

Утверждено:
Генеральный директор ООО «КПУ»

Согласовано:
Директор общеобразовательного учреждения

М.В. Савакина И.А.

« » 2024 г.



« » 2024 г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет (Молочный завтрак, горячий завтрак, полдник)

| № рецептуры по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-------|-------|---------------------------|-----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | |
| | I ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262-54 | Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром | 200/5/5 | 6,5 | 9,8 | 23,3 | 194,5 | 0,1 | 0,9 | - | 182,5 | 170,7 | 22,5 | 0,4 | | | |
| | Фрукты | 100 | 7,4 | 5,7 | 19,9 | 196,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 38 | 103,4 | 9,4 | 1 | | | |
| 628-94 | Чай сахаром | 200 | 1,5 | 2,5 | 7,2 | 56,8 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 36 | 27 | 4,2 | 0,2 | | | |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 58 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 | | | |

| | <i>Завтрак итог:</i> | 533 | 17,7 | 18,3 | 64,1 | 515,4 | 0,3 | 4,9 | 0,2 | 263,2 | 325,7 | 45,8 | 2,2 |
|---------|------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | <i>Горячее питание</i> | | | | | | | | | | | | |
| 28-ТТК | Салат "Солнечный" | 60 | 1,7 | 9 | 8,3 | 120 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 1-ТТК | Паста с курицей | 200 | 5,6 | 3,6 | 18,8 | 128,2 | 0,2 | 4,5 | 39,2 | 34,5 | 77,3 | 32 | 1,8 |
| 75-94 | Блины | 50 | 10,8 | 6,2 | 17,6 | 140,2 | - | 0,5 | - | 10 | 52,8 | 8,1 | 0,6 |
| 472-94 | Кисель | 200 | 6,2 | 4,4 | 41,5 | 230,9 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | 92,6 | 3 |
| | Багон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | <i>Итого:</i> | 593 | 31,6 | 25,6 | 127,5 | 882,7 | 0,5 | 241,3 | 74,9 | 154,8 | 400,3 | 178,2 | 10,5 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | |
| 47-ТТК | Салат "Позитив" | 100 | 1,9 | 15,1 | 9,3 | 66,9 | 0,1 | 7 | - | 27 | 56,3 | 23,4 | 0,7 |
| 1/2-ТТК | Котлета "Сказка" | 100 | 11,4 | 13,8 | 14,4 | 118,8 | 0,1 | 0,1 | - | 12,8 | 108,6 | 11,7 | 1 |
| 13-ТТК | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 51,4 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | <i>Полдник итог:</i> | 433 | 16 | 29,2 | 64,8 | 305,1 | 0,2 | 7,3 | 23,4 | 66,8 | 203,4 | 50,2 | 3,4 |

