

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

Е.Б. Мартянова/

01. 2024г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

Е.М. Горелова/

2024 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,  
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

## МЕНЮ

МКОУ СОШ № 11 и старше

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
17.4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
17.10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,16</b>	<b>3,16</b>	<b>22,04</b>	<b>1,54</b>	<b>73,62</b>	<b>531,8108</b>	<b>151,54</b>	<b>48,76</b>	<b>176,05</b>	<b>4,29</b>	<b>104,24</b>	<b>200,31</b>	<b>1,1</b>	<b>0,16</b>	<b>48,13</b>
Обед																	
0.2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
17.4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	260	6,49	3,90	8,47	0,67	34,34	237,67	148,45	35,08	160,38	0,67	31,51	58,85	0,19	0,09	0,69
17.10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
	Фрукты		0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	3,96	0	9	0,36	0,05	18
	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>15,72</b>	<b>4,19</b>	<b>27,61</b>	<b>4,98</b>	<b>120,3</b>	<b>783,6221</b>	<b>237,86</b>	<b>88,07</b>	<b>282,55</b>	<b>6,91</b>	<b>116,01</b>	<b>533,93</b>	<b>2,77</b>	<b>0,25</b>	<b>71,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,88</b>	<b>7,35</b>	<b>49,65</b>	<b>6,52</b>	<b>193,92</b>	<b>1315,433</b>	<b>389,4</b>	<b>136,83</b>	<b>458,6</b>	<b>11,2</b>	<b>220,25</b>	<b>734,24</b>	<b>3,87</b>	<b>0,41</b>	<b>119,38</b>

2 день

Завтрак

1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06
11/3	Каша перловая с овощами	180	5,89	0,06	5,27
	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>34,16</b>	<b>23,64</b>	<b>40,07</b>

Обед

16/2	Суп гороховый	250	6,03	0	5,49
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06
11/3	Каша перловая с овощами	180	5,89	0,06	5,27
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,00	0,31
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>40,82</b>	<b>23,56</b>	<b>38,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,91</b>	<b>44,97</b>	<b>60,94</b>

0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
0,06	23,18	88	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
0,71	44,58	240,20	43,42	40,44	197,06	1,44	19,44	1098,45	0,96	0,08	0,96
0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>1,27</b>	<b>90,72</b>	<b>848,0696</b>	<b>108,82</b>	<b>91,84</b>	<b>436,37</b>	<b>4,97</b>	<b>149,49</b>	<b>1408,26</b>	<b>3,33</b>	<b>0,21</b>	<b>2,14</b>

5,49	20,51	164	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
0,00	0,34	272,63	20,52	19,7	166,65	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
0,06	23,18	88	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
0,71	44,58	240,20	43,42	40,44	197,06	1,44	19,44	1098,45	0,96	0,08	0,96
0,00	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,31	10,72	49,73	9	12,09	40,63	1	0	0,26	0,36	0,05	0
<b>6,83</b>	<b>118,22</b>	<b>969,8473</b>	<b>139,85</b>	<b>128,61</b>	<b>522,83</b>	<b>7,06</b>	<b>109,49</b>	<b>1615,55</b>	<b>5,67</b>	<b>0,44</b>	<b>7,79</b>
<b>21,23</b>	<b>224,07</b>	<b>1781,3</b>	<b>638,47</b>	<b>231,12</b>	<b>929,43</b>	<b>11,46</b>	<b>155,14</b>	<b>1198,98</b>	<b>12,69</b>	<b>0,44</b>	<b>13,44</b>



3 день

Завтрак

	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
173	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
177	Котлета рыбная с овощами (минтай)	100	13,93	12,63	2,02	0,14	9,68	112,05	63,37	48,59	210,97	0,9	27,13	264,15	0,32	0,1	1,73
110	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>21,79</b>	<b>13,40</b>	<b>17,84</b>	<b>1,30</b>	<b>66,82</b>	<b>525,10</b>	<b>135,12</b>	<b>105,52</b>	<b>370,50</b>	<b>3,57</b>	<b>109,63</b>	<b>365,91</b>	<b>1,04</b>	<b>0,30</b>	<b>12,19</b>

Обед

	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
182	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
173	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
177	Котлета рыбная с овощами (минтай)	100	13,93	12,63	2,02	0,14	9,68	112,05	63,37	48,59	210,97	0,9	27,13	264,15	0,32	0,1	1,73
110	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,31</b>	<b>13,40</b>	<b>20,72</b>	<b>4,18</b>	<b>112,64</b>	<b>758,34</b>	<b>160,41</b>	<b>137,85</b>	<b>461,79</b>	<b>5,35</b>	<b>109,63</b>	<b>608,21</b>	<b>2,56</b>	<b>0,43</b>	<b>18,31</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,10</b>	<b>26,80</b>	<b>38,56</b>	<b>5,48</b>	<b>179,46</b>	<b>1283,43</b>	<b>295,53</b>	<b>243,37</b>	<b>832,29</b>	<b>8,92</b>	<b>219,26</b>	<b>974,12</b>	<b>3,60</b>	<b>0,73</b>	<b>30,50</b>

