | | | | | | 26,28 | | | | | | 18,9 | | | | | | | 0,62 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | | | 2,37 | | | | 0,30 | | | | | | 14,49 | | | | 94 | | | | 0,06 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,52 | | | | | | | | 9,2 | | | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | | | | | 0,80 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| фрукт | 100 | | | | | 0,5 | | | | 0,2 | | | | | | 7,5 | | | | 38 | | | | 0,06 | | | | | 38 | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,2 | | | | | | | | 35,0 | | | | | | 17 | | | | | | 11 | | | | | | | 0,1 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **ИТОГО:** | **630** | | | | | **22,97** | | | | **21,05** | | | | | | **79,19** | | | | **574,07** | | | | **0,43** | | | | | **89,55** | | | | | | | | | | **87,1** | | | | | | **3,25** | | | | | | | | **168,92** | | | | | | **394,56** | | | | | | **110,32** | | | | | | | **4,75** | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | | | | 4,755 | | | | 5,56 | | | | | | 38,34 | | | | 246,01 | | | | 0,29 | | | |  | | | | | | | | | | | 24,0 | | | | | | | | | | 0,6 | | | | | 15,93 | | | | | 201,6 | | | | | | | 134,1 | | | | | | 4,51 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| рыба | 90 | | | | | 9,9 | | | | 8,95 | | | | | | 0,8 | | | | 104 | | | | 0,04 | | | | 21,6 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 0,4 | | | | | 26 | | | | | 131 | | | | | | | 16 | | | | | | 13 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Салат витаминный. | 60 | | | | | 0,65 | | | | 2,08 | | | | | | 4,25 | | | | 63,11 | | | | 0,02 | | | | 24,81 | | | | | | | | | | | 0,33 | | | | | | | | | | 1,83 | | | | | 6,5 | | | | | 12,84 | | | | | | | 7,62 | | | | | | 0,47 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | | | 2,37 | | | | 0,30 | | | | | | 14,49 | | | | 94 | | | | 0,06 | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 0,52 | | | | | 9,2 | | | | | 34,8 | | | | | | | 13,2 | | | | | | 0,80 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | | | | | 0,1 | | | | 0 | | | | | | 15 | | | | 63,6 | | | |  | | | | 2,5 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 0,01 | | | | | 7,35 | | | | | 9,56 | | | | | | | 5,12 | | | | | | 0,88 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| йогурт | 100 | | | | | 2,1 | | | | 3,1 | | | | | | 4 | | | | 58 | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | 135 | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **ИТОГО:** | **630** | | | | | **19,87** | | | | **19,99** | | | | | | **76,88** | | | | **628,72** | | | | **0,41** | | | | **48,91** | | | | | | | | | | | | **24,33** | | | | | | | | | **3,36** | | | | | **199,98** | | | | | **389,8** | | | | | | | **176,04** | | | | | | **19,66** | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные со сгущенкой. | | 180 | | | | | 13,4 | | | | 12,5 | | | | | | 31,47 | | | 410,55 | | | | 0,24 | | | | | | | 2,27 | | | | | | | | | | | 92,75 | | | | | | 3,26 | | | 209,24 | | | | | | | | | | 300,97 | | | | | 43,97 | | | | | | | 1,19 | | | | | | | | |  | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | | | | 2,37 | | | | 0,3 | | | | | | 14,49 | | | 94 | | | | 0,06 | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,52 | | | 9,2 | | | | | | | | | | 34,8 | | | | | 13,2 | | | | | | | 0,80 | | | | | | | | |  | | | | | |
| сыр | | 15 | | | | | 3,07 | | | | 3,45 | | | | | | 0,37 | | | 45 | | | | 0,01 | | | | | | | 0,12 | | | | | | | | | | | 34,5 | | | | | | 0,08 | | | 150 | | | | | | | | | | 96 | | | | | 6,75 | | | | | | | 0,15 | | | | | | | | |  | | | | | |
| какао на молоке | | 200 | | | | | 2,9 | | | | 2,85 | | | | | | 17,2 | | | 86,25 | | | | 0,02 | | | | | | | 0,54 | | | | | | | | | | | 9,12 | | | | | | 0,01 | | | 113,12 | | | | | | | | | | 107,2 | | | | | 29,6 | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |
| фрукты | | 100 | | | | | 0,60 | | | | 0,60 | | | | | | 14,7 | | | 70,5 | | | | 0,04 | | | | | | | 60 | | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,20 | | | 34 | | | | | | | | | | 23 | | | | | 13 | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | |  | | | | | |
| **ИТОГО:** | | **525** | | | | | **22,34** | | | | **19,7** | | | | | | **78,23** | | | **706,3** | | | | **0,37** | | | | | | | **62,93** | | | | | | | | | | | **136,37** | | | | | | **4,07** | | | **515,56** | | | | | | | | | | **561,97** | | | | | **106,52** | | | | | | | **3,44** | | | | | | | | |  | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | | 250 | | | | | | 15,5 | | | | 13,24 | | | | | | 39,8 | | | 267,3 | | |  | | | | | | | 30,33 | | | | | | | | | | |  | | | | | | 6 | | | | | 94,33 | | | | | | 51 | | | | | | 231,1 | | | | | | | | 4,16 | | | | | | | | | |  | | | | |