| | | 1559 | 65,3 | 73,1 | 256,4 | 1703,2 | 1 | 253,5 | 98,5 | 484,8 | 929,4 | 274,2 | 16,1 |
|--------|--------------------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| | Итого: | | | | | | | | | | | | |
| | II ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 161-94 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,1 | 10 | 10,2 | 157,4 | - | 0,3 | 0,41 | 203,9 | 121,9 | 12,36 | 0,5 |
| 262-94 | Омлет натуральный | 70 | 6,9 | 6,3 | 41,6 | 248,2 | 0,1 | 1 | - | 190,1 | 197,9 | 33,5 | 0,4 |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | | | | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Завтрак итог: | 503 | 13,2 | 19 | 61,5 | 506,7 | 0,3 | 2,5 | 0,1 | 409,8 | 427,2 | 69,5 | 2,6 |
| | Горячее питание | | | | | | | | | | | | |
| 16-ТТК | Икра овощная закусочная | 60 | 1 | 3,9 | 6,2 | 58,1 | - | 2,9 | 29,1 | 16,3 | 23 | 11,2 | 0,7 |
| ТТК-5 | Шницель "Рыбачок" | 100 | 19,2 | 14,8 | 15,1 | 187,7 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 |
| 472-94 | Пюре картофельное | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 773-97 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | Фрукты | 100 | 11,7 | 9,1 | 15,3 | 147,5 | 0,1 | 2,5 | 0,4 | 22 | 108,9 | 15,3 | 0,8 |
| | Багон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | итог: | 693 | 35,3 | 26,3 | 117,2 | 715,8 | 0,5 | 7,5 | 46,2 | 92,7 | 356,2 | 85,7 | 6,3 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | |
| 430-94 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18,7 | 16 | 39,9 | 109,1 | 0,2 | 18,5 | - | 33,9 | 280 | 63,2 | 3,7 |
| 762-97 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1 | 17,5 | 31,6 | - | 0,3 | - | 51,4 | 47,7 | 6 | 0,1 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Полдник итог: | 433 | 22,4 | 17,3 | 71,1 | 208,7 | 0,2 | 18,8 | 0 | 92 | 352,3 | 78,9 | 4,4 |
| | Итого: | 1629 | 70,9 | 62,6 | 249,8 | 1431,2 | 1 | 28,8 | 46,3 | 594,5 | 1135,7 | 234,1 | 13,3 |
| | III ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| 261-94 | Каша мол. рис. с мас. с сахаром | 200\5\5 | 7,8 | 9,1 | 37,3 | 262,3 | 0,2 | 19,5 | - | 143,7 | 198,8 | 45,6 | 1,6 |
| | Кондитерские изделия | 35 | 0,6 | 0,6 | 4,6 | 63,5 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 143,1 | 227,5 | 22,1 | 0,8 |
| 630-94 | Кофейный напиток | 200 | 3,4 | 3 | 16,1 | 75,7 | - | 0,3 | - | 54,6 | 49,7 | 8,6 | 0,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|-------|------|-------|-------|-------|-----|--|--|
| | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | | | | | 9,5 | | | |
| | Завтрак итог: | 495 | 21,4 | 15,5 | 69,7 | 429,7 | 0,3 | 20,1 | 0,1 | 341,4 | 476 | 76,3 | 3 | | |
| | Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец консервированный | 60 | 0,7 | 7,2 | 2,8 | 26,4 | - | 2,2 | - | 12,2 | 48,5 | 10,4 | 0,4 | | |
| 23/97 | Митболы | 60/50 | 25,8 | 25,4 | 94,9 | 720 | 0,1 | | | 19,6 | 41,5 | | 2,3 | | |
| 472-94 | Пюре картофельное | 150 | 2,8 | 3,7 | 24,6 | 163,5 | - | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 | | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 | | |
| | Кондитерские изделия | 10 | 0,6 | 0,6 | 4,6 | 63,5 | | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 | | |
| | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 | | |
| | Обед итог: | 613 | 33,2 | 24,7 | 120,4 | 639,1 | 0,4 | 58,6 | 32,5 | 183,5 | 455,9 | 114,9 | 6,1 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 482-94 | Капуста тушеная | 180 | 4,1 | 3,6 | 18,8 | 41,7 | 0,1 | 38,3 | - | 95,3 | 69,3 | 34,1 | 1,3 | | |
| 55/2-ТТК | Биточки "Русалочка" | 100 | 6,6 | 9,1 | 17,3 | 108,3 | 0,1 | 0,3 | 17,3 | 12,1 | 89,3 | 14,5 | 0,6 | | |
