

Утверждаю

Директор МБОУ «Валуйчанская средняя

общеобразовательная школа»

Красногвардейского района Белгородской области

А.Ф. Курской.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Валуйчанская средняя общеобразовательная школа»

Красногвардейского района

Белгородской области

на 2023-2024 учебный год

в возрасте с 7 до 11 лет

в возрасте с 12 до 18 лет

осенний- зимний период

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (от 7 до 11 лет)

| № рецептуры (7-11 л.) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 150/15 | 7,9 | 7,2 | 28,6 | 210,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка "Ромашка" | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Итого за Завтрак | | 250 | 11,7 | 7,7 | 56,6 | 341,8 |
| Дополнительное питание: | | | | | | |
| Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| ИТОГО завтрак+ доп.пипание | | 700 | 17,1 | 12,1 | 65,4 | 438,2 |
| Обед | | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,8 | 108,7 |
| 54-20с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя пшено) | 200 | 25,6 | 31,1 | 53,7 | 597,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| 54-1п-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12,3 | 6,7 | 5,7 | 132,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i> | | | | | | |
| Итого за Обед | | 795 | 48,3 | 52 | 142,3 | 1230,6 |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Банан | 120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Булочка со смородиной | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Итого за Завтрак | | 370 | 5 | 0,7 | 46,6 | 211,9 |
| Обед | | | | | | |
| Пром. | Солёный огурец | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 339,4 |
| Пром. | Лимонный напиток | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Итого за Обед | | 750 | 32,3 | 31,3 | 90,5 | 923,7 |

| | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| Среда, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 34,2 | 21,3 | 33,3 | 463,1 |
| Пром. | Сметана | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Яблоко | 120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка Ромашка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |

| | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Итого за Завтрак | 540 | 39,2 | 22 | 94,1 | 731,8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 2 | 0,9 | 123,8 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,5 | 11,7 | 59,7 |
| | Итого за Обед | 770 | 44,6 | 15,7 | 108 | 752 |

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 27,5 | 27,9 | 88,6 | 715,1 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Апельсин | 120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка со смородиной | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 32,4 | 28,6 | 135 | 925,9 |
| | Обед | | | | | |
| Пром. | Икра кабачковая | 60 | 0,8 | 2,8 | 4,4 | 46,8 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| Пром. | Кисель | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,5 | 11,7 | 59,7 |
| | Итого за Обед | 740 | 38,8 | 17,7 | 87 | 660,9 |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 30 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,7 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 16,9 | 24 | 4,4 | 300,7 |
| 54-21гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Яблоко | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| Пром. | Булочка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 430 | 26,2 | 28,3 | 57,2 | 586,6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,4 | 114,4 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 23,7 | 31,2 | 68 | 646,9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 80 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Капуста тушеная 54-8г-2020»</i> | | | | | | |
| | Итого за Обед | 770 | 47,3 | 58,7 | 153 | 1329,6 |

| | | | | | | |
|-------------|------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 150/15 | 7,9 | 7,2 | 28,6 | 210,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка "Ромашка" | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 250 | 11,7 | 7,7 | 56,6 | 341,8 |

| Дополнительное питание: | | | | | | |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| | ИТОГО завтрак+ доп.пипание | 700 | 17,1 | 12,1 | 65,4 | 438,2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 80 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-9с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 6,8 | 4,6 | 14,4 | 125,9 |
| 54-9р-2020 | Плов из отварной говядины | 150 | 34 | 10,1 | 41,5 | 393,4 |
| 54-6г-2020 | Чай с сахаром | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| 54-2гн-2020 | Хлеб пшеничный | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70,4 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i> | | | | | | |
| | Итого за Обед | 810 | 47,9 | 25,8 | 119,5 | 901,5 |

| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
|-------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 28,7 | 29,3 | 78,9 | 693,6 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Банан | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Булочка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 450 | 33,7 | 30 | 125,5 | 905,5 |
| | Обед | | | | | |
| Пром. | Икра кабачковая | 60 | 0,8 | 2,8 | 4,4 | 46,8 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-5м-2020 | Тефтели в том.соусе | 80 | 13 | 13,2 | 7,3 | 200,3 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 750 | 28,5 | 27,6 | 89,2 | 717,9 |

| Среда, 2 неделя | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1т-2020 | Булочка школьная со сметаной/сгущ.молоком | 60 | 5,2 | 1,9 | 34 | 173,8 |
| Пром. | Сметана | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Яблоко | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 |
| Пром. | Булочка Ромашка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 330 | 13,8 | 6,1 | 99,5 | 506,9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокачанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,4 | 114,4 |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7,9 | 3,8 | 12,4 | 115,7 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,1 | 323 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Капуста тушеная 54-8з-2020»</i> | | | | | | |
| | Итого за Обед | 675 | 33,8 | 23,8 | 81,5 | 676,5 |

| Четверг, 2 неделя | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|----|-----|-----|---|------|
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |

| | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшениная | 200 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Мандарин | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка со смородиной | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 450 | 13,2 | 12,4 | 83,9 | 498,8 |
| | Обед | | | | | |
| Пром. | Соус краснодарский основной | 60 | 0,8 | 2,8 | 4,4 | 46,8 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 188,9 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 339,4 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,5 | 11,7 | 59,7 |
| | Итого за Обед | 770 | 33,2 | 30 | 92,8 | 874,6 |

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 30 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,7 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237 |
| Пром. | Йогурт фруктовый | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Яблоко | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| Пром. | Булочка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 430 | 22,8 | 23,6 | 57,4 | 532,1 |

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов (12 лет и старше)

| № рецептуры (12 лет и старше) | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углевод | Калорийно |
|--|--|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | ы | сть |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 200/15 | 10,5 | 9,6 | 38,2 | 280,9 |
| 54-6о-2020 | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка "Ромашка" | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 290 | 19,1 | 14,1 | 66,5 | 468,7 |
| | Дополнительное питание: | | | | | |
| | Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| | ИТОГО завтрак+ доп.пипание | 780 | 24,5 | 18,5 | 75,3 | 565,1 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 |
| 54-20с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя пшено) | 250 | 25,6 | 31,1 | 53,7 | 597,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9,6 | 5,2 | 4,4 | 103 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i> | | | | | | |
| | Итого за Обед | 895 | 47,1 | 54,3 | 155 | 1298,1 |

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 250 | 6,2 | 8,7 | 29,9 | 222,5 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Банан | 150 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Булочка со смородиной | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 650 | 5 | 0,7 | 46,6 | 211,9 |
| | Обед | | | | | |
| Пром. | Солёный огурец | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 9,3 | 47,9 | 318,5 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 120 | 20,4 | 20,4 | 4,7 | 283,6 |
| Пром. | Лимонный напиток | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 890 | 42 | 40,6 | 104,1 | 947,5 |

| | | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|--|--|
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 200 | 34,2 | 21,3 | 33,3 | 463,1 |
| Пром. | Сметана | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Яблоко | 150 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка Ромашка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 39,2 | 22 | 94,1 | 731,8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 2 | 0,9 | 123,8 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,5 | 11,7 | 59,7 |
| | Итого за Обед | 810 | 45,6 | 14,8 | 114,6 | 772,5 |