| Соус сметанный | | 50 | | | | | | 1,02 | | | | 5,09 | | | | | | 1,53 | | | 131 | | | 0,015 | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | 0,1 | | | | | 14,5 | | | | | | 23 | | | | | | 3 | | | | | | | | 0,1 | | | | | | | | | |  | | | | |
| булка к чаю | | 50 | | | | | | 1,41 | | | | 2,08 | | | | | | 9,8 | | | 62 | | | 0,44 | | | | | | | 0,12 | | | | | | | | | | | 11 | | | | | | 1,8 | | | | | 32,47 | | | | | | 41 | | | | | | 7,12 | | | | | | | | 0,56 | | | | | | | | | |  | | | | |
| Нарезка из огурцов | | 60 | | | | | | 0,6 | | | | 3,89 | | | | | | 4,7 | | | 5,8 | | | 0,02 | | | | | | | 24,81 | | | | | | | | | | | 0,33 | | | | | | 1,83 | | | | | 6,5 | | | | | | 12,84 | | | | | | 7,62 | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | | | |  | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | | | | | 2,37 | | | | 0,3 | | | | | | 14,49 | | | 94 | | | 0,06 | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,52 | | | | | 9,2 | | | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | | | | | | 0,80 | | | | | | | | | |  | | | | |
| Сок | | 200 | | | | | | 0,1 | | | | 0 | | | | | | 15 | | | 63,6 | | | 0,02 | | | | | | | 36 | | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,18 | | | | | 12,6 | | | | | | 12,6 | | | | | | 7,2 | | | | | | | | 2,52 | | | | | | | | | |  | | | | |
| **ИТОГО:** | | **580** | | | | | | **20,4** | | | | **20,71** | | | | | | **80,62** | | | **688,4** | | | **0,53** | | | | | | | **66,45** | | | | | | | | | | | **33** | | | | | | **8,6** | | | | | **163,1** | | | | | | **162,4** | | | | | | **261,62** | | | | | | | | **8,14** | | | | | | | | | |  | | | | |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | | | | 150 | | | | | 5,85 | | | | | 3,86 | | | | | 32 | | | | 198,97 | | 0,09 | | | | | | | |  | | | | | | | | 12 | | | | | 0,83 | | | | | | | 11,89 | | | | | | 47,24 | | | | | | | | | | 8,55 | | | | | | | | | | 0,86 | | | | |  | | | |
| Котлета | | | | 90 | | | | | 14,7 | | | | | 10,7 | | | | | 9,2 | | | | 102,7 | | 0,03 | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | 11 | | | | | | 174 | | | | | | | | | | 19 | | | | | | | | | | 2,42 | | | | |  | | | |
| Салат свекольник | | | | 60 | | | | | 0,6 | | | | | 3,89 | | | | | 4,7 | | | | 5,8 | | 0,02 | | | | | | | | 24,81 | | | | | | | | 0,33 | | | | | 1,83 | | | | | | | 6,5 | | | | | | 12,84 | | | | | | | | | | 7,62 | | | | | | | | | | 0,47 | | | | |  | | | |
| кисель | | | | 200 | | | | | 0,19 | | | | | 0,04 | | | | | 22,3 | | | | 87,74 | | 0,01 | | | | | | | | 36 | | | | | | | |  | | | | | 0,13 | | | | | | | 9,68 | | | | | | 5,94 | | | | | | | | | | 5,58 | | | | | | | | | | 0,28 | | | | |  | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | | | | | 2,37 | | | | | 0,3 | | | | | 14,49 | | | | 94 | | 0,06 | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | 0,52 | | | | | | | 9,2 | | | | | | 34,8 | | | | | | | | | | 13,2 | | | | | | | | | | 0,80 | | | | |  | | | |
| **ИТОГО:** | | | | **530** | | | | | **23,71** | | | | | **18,79** | | | | | **82,69** | | | | **489,21** | | **0,21** | | | | | | | | **60,81** | | | | | | | | **12,33** | | | | | **3,31** | | | | | | | **48,27** | | | | | | **274,82** | | | | | | | | | | **53,95** | | | | | | | | | | **4,83** | | | | |  | | | |
| **Неделя 2**  **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое с мясом | | | | 240 | | | | | 14,78 | | | | | 15,7 | | | | | 26,85 | | | | 343,63 | | | 0,59 | | | | | | | | 27,05 | | | | | | | |  | | | | | | | 2,74 | | | | | | | 26,29 | | | | | | | | 215,98 | | | | | | 51,67 | | | | | | | | | 2,9 | | | | | |  | | |
| Салат | | | | 60 | | | | | 0,6 | | | | | 1,38 | | | | | 4,7 | | | | 21,03 | | | 0,02 | | | | | | | | 24,81 | | | | | | | | 0,33 | | | | | | | 1,83 | | | | | | | 6,5 | | | | | | | | 12,84 | | | | | | 7,62 | | | | | | | | | 0,47 | | | | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 40 | | | | | 2,37 | | | | | 0,3 | | | | | 19,32 | | | | 94 | | | 0,06 | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | 0,52 | | | | | | | 9,2 | | | | | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | | | | | | | 0,80 | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый | | | | 200 | | | | | 1 | | | | | 0 | | | | | 23,4 | | | | 94 | | | 0,02 | | | | | | | | 36 | | | | | | | |  | | | | | | | 0,18 | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | 12,6 | | | | | | 7,2 | | | | | | | | | 2,52 | | | | | |  | | |