4 день

Завтрак

17/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,4	0,3	0,45
19/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,54	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
17/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>27,21</b>	<b>10,96</b>	<b>40,01</b>	<b>3,14</b>	<b>97,58</b>	<b>849,06</b>	<b>51,00</b>	<b>175,85</b>	<b>388,93</b>	<b>7,60</b>	<b>41,00</b>	<b>116,34</b>	<b>1,67</b>	<b>0,63</b>	<b>39,45</b>

Обед

17/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
17/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,4	0,3	0,45
19/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,54	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
17/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,65</b>	<b>11,09</b>	<b>45,70</b>	<b>8,82</b>	<b>126,19</b>	<b>1042,77</b>	<b>82,24</b>	<b>208,80</b>	<b>485,75</b>	<b>9,15</b>	<b>45,50</b>	<b>427,49</b>	<b>4,34</b>	<b>0,73</b>	<b>46,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,86</b>	<b>22,05</b>	<b>85,71</b>	<b>11,96</b>	<b>223,77</b>	<b>1891,84</b>	<b>133,24</b>	<b>384,65</b>	<b>874,68</b>	<b>16,75</b>	<b>86,50</b>	<b>543,83</b>	<b>6,01</b>	<b>1,36</b>	<b>86,11</b>

5 день

Завтрак

10.1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	80	0,92	0,00	4,76	4,76	8,75	77,56	19,26	27,01	39,18	0,5	0	1480	2,41	0,03	1,27
10	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449	29,26	44,07	207,74	2,16	40,25	422,8	2,23	0,08	1,39
10	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>27,12</b>	<b>18,84</b>	<b>23,79</b>	<b>7,92</b>	<b>84,12</b>	<b>660,34</b>	<b>55,60</b>	<b>80,48</b>	<b>278,52</b>	<b>3,45</b>	<b>40,25</b>	<b>1903,00</b>	<b>4,92</b>	<b>0,15</b>	<b>2,66</b>

Обед

10.1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	0,00	5,96	5,96	10,94	96,95	24,07	33,76	48,98	0,63	0	1850	3,01	0,04	1,59
10.2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
10.9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449	29,26	44,07	207,74	2,16	40,25	422,8	2,23	0,08	1,39
10	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	28	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>31,17</b>	<b>18,97</b>	<b>28,25</b>	<b>12,05</b>	<b>109,06</b>	<b>812,29</b>	<b>103,10</b>	<b>111,13</b>	<b>344,07</b>	<b>4,62</b>	<b>44,75</b>	<b>2583,73</b>	<b>6,93</b>	<b>0,21</b>	<b>16,54</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,29</b>	<b>37,81</b>	<b>52,04</b>	<b>19,97</b>	<b>193,18</b>	<b>1472,63</b>	<b>158,70</b>	<b>191,61</b>	<b>622,59</b>	<b>8,07</b>	<b>85,00</b>	<b>4486,73</b>	<b>11,85</b>	<b>0,36</b>	<b>19,20</b>



6 день

Завтрак

17/3	Макаронные изделия отварные	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	248	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
7/8	Бефстроганов из филе курицы	50/50	19,10	1,42	7,03	0,07	6,60	165,29	62,22	8,18	51,37	0,17	25,5	33,5	0,14	0,02	0,35
17/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>31,42</b>	<b>16,52</b>	<b>31,32</b>	<b>14,35</b>	<b>116,16</b>	<b>900,23</b>	<b>277,2</b>	<b>88,03</b>	<b>404,39</b>	<b>7,63</b>	<b>71,74</b>	<b>135,74</b>	<b>7,48</b>	<b>0,26</b>	<b>15,07</b>

Обед

7/9	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	103	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
17/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
8	Бефстроганов из филе курицы	60/60	22,91	1,70	8,43	0,09	7,91	198,35	74,66	9,82	61,65	0,2	30,6	40,2	0,16	0,03	0,41
17/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,64</b>	<b>13,77</b>	<b>33,09</b>	<b>19,1</b>	<b>119,29</b>	<b>930,09</b>	<b>208,75</b>	<b>84,97</b>	<b>355,45</b>	<b>7,8</b>	<b>62,98</b>	<b>321,79</b>	<b>9,81</b>	<b>0,28</b>	<b>25,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,06</b>	<b>30,29</b>	<b>64,4</b>	<b>33,45</b>	<b>235,45</b>	<b>1830,32</b>	<b>485,95</b>	<b>173,01</b>	<b>759,84</b>	<b>15,43</b>	<b>134,71</b>	<b>457,53</b>	<b>17,28</b>	<b>0,54</b>	<b>40,47</b>