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 27,5 | 27,9 | 88,6 | 715,1 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Апельсин | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка со смородиной | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 32,4 | 28,6 | 135 | 925,9 |
| | Обед | | | | | |
| Пром. | Икра кабачковая | 60 | 0,8 | 2,8 | 4,4 | 46,8 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 250 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| Пром. | Кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 50,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,5 | 11,7 | 59,7 |
| | Итого за Обед | 840 | 38,6 | 17,4 | 89,5 | 669,4 |

| | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 25,9 | 4,2 | 316,3 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Яблоко | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| Пром. | Булочка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 27,4 | 30,3 | 59,1 | 615,5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 23,7 | 31,2 | 68 | 646,9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194,4 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70,4 |

| | | | | | | |
|---|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Капуста тушеная 54-8г-2020»</i> | | | | | | |
| Итого за Обед | | 885 | 48,7 | 63,6 | 161,6 | 1413,2 |

| | | | | | | |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Понедельник, 2 неделя | | | | | | |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 200/15 | 10,5 | 9,6 | 38,2 | 280,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка "Ромашка" | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Итого за Завтрак | | 250 | 14,3 | 10,1 | 66,2 | 412,1 |
| Дополнительное питание: | | | | | | |
| Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| ИТОГО завтрак+ доп.питание | | 700 | 19,7 | 14,5 | 75 | 508,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 |
| 54-9с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,8 | 4,6 | 14,4 | 125,9 |
| 54-9р-2020 | Плов из отварной говядины | 150 | 34 | 10,1 | 41,5 | 393,4 |
| 54-6г-2020 | Чай с сахаром | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 |
| 54-2гн-2020 | Хлеб пшеничный | 45 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70,4 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i> | | | | | | |
| Итого за Обед | | 780 | 49,6 | 32,2 | 135,4 | 1030,8 |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 250 | 28,7 | 29,3 | 78,9 | 693,6 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Банан | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Булочка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 33,7 | 30 | 125,5 | 905,5 |
| Обед | | | | | | |
| Пром. | Икра кабачковая | 60 | 0,8 | 2,8 | 4,4 | 46,8 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 |
| 54-5м-2020 | Тефтели в том.соусе | 75 | 14,4 | 3,3 | 10,1 | 127,1 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,8 | 70,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Итого за Обед | | 845 | 31,6 | 20,2 | 102,9 | 717,2 |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---------|------|------|------|-------|
| Среда, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1т-2020 | Булочка школьная со сметаной/сгущ.молоком | 200 | 34,2 | 21,3 | 33,3 | 463,1 |
| Пром. | Сметана | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Яблоко | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка Ромашка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Итого за Завтрак | 470 | 39,2 | 22 | 94,1 | 731,8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250 | 7,9 | 3,8 | 12,4 | 115,7 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 24,2 | 21,5 | 403,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Капуста тушеная 54-8г-2020»</i> | | | | | | |
| | Итого за Обед | 775 | 38,8 | 28,7 | 85,9 | 757,2 |

| | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,4 | 14,5 | 46,9 | 359,9 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Мандарин | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Булочка со смородиной | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 15,3 | 15,2 | 93,3 | 570,7 |
| | Обед | | | | | |
| Пром. | Соус краснодарский основной | 60 | 0,8 | 2,8 | 4,4 | 46,8 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 9,3 | 47,9 | 318,5 |
| 54-21м-2020 | Гуляш из мяса | 80 | 25,7 | 2 | 0,9 | 123,8 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,5 | 11,7 | 59,7 |
| | Итого за Обед | 870 | 48,2 | 20,9 | 102,6 | 788,6 |

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 2,8 | 0,2 | 5,8 | 36,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 25,9 | 4,2 | 316,3 |
| Пром. | Йогурт фруктовый | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) Яблоко | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| Пром. | Булочка | 50 | 3,6 | 0,5 | 21,5 | 104,4 |
| | Итого за Завтрак | 490 | 29 | 30,4 | 62,5 | 637,5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный рисовый на м/б | 250 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 |
| 54-11м-2020 | Картофельное пюре | 250 | 19,1 | 19,3 | 48,2 | 443 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9,6 | 5,2 | 4,4 | 103 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,5 | 11,7 | 59,7 |
| | Итого за Обед | 930 | 40,8 | 31,7 | 117,6 | 918,5 |