| йогурт | | | | 100 | | | | | 2,1 | | | | | 2,5 | | | | | 9,39 | | | | 58 | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | 135 | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | |
| **ИТОГО:** | | | | **630** | | | | | **20,85** | | | | | **19,88** | | | | | **83,66** | | | | **610,66** | | | **0,69** | | | | | | | | **87,86** | | | | | | | | **0,33** | | | | | | | **5,27** | | | | | | | **189,59** | | | | | | | | **276,22** | | | | | | **79,69** | | | | | | | | | **6,69** | | | | | |  | | |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| Рис отварной | | | | 150 | | | | | 3,11 | | | | | 1,09 | | | | | 42,36 | | | | 202,95 | | | 0,04 | | | | |  | | | | | | | | | | | 14 | | | | | | | | 0,25 | | | | | | | 5,71 | | | | | | | 82,16 | | | | | 27,03 | | | | | | | | 0,55 | | | | | | | |  | | |
| Гуляш из говядины | | | | 90 | | | | | 12,77 | | | | | 13,9 | | | | | 3,47 | | | | 203,76 | | | 0,07 | | | | | 4,05 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1,94 | | | | | | | 10,94 | | | | | | | 145,25 | | | | | 20,7 | | | | | | | | 2,17 | | | | | | | |  | | |
| Салат | | | | 60 | | | | | 0,6 | | | | | 1,38 | | | | | 4,7 | | | | 2,4 | | | 0,02 | | | | | 24,81 | | | | | | | | | | | 0,33 | | | | | | | | 1,83 | | | | | | | 6,5 | | | | | | | 12,84 | | | | | 7,62 | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | | | | | 2,37 | | | | | 0,3 | | | | | 14,49 | | | | 94 | | | 0,06 | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 0,52 | | | | | | | 9,2 | | | | | | | 34,8 | | | | | 13,2 | | | | | | | | | 0,80 | | | | | | |  | | |
| Чай с лимоном | | | | 200 | | | | | 0,05 | | | | | 0,01 | | | | | 9,17 | | | | 37,96 | | |  | | | | | 2,5 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 0,01 | | | | | | | 7,35 | | | | | | | 9,56 | | | | | 5,12 | | | | | | | | | 0,88 | | | | | | |  | | |
| Печенье песочное | | | | 50 | | | | | 2,3 | | | | | 3,5 | | | | | 7,1 | | | | 69,1 | | | 0,1 | | | | |  | | | | | | | | | | | 66 | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | 11,5 | | | | | | | 32,5 | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,4 | | | | | | |  | | |
| **ИТОГО:** | | | | **580** | | | | | **21,2** | | | | | **20,18** | | | | | **81,29** | | | | **610,17** | | | **0,29** | | | | | **31,36** | | | | | | | | | | | **80,33** | | | | | | | | **5,05** | | | | | | | **56,25** | | | | | | | **317,11** | | | | | **78,67** | | | | | | | | | **5,27** | | | | | | |  | | |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка с говядин. | | | 240 | | 12,81 | | | | | | | | 11,5 | | 21,99 | | | | | | | 272,68 | | | | | 0,13 | | 42,66 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 2,12 | | | | | | | | 110,46 | | | | | | | | 160,46 | | | | | | | | 38,56 | | | | | 2,98 | | | | | | | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2,37 | | | | | | | | 0,3 | | 14,49 | | | | | | | 94 | | | | | 0,06 | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 0,52 | | | | | | | | 9,2 | | | | | | | | 34,8 | | | | | | | | 13,2 | | | | | 0,80 | | | | | | | | | |  | |
| Булка с творогом | | | 50 | | 2,92 | | | | | | | | 4,45 | | 12,37 | | | | | | | 102,5 | | | | | 0,13 | | 3,08 | | | | | | | | | 6,2 | | | | | | | | | 0,12 | | | | | | | | 72,6 | | | | | | | | 8,6 | | | | | | | | 12,93 | | | | | 0,18 | | | | | | | | | |  | |
| какао на молоке | | | 200 | | 2,9 | | | | | | | | 2,85 | | 17,2 | | | | | | | 86,25 | | | | | 0,02 | | 0,54 | | | | | | | | | 9,12 | | | | | | | | | 0,01 | | | | | | | | 113,12 | | | | | | | | 107,2 | | | | | | | | 29,6 | | | | | 1 | | | | | | | | | |  | |
| фрукты | | | 100 | | 0,60 | | | | | | | | 0,60 | | 14,7 | | | | | | | 70,5 | | | | | 0,04 | | 60 | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 0,20 | | | | | | | | 34 | | | | | | | | 23 | | | | | | | | 13 | | | | | 0,3 | | | | | | | | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | **620** | | **21,6** | | | | | | | | **19,7** | | **80,75** | | | | | | | **625,93** | | | | | **0,38** | | **106,28** | | | | | | | | | **27,4** | | | | | | | | | **2,97** | | | | | | | | **339,38** | | | | | | | | **334,06** | | | | | | | | **107,29** | | | | | **5,26** | | | | | | | | | |  | |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша дружба с маслом | | | 200 | | 7,98 | | | | | | | | 10,19 | | 42,41 | | | | | | | 280,48 | | | | | 0,09 | | 0,50 | | | | | | | | 28,4 | | | | | | | 0,14 | | | | | | | | | | | 107,01 | | | | | | | 130,05 | | | | | | 30,21 | | | | | | 0,64 | | | | | | | | | | | |  | |