7 день

	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
0,3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
0,8	Гёфтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	327	18,47	23,52	129,47	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,38</b>	<b>9,34</b>	<b>31,08</b>	<b>1,32</b>	<b>80,78</b>	<b>689,49</b>	<b>100,33</b>	<b>88,45</b>	<b>298,50</b>	<b>6,87</b>	<b>42,50</b>	<b>56,76</b>	<b>1,24</b>	<b>0,51</b>	<b>17,46</b>
	Обед																
	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0	4	0,08	0,02	3,92
0,3	Суп гороховый	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
0,3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
0,8	Гёфтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	327	18,47	23,52	129,47	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,73</b>	<b>9,34</b>	<b>36,75</b>	<b>6,99</b>	<b>111,87</b>	<b>895,28</b>	<b>137,01</b>	<b>129,58</b>	<b>402,63</b>	<b>9,35</b>	<b>42,50</b>	<b>309,14</b>	<b>3,81</b>	<b>0,75</b>	<b>23,11</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,11</b>	<b>18,68</b>	<b>67,83</b>	<b>8,31</b>	<b>192,65</b>	<b>1584,77</b>	<b>237,34</b>	<b>218,03</b>	<b>701,13</b>	<b>16,22</b>	<b>85,00</b>	<b>365,90</b>	<b>5,05</b>	<b>1,26</b>	<b>40,57</b>

8 день  
Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,4	122	1,49	0,08	0,46
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	48	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
9/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>38,91</b>	<b>33,51</b>	<b>21,47</b>	<b>3,01</b>	<b>85,06</b>	<b>690,50</b>	<b>358,43</b>	<b>67,47</b>	<b>446,08</b>	<b>4,64</b>	<b>112,70</b>	<b>135,60</b>	<b>2,06</b>	<b>0,17</b>	<b>13,89</b>
	Обед																
9/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
10/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
11/3	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	398	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
9/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>44,01</b>	<b>33,78</b>	<b>24,90</b>	<b>3,58</b>	<b>122,44</b>	<b>899,74</b>	<b>439,67</b>	<b>98,00</b>	<b>549,41</b>	<b>5,75</b>	<b>134,90</b>	<b>362,28</b>	<b>2,58</b>	<b>0,29</b>	<b>19,98</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>82,92</b>	<b>67,29</b>	<b>46,37</b>	<b>6,59</b>	<b>207,50</b>	<b>1590,24</b>	<b>798,10</b>	<b>165,47</b>	<b>995,49</b>	<b>10,39</b>	<b>247,60</b>	<b>497,88</b>	<b>4,64</b>	<b>0,46</b>	<b>33,87</b>

9 день

Завтрак

4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44
3/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный	52	3,44	0,00	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>34,02</b>	<b>21,37</b>	<b>24,72</b>

Обед

4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44
3/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0	0,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>36,78</b>	<b>21,50</b>	<b>30,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,80</b>	<b>42,87</b>	<b>54,87</b>



0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
3,89	16,28	121	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
0,34	24,39	116,43	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>6,36</b>	<b>89,82</b>	<b>716,59</b>	<b>483,56</b>	<b>107,60</b>	<b>469,78</b>	<b>4,97</b>	<b>108,44</b>	<b>613,30</b>	<b>4,97</b>	<b>0,22</b>	<b>38,42</b>

0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
5,36	13,74	118	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
3,89	16,28	121	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
0,39	28,02	134	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,48	13,36	77	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>11,77</b>	<b>103,87</b>	<b>852,19</b>	<b>514,74</b>	<b>132,34</b>	<b>529,53</b>	<b>5,91</b>	<b>112,94</b>	<b>824,90</b>	<b>7,36</b>	<b>0,30</b>	<b>48,93</b>
<b>18,13</b>	<b>193,69</b>	<b>1568,78</b>	<b>998,30</b>	<b>239,94</b>	<b>999,31</b>	<b>10,88</b>	<b>221,38</b>	<b>1438,20</b>	<b>12,33</b>	<b>0,52</b>	<b>87,35</b>



10 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,38</b>	<b>13,09</b>	<b>26,47</b>
Обед					
11/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96
10/2	Гренки (сухарики)	25	2	0,00	0,21
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,18</b>	<b>13,12</b>	<b>29,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,56</b>	<b>26,21</b>	<b>56,10</b>

0,52	33,67	201	116	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
1,63	9,14	272	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>2,65</b>	<b>86,68</b>	<b>666,70</b>	<b>188,48</b>	<b>76,46</b>	<b>367,89</b>	<b>3,44</b>	<b>23,20</b>	<b>157,90</b>	<b>3,26</b>	<b>0,52</b>	<b>0,81</b>
0,24	12,24	111	70,6	23,65	77,1	0,73	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
0,24	14	67	5,28	3,65	16,97	0,29	0	0	0,33	0,02	0
0,52	33,67	201	116	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
1,46	8,22	245	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>3,02</b>	<b>116,89</b>	<b>840,17</b>	<b>260,96</b>	<b>101,78</b>	<b>449,40</b>	<b>4,33</b>	<b>50,30</b>	<b>496,88</b>	<b>3,74</b>	<b>0,58</b>	<b>7,70</b>
<b>5,67</b>	<b>203,57</b>	<b>1506,87</b>	<b>449,44</b>	<b>178,24</b>	<b>817,29</b>	<b>7,77</b>	<b>73,50</b>	<b>654,78</b>	<b>7,00</b>	<b>1,10</b>	<b>8,51</b>

ООО «Комбинат школьного питания»

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

11 (одиннадцать) листов

Ген. Директор

ООО «КШП»

/Сорелова Е.М.