| сыр | | | 15 | | 3,07 | | | | | | | | 3,45 | | 0,37 | | | | | | | 45 | | | | | 0,01 | | 0,12 | | | | | | | | 34,5 | | | | | | | 0,08 | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 96 | | | | | | 6,75 | | | | | | 0,15 | | | | | | | | | | | |  | |
| Какао с молоком | | | 200 | | 3,59 | | | | | | | | 2,85 | | 15,71 | | | | | | | 104,05 | | | | | 0,02 | | 0,54 | | | | | | | | 9,12 | | | | | | | 0,01 | | | | | | | | | | | 113,12 | | | | | | | 107,2 | | | | | | 29,6 | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 3,16 | | | | | | | | 0,4 | | 14,49 | | | | | | | 94 | | | | | 0,06 | |  | | | | | | | |  | | | | | | | 0,52 | | | | | | | | | | | 9,2 | | | | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | | | | 0,8 | | | | | | | | | | | |  | |
| Фрукт | | | 100 | | 1,5 | | | | | | | | 0,20 | | 7,5 | | | | | | | 38 | | | | | 0,04 | | 60 | | | | | | | |  | | | | | | | 0,20 | | | | | | | | | | | 34 | | | | | | | 23 | | | | | | 13 | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | **545** | | **19,3** | | | | | | | | **17,09** | | **80,48** | | | | | | | **561,53** | | | | | **0,22** | | **61,16** | | | | | | | | **72,02** | | | | | | | **0,95** | | | | | | | | | | | **368,01** | | | | | | | **391,05** | | | | | | **92,76** | | | | | | **2,89** | | | | | | | | | | | |  | |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| макароны | | | 150 | | 5,85 | | | | | | | | 2,86 | | 36 | | | | | | | 202,95 | | | | | 0,09 | | |  | | | | | | 12 | | | | | | | 0,83 | | | | | | | | | | | | 11,89 | | | | | 47,24 | | | | | | | | | | | 8,55 | | | 0,86 | | | | | | | | | | | |  | |
| тефтели рыбные | | | 90 | | 10,4 | | | | | | | | 8,28 | | 4,8 | | | | | | | 159,92 | | | | | 0,16 | | | 2,61 | | | | | | 21,2 | | | | | | | 2,64 | | | | | | | | | | | | 39,3 | | | | | 116,17 | | | | | | | | | | | 21 | | | 0,67 | | | | | | | | | | | |  | |
| Соус сметанный | | | 50 | | 0,51 | | | | | | | | 3,4 | | 0,76 | | | | | | | 2,4 | | | | | 0,015 | | |  | | | | | | 20 | | | | | | | 0,1 | | | | | | | | | | | | 14,5 | | | | | 23 | | | | | | | | | | | 3 | | | 0,1 | | | | | | | | | | | |  | |
| Салат | | | 60 | | 0,6 | | | | | | | | 3,05 | | 1,14 | | | | | | | 65,5 | | | | | 0,02 | | | 24,81 | | | | | | 0,33 | | | | | | | 1,83 | | | | | | | | | | | | 6,5 | | | | | 12,84 | | | | | | | | | | | 7,62 | | | 0,47 | | | | | | | | | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2,37 | | | | | | | | 0,3 | | 14,49 | | | | | | | 94 | | | | | 0,06 | | |  | | | | | |  | | | | | | | 0,52 | | | | | | | | | | | | 9,2 | | | | | 34,8 | | | | | | | | | | | 13,2 | | | 0,8 | | | | | | | | | | | |  | |
| Компот из сухофруктов | | | 200 | | 0,7 | | | | | | | | 0,15 | | 15,37 | | | | | | | 96,72 | | | | | 0,02 | | | 0,72 | | | | | |  | | | | | | | 0,99 | | | | | | | | | | | | 28,8 | | | | | 26,28 | | | | | | | | | | | 18,9 | | | 0,62 | | | | | | | | | | | |  | |
| фрукт | | | 100 | | 0,8 | | | | | | | | 0,6 | | 7,5 | | | | | | | 38 | | | | | 0,06 | | | 38 | | | | | |  | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | | 35 | | | | | 17 | | | | | | | | | | | 11 | | | 0,1 | | | | | | | | | | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | **680** | | **21,23** | | | | | | | | **18,64** | | **80,06** | | | | | | | **659,49** | | | | | **0,425** | | | | | **65,69** | | | **53,53** | | | | | | | | **7,11** | | | | | | | | | **145,19** | | | | | | **277,33** | | | | | | | | | **83,27** | | | | | | | | **3,62** | | | | | | | | | | | |  |

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ с 12 до 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г (на 1 реб. с 7-11лет) | | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность, Ккал. | | | | витамины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные в-ва | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Белки, гр. | | | | Жиры, гр. | | | | | | Углеводы, гр. | | | | В1 | | | | | С | | | | | | | | | | А(мкг) | | | | | | Е | | | | | | | | Са | | | | | | Р | | | | | | Мq | | | | | | | Fe | | | | | | | | № технолог карты | | | | | | | |
| **Неделя 1**  **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 180 | | | | | 3,1 | | | | 6,4 | | | | | | 31 | | | | 138,19 | | | | 0,16 | | | | | 25,94 | | | | | | | | | | 18,3 | | | | | | 0,17 | | | | | | | | 45,14 | | | | | | 97,47 | | | | | | 33,01 | | | | | | | 1,22 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Курица запеченная | 100 | | | | | 15,7 | | | | 12,1 | | | | | | 0,1 | | | | 165,94 | | | | 0,11 | | | | | 3,44 | | | | | | | | | | 68,8 | | | | | | 0,42 | | | | | | | | 26,6 | | | | | | 201,1 | | | | | | 24,41 | | | | | | | 1,68 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | | | | | 0,6 | | | | 2,05 | | | | | | 3 | | | | 41,22 | | | | 0,02 | | | | | 21,45 | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,95 | | | | | | | | 24,18 | | | | | | 17,91 | | | | | | 9,8 | | | | | | | 0,33 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | | | | | 0,7 | | | | 0 | | | | | | 23,1 | | | | 96,72 | | | | 0,02 | | | | | 0,72 | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,99 | | | | | | | | 28,8 | | | | | | 26,28 | | | | | | 18,9 | | | | | | | 0,62 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | | | 2,37 | | | | 0,30 | | | | | | 14,49 | | | | 94 | | | | 0,06 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,52 | | | | | | | | 9,2 | | | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | | | | | 0,80 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| фрукт | 100 | | | | | 0,5 | | | | 0,2 | | | | | | 7,5 | | | | 38 | | | | 0,06 | | | | | 38 | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,2 | | | | | | | | 35,0 | | | | | | 17 | | | | | | 11 | | | | | | | 0,1 | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **ИТОГО:** | **710** | | | | | **22,97** | | | | **21,05** | | | | | | **79,19** | | | | **574,07** | | | | **0,43** | | | | | **89,55** | | | | | | | | | | **87,1** | | | | | | **3,25** | | | | | | | | **168,92** | | | | | | **394,56** | | | | | | **110,32** | | | | | | | **4,75** | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | | | | 4,755 | | | | 5,56 | | | | | | 38,34 | | | | 246,01 | | | | 0,29 | | | |  | | | | | | | | | | | 24,0 | | | | | | | | | | 0,6 | | | | | 15,93 | | | | | 201,6 | | | | | | | 134,1 | | | | | | 4,51 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| рыба | 100 | | | | | 9,9 | | | | 8,95 | | | | | | 0,8 | | | | 104 | | | | 0,04 | | | | 21,6 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 0,4 | | | | | 26 | | | | | 131 | | | | | | | 16 | | | | | | 13 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Салат витаминный. | 100 | | | | | 0,65 | | | | 2,08 | | | | | | 4,25 | | | | 63,11 | | | | 0,02 | | | | 24,81 | | | | | | | | | | | 0,33 | | | | | | | | | | 1,83 | | | | | 6,5 | | | | | 12,84 | | | | | | | 7,62 | | | | | | 0,47 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | | | | | 2,37 | | | | 0,30 | | | | | | 14,49 | | | | 94 | | | | 0,06 | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 0,52 | | | | | 9,2 | | | | | 34,8 | | | | | | | 13,2 | | | | | | 0,80 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | | | | | 0,1 | | | | 0 | | | | | | 15 | | | | 63,6 | | | |  | | | | 2,5 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | 0,01 | | | | | 7,35 | | | | | 9,56 | | | | | | | 5,12 | | | | | | 0,88 | | | | | | | | |  | | | | | | |
| йогурт | 150 | | | | | 2,1 | | | | 3,1 | | | | | | 4 | | | | 58 | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | 135 | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **ИТОГО:** | **780** | | | | | **19,87** | | | | **19,99** | | | | | | **76,88** | | | | **628,72** | | | | **0,41** | | | | **48,91** | | | | | | | | | | | | **24,33** | | | | | | | | | **3,36** | | | | | **199,98** | | | | | **389,8** | | | | | | | **176,04** | | | | | | **19,66** | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные со сгущенкой. | | 200 | | | | | 13,4 | | | | 12,5 | | | | | | 31,47 | | | 410,55 | | | | 0,24 | | | | | | | 2,27 | | | | | | | | | | | 92,75 | | | | | | 3,26 | | | 209,24 | | | | | | | | | | 300,97 | | | | | 43,97 | | | | | | | 1,19 | | | | | | | | |  | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | | | | 2,37 | | | | 0,3 | | | | | | 14,49 | | | 94 | | | | 0,06 | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,52 | | | 9,2 | | | | | | | | | | 34,8 | | | | | 13,2 | | | | | | | 0,80 | | | | | | | | |  | | | | | |
| сыр | | 20 | | | | | 3,07 | | | | 3,45 | | | | | | 0,37 | | | 45 | | | | 0,01 | | | | | | | 0,12 | | | | | | | | | | | 34,5 | | | | | | 0,08 | | | 150 | | | | | | | | | | 96 | | | | | 6,75 | | | | | | | 0,15 | | | | | | | | |  | | | | | |
| какао на молоке | | 200 | | | | | 2,9 | | | | 2,85 | | | | | | 17,2 | | | 86,25 | | | | 0,02 | | | | | | | 0,54 | | | | | | | | | | | 9,12 | | | | | | 0,01 | | | 113,12 | | | | | | | | | | 107,2 | | | | | 29,6 | | | | | | | 1 | | | | | | | | |  | | | | | |
| фрукты | | 100 | | | | | 0,60 | | | | 0,60 | | | | | | 14,7 | | | 70,5 | | | | 0,04 | | | | | | | 60 | | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,20 | | | 34 | | | | | | | | | | 23 | | | | | 13 | | | | | | | 0,3 | | | | | | | | |  | | | | | |
| **ИТОГО:** | | **550** | | | | | **22,34** | | | | **19,7** | | | | | | **78,23** | | | **706,3** | | | | **0,37** | | | | | | | **62,93** | | | | | | | | | | | **136,37** | | | | | | **4,07** | | | **515,56** | | | | | | | | | | **561,97** | | | | | **106,52** | | | | | | | **3,44** | | | | | | | | |  | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | | 280 | | | | | | 15,5 | | | | 13,24 | | | | | | 39,8 | | | 267,3 | | |  | | | | | | | 30,33 | | | | | | | | | | |  | | | | | | 6 | | | | | 94,33 | | | | | | 51 | | | | | | 231,1 | | | | | | | | 4,16 | | | | | | | | | |  | | | | |
| Соус сметанный | | 55 | | | | | | 1,02 | | | | 5,09 | | | | | | 1,53 | | | 131 | | | 0,015 | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | 0,1 | | | | | 14,5 | | | | | | 23 | | | | | | 3 | | | | | | | | 0,1 | | | | | | | | | |  | | | | |
| булка к чаю | | 50 | | | | | | 1,41 | | | | 2,08 | | | | | | 9,8 | | | 62 | | | 0,44 | | | | | | | 0,12 | | | | | | | | | | | 11 | | | | | | 1,8 | | | | | 32,47 | | | | | | 41 | | | | | | 7,12 | | | | | | | | 0,56 | | | | | | | | | |  | | | | |
| Нарезка из огурцов | | 100 | | | | | | 0,6 | | | | 3,89 | | | | | | 4,7 | | | 5,8 | | | 0,02 | | | | | | | 24,81 | | | | | | | | | | | 0,33 | | | | | | 1,83 | | | | | 6,5 | | | | | | 12,84 | | | | | | 7,62 | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | | | |  | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | | | | | 2,37 | | | | 0,3 | | | | | | 14,49 | | | 94 | | | 0,06 | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,52 | | | | | 9,2 | | | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | | | | | | 0,80 | | | | | | | | | |  | | | | |
| Сок | | 200 | | | | | | 0,1 | | | | 0 | | | | | | 15 | | | 63,6 | | | 0,02 | | | | | | | 36 | | | | | | | | | | |  | | | | | | 0,18 | | | | | 12,6 | | | | | | 12,6 | | | | | | 7,2 | | | | | | | | 2,52 | | | | | | | | | |  | | | | |
| **ИТОГО:** | | **715** | | | | | | **20,4** | | | | **20,71** | | | | | | **80,62** | | | **688,4** | | | **0,53** | | | | | | | **66,45** | | | | | | | | | | | **33** | | | | | | **8,6** | | | | | **163,1** | | | | | | **162,4** | | | | | | **261,62** | | | | | | | | **8,14** | | | | | | | | | |  | | | | |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | | | | 180 | | | | | 5,85 | | | | | 3,86 | | | | | 32 | | | | 198,97 | | 0,09 | | | | | | | |  | | | | | | | | 12 | | | | | 0,83 | | | | | | | 11,89 | | | | | | 47,24 | | | | | | | | | | 8,55 | | | | | | | | | | 0,86 | | | | |  | | | |
| Котлета | | | | 100 | | | | | 14,7 | | | | | 10,7 | | | | | 9,2 | | | | 102,7 | | 0,03 | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | 11 | | | | | | 174 | | | | | | | | | | 19 | | | | | | | | | | 2,42 | | | | |  | | | |
| Салат свекольник | | | | 100 | | | | | 0,6 | | | | | 3,89 | | | | | 4,7 | | | | 5,8 | | 0,02 | | | | | | | | 24,81 | | | | | | | | 0,33 | | | | | 1,83 | | | | | | | 6,5 | | | | | | 12,84 | | | | | | | | | | 7,62 | | | | | | | | | | 0,47 | | | | |  | | | |
| кисель | | | | 200 | | | | | 0,19 | | | | | 0,04 | | | | | 22,3 | | | | 87,74 | | 0,01 | | | | | | | | 36 | | | | | | | |  | | | | | 0,13 | | | | | | | 9,68 | | | | | | 5,94 | | | | | | | | | | 5,58 | | | | | | | | | | 0,28 | | | | |  | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | | | | | 2,37 | | | | | 0,3 | | | | | 14,49 | | | | 94 | | 0,06 | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | 0,52 | | | | | | | 9,2 | | | | | | 34,8 | | | | | | | | | | 13,2 | | | | | | | | | | 0,80 | | | | |  | | | |
| **ИТОГО:** | | | | **610** | | | | | **23,71** | | | | | **18,79** | | | | | **82,69** | | | | **489,21** | | **0,21** | | | | | | | | **60,81** | | | | | | | | **12,33** | | | | | **3,31** | | | | | | | **48,27** | | | | | | **274,82** | | | | | | | | | | **53,95** | | | | | | | | | | **4,83** | | | | |  | | | |
| **Неделя 2**  **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое с мясом | | | | 280 | | | | | 14,78 | | | | | 15,7 | | | | | 26,85 | | | | 343,63 | | | 0,59 | | | | | | | | 27,05 | | | | | | | |  | | | | | | | 2,74 | | | | | | | 26,29 | | | | | | | | 215,98 | | | | | | 51,67 | | | | | | | | | 2,9 | | | | | |  | | |
| Салат | | | | 100 | | | | | 0,6 | | | | | 1,38 | | | | | 4,7 | | | | 21,03 | | | 0,02 | | | | | | | | 24,81 | | | | | | | | 0,33 | | | | | | | 1,83 | | | | | | | 6,5 | | | | | | | | 12,84 | | | | | | 7,62 | | | | | | | | | 0,47 | | | | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 40 | | | | | 2,37 | | | | | 0,3 | | | | | 19,32 | | | | 94 | | | 0,06 | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | 0,52 | | | | | | | 9,2 | | | | | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | | | | | | | 0,80 | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый | | | | 200 | | | | | 1 | | | | | 0 | | | | | 23,4 | | | | 94 | | | 0,02 | | | | | | | | 36 | | | | | | | |  | | | | | | | 0,18 | | | | | | | 12,6 | | | | | | | | 12,6 | | | | | | 7,2 | | | | | | | | | 2,52 | | | | | |  | | |
| йогурт | | | | 100 | | | | | 2,1 | | | | | 2,5 | | | | | 9,39 | | | | 58 | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | 135 | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | |
| **ИТОГО:** | | | | **720** | | | | | **20,85** | | | | | **19,88** | | | | | **83,66** | | | | **610,66** | | | **0,69** | | | | | | | | **87,86** | | | | | | | | **0,33** | | | | | | | **5,27** | | | | | | | **189,59** | | | | | | | | **276,22** | | | | | | **79,69** | | | | | | | | | **6,69** | | | | | |  | | |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| Рис отварной | | | | 180 | | | | | 3,11 | | | | | 1,09 | | | | | 42,36 | | | | 202,95 | | | 0,04 | | | | |  | | | | | | | | | | | 14 | | | | | | | | 0,25 | | | | | | | 5,71 | | | | | | | 82,16 | | | | | 27,03 | | | | | | | | 0,55 | | | | | | | |  | | |
| Гуляш из говядины | | | | 100 | | | | | 12,77 | | | | | 13,9 | | | | | 3,47 | | | | 203,76 | | | 0,07 | | | | | 4,05 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1,94 | | | | | | | 10,94 | | | | | | | 145,25 | | | | | 20,7 | | | | | | | | 2,17 | | | | | | | |  | | |
| Салат | | | | 100 | | | | | 0,6 | | | | | 1,38 | | | | | 4,7 | | | | 2,4 | | | 0,02 | | | | | 24,81 | | | | | | | | | | | 0,33 | | | | | | | | 1,83 | | | | | | | 6,5 | | | | | | | 12,84 | | | | | 7,62 | | | | | | | | 0,47 | | | | | | | |  | | |
| Хлеб пшеничный | | | | 30 | | | | | 2,37 | | | | | 0,3 | | | | | 14,49 | | | | 94 | | | 0,06 | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 0,52 | | | | | | | 9,2 | | | | | | | 34,8 | | | | | 13,2 | | | | | | | | | 0,80 | | | | | | |  | | |
| Чай с лимоном | | | | 200 | | | | | 0,05 | | | | | 0,01 | | | | | 9,17 | | | | 37,96 | | |  | | | | | 2,5 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 0,01 | | | | | | | 7,35 | | | | | | | 9,56 | | | | | 5,12 | | | | | | | | | 0,88 | | | | | | |  | | |
| Печенье песочное | | | | 50 | | | | | 2,3 | | | | | 3,5 | | | | | 7,1 | | | | 69,1 | | | 0,1 | | | | |  | | | | | | | | | | | 66 | | | | | | | | 0,5 | | | | | | | 11,5 | | | | | | | 32,5 | | | | | 5 | | | | | | | | | 0,4 | | | | | | |  | | |
| **ИТОГО:** | | | | **660** | | | | | **21,2** | | | | | **20,18** | | | | | **81,29** | | | | **610,17** | | | **0,29** | | | | | **31,36** | | | | | | | | | | | **80,33** | | | | | | | | **5,05** | | | | | | | **56,25** | | | | | | | **317,11** | | | | | **78,67** | | | | | | | | | **5,27** | | | | | | |  | | |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка с говядин. | | | 280 | | 12,81 | | | | | | | | 11,5 | | 21,99 | | | | | | | 272,68 | | | | | 0,13 | | 42,66 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 2,12 | | | | | | | | 110,46 | | | | | | | | 160,46 | | | | | | | | 38,56 | | | | | 2,98 | | | | | | | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2,37 | | | | | | | | 0,3 | | 14,49 | | | | | | | 94 | | | | | 0,06 | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 0,52 | | | | | | | | 9,2 | | | | | | | | 34,8 | | | | | | | | 13,2 | | | | | 0,80 | | | | | | | | | |  | |
| Булка с творогом | | | 50 | | 2,92 | | | | | | | | 4,45 | | 12,37 | | | | | | | 102,5 | | | | | 0,13 | | 3,08 | | | | | | | | | 6,2 | | | | | | | | | 0,12 | | | | | | | | 72,6 | | | | | | | | 8,6 | | | | | | | | 12,93 | | | | | 0,18 | | | | | | | | | |  | |
| какао на молоке | | | 200 | | 2,9 | | | | | | | | 2,85 | | 17,2 | | | | | | | 86,25 | | | | | 0,02 | | 0,54 | | | | | | | | | 9,12 | | | | | | | | | 0,01 | | | | | | | | 113,12 | | | | | | | | 107,2 | | | | | | | | 29,6 | | | | | 1 | | | | | | | | | |  | |
| фрукты | | | 100 | | 0,60 | | | | | | | | 0,60 | | 14,7 | | | | | | | 70,5 | | | | | 0,04 | | 60 | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 0,20 | | | | | | | | 34 | | | | | | | | 23 | | | | | | | | 13 | | | | | 0,3 | | | | | | | | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | **660** | | **21,6** | | | | | | | | **19,7** | | **80,75** | | | | | | | **625,93** | | | | | **0,38** | | **106,28** | | | | | | | | | **27,4** | | | | | | | | | **2,97** | | | | | | | | **339,38** | | | | | | | | **334,06** | | | | | | | | **107,29** | | | | | **5,26** | | | | | | | | | |  | |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша дружба с маслом | | | 200 | | 7,98 | | | | | | | | 10,19 | | 42,41 | | | | | | | 280,48 | | | | | 0,09 | | 0,50 | | | | | | | | 28,4 | | | | | | | 0,14 | | | | | | | | | | | 107,01 | | | | | | | 130,05 | | | | | | 30,21 | | | | | | 0,64 | | | | | | | | | | | |  | |
| сыр | | | 20 | | 3,07 | | | | | | | | 3,45 | | 0,37 | | | | | | | 45 | | | | | 0,01 | | 0,12 | | | | | | | | 34,5 | | | | | | | 0,08 | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 96 | | | | | | 6,75 | | | | | | 0,15 | | | | | | | | | | | |  | |
| Какао с молоком | | | 200 | | 3,59 | | | | | | | | 2,85 | | 15,71 | | | | | | | 104,05 | | | | | 0,02 | | 0,54 | | | | | | | | 9,12 | | | | | | | 0,01 | | | | | | | | | | | 113,12 | | | | | | | 107,2 | | | | | | 29,6 | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | 3,16 | | | | | | | | 0,4 | | 14,49 | | | | | | | 94 | | | | | 0,06 | |  | | | | | | | |  | | | | | | | 0,52 | | | | | | | | | | | 9,2 | | | | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | | | | 0,8 | | | | | | | | | | | |  | |
| Фрукт | | | 100 | | 1,5 | | | | | | | | 0,20 | | 7,5 | | | | | | | 38 | | | | | 0,04 | | 60 | | | | | | | |  | | | | | | | 0,20 | | | | | | | | | | | 34 | | | | | | | 23 | | | | | | 13 | | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | **560** | | **19,3** | | | | | | | | **17,09** | | **80,48** | | | | | | | **561,53** | | | | | **0,22** | | **61,16** | | | | | | | | **72,02** | | | | | | | **0,95** | | | | | | | | | | | **368,01** | | | | | | | **391,05** | | | | | | **92,76** | | | | | | **2,89** | | | | | | | | | | | |  | |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| макароны | | | 180 | | 5,85 | | | | | | | | 2,86 | | 36 | | | | | | | 202,95 | | | | | 0,09 | | |  | | | | | | 12 | | | | | | | 0,83 | | | | | | | | | | | | 11,89 | | | | | 47,24 | | | | | | | | | | | 8,55 | | | 0,86 | | | | | | | | | | | |  | |
| тефтели рыбные | | | 100 | | 10,4 | | | | | | | | 8,28 | | 4,8 | | | | | | | 159,92 | | | | | 0,16 | | | 2,61 | | | | | | 21,2 | | | | | | | 2,64 | | | | | | | | | | | | 39,3 | | | | | 116,17 | | | | | | | | | | | 21 | | | 0,67 | | | | | | | | | | | |  | |
| Соус сметанный | | | 50 | | 0,51 | | | | | | | | 3,4 | | 0,76 | | | | | | | 2,4 | | | | | 0,015 | | |  | | | | | | 20 | | | | | | | 0,1 | | | | | | | | | | | | 14,5 | | | | | 23 | | | | | | | | | | | 3 | | | 0,1 | | | | | | | | | | | |  | |
| Салат | | | 100 | | 0,6 | | | | | | | | 3,05 | | 1,14 | | | | | | | 65,5 | | | | | 0,02 | | | 24,81 | | | | | | 0,33 | | | | | | | 1,83 | | | | | | | | | | | | 6,5 | | | | | 12,84 | | | | | | | | | | | 7,62 | | | 0,47 | | | | | | | | | | | |  | |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2,37 | | | | | | | | 0,3 | | 14,49 | | | | | | | 94 | | | | | 0,06 | | |  | | | | | |  | | | | | | | 0,52 | | | | | | | | | | | | 9,2 | | | | | 34,8 | | | | | | | | | | | 13,2 | | | 0,8 | | | | | | | | | | | |  | |
| Компот из сухофруктов | | | 200 | | 0,7 | | | | | | | | 0,15 | | 15,37 | | | | | | | 96,72 | | | | | 0,02 | | | 0,72 | | | | | |  | | | | | | | 0,99 | | | | | | | | | | | | 28,8 | | | | | 26,28 | | | | | | | | | | | 18,9 | | | 0,62 | | | | | | | | | | | |  | |
| фрукт | | | 100 | | 0,8 | | | | | | | | 0,6 | | 7,5 | | | | | | | 38 | | | | | 0,06 | | | 38 | | | | | |  | | | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | | 35 | | | | | 17 | | | | | | | | | | | 11 | | | 0,1 | | | | | | | | | | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | **760** | | **21,23** | | | | | | | | **18,64** | | **80,06** | | | | | | | **659,49** | | | | | **0,425** | | | | | **65,69** | | | **53,53** | | | | | | | | **7,11** | | | | | | | | | **145,19** | | | | | | **277,33** | | | | | | | | | **83,27** | | | | | | | | **3,62** | | | | | | | | | | | |  |

|  |
| --- |
| «Утверждено»  Директор школы А.Ю. Попова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Приказ № \_\_\_ от\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г |

**Примерное единое 10- дневное меню**

**для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, 12-18 лет**

**МОУ Ушмунская СОШ**