| 11-ТТК | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,5 | - | 21,6 | 21,2 | - | 30,9 | 52,4 | 17 | 10,1 | 4,6 | 2,3 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|---------|------|------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | <i>Полдник итог:</i> | 513 | 13,5 | 13 | 71,4 | 239,2 | 0,2 | 69,5 | 69,7 | 131,1 | 193,3 | 62,9 | 4,8 |
| | <i>Итого:</i> | 1621 | 68,1 | 53,2 | 261,5 | 1308 | 0,9 | 148,2 | 102,3 | 656 | 1125,2 | 254,1 | 13,9 |
| | IV ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| 3-97 | Бутерброд с сыром | 10/25 | 6,1 | 5,1 | 12,2 | 121,9 | - | 0,1 | - | 177,7 | 71,2 | 8,3 | 0,4 |
| 262-94 | Каша молочная манная с маслом, с сахаром | 200/5/5 | 7,6 | 6,9 | 38,3 | 244,2 | 0,1 | 0,9 | - | 186,5 | 180,6 | 24,7 | 0,4 |
| 629-94 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1 | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | | | | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | <i>Завтрак итог:</i> | 480 | 21 | 22,1 | 77,9 | 522,7 | 0,1 | 94,7 | 0 | 325,2 | 265,9 | 38,1 | 5,3 |
| | <i>Горячее питание</i> | | | | | | | | | | | | |
| 62-97 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 3 | 12,7 | 8 | 198,1 | - | 0,3 | 0,41 | 203,9 | 121,9 | 12,6 | 0,5 |
| 401-94 | Гуляш | 100 | 15,9 | 13,4 | 15 | 199,3 | - | 1,9 | 0,5 | 22 | 158,7 | 17,5 | 1,9 |
| 463-94 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,4 | 5,3 | 49,8 | 277,1 | 0,2 | | 5,5 | 16,3 | 156,2 | 92,6 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Фрукты | 100 | 11,7 | 9,1 | 15,3 | 147,5 | 0,1 | 2,5 | 0,4 | 22 | 108,9 | 15,3 | 0,8 |
| 628-94 | Чай с сахаром (каркаде) | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 115,5 | - | 0,2 | 23,4 | 20,3 | 13,9 | 5,4 | 1,1 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | - | - | - |
| | Итого: | 693 | 23,3 | 35,2 | 113,7 | 827,5 | 0,2 | 8,8 | 92,41 | 295,3 | 356,8 | 72,8 | 5,1 |
| 5-ТТК | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | |
| 394-94 | Жаркое с фрикадельками | 200 | 7 | 12 | 38,2 | 109 | 0,2 | 6,9 | - | 23 | 117,6 | 31,7 | 1,4 |
| 628-94 | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,6 | 4,6 | 33,5 | - | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | 31,7 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Полдник итог: | 533 | 10,1 | 12,9 | 70,3 | 242,2 | 0,2 | 239,2 | 0,9 | 56,9 | 165,1 | 56,7 | 5,9 |
| | Итого: | 1706 | 54,4 | 70,2 | 261,9 | 1592,4 | 0,5 | 342,7 | 93,31 | 677,4 | 787,8 | 167,6 | 16,3 |
| | V ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| 262-94 | Каша молочная манная с маслом, с сахаром. | 200/5/5 | 7,8 | 8,3 | 34,3 | 238,3 | 0,2 | 0,9 | - | 198,4 | 252,3 | 51,4 | 1,2 |
| | Фрукты | 100 | 7,4 | 5,7 | 19,9 | 197,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 38 | 103,4 | 9,4 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 629-94 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 13,8 | 53,1 | - | - | - | 4,7 | 7,4 | 4 | 0,8 |
| | Завтрак итог: | 517 | 16,8 | 18 | 53,4 | 395,7 | 0,4 | 3,1 | 56,8 | 247,5 | 303,9 | 68,5 | 3 |
| | Горячее питание | | | | | | | | | | | | |
| 1-ТТК | Салат из свежей капусты с лимоном | 60 | 1,7 | 9 | 8,3 | 120 | - | - | 29,3 | 14,2 | 17,4 | - | - |
| 8-ТТК | Филе окорочков | 90 | 19,2 | 14,8 | 15,1 | 128 | 0,1 | - | 10,2 | 12,5 | 143,2 | 17,8 | 1,2 |
| 773-97 | Макаронны отварные | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| 642-94 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 25,4 | 96,3 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | 3,1 | 4,6 |
| | Багон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Обед итог: | 583 | 39,5 | 34,2 | 130,3 | 761,2 | 0,4 | 95,3 | 46,4 | 91,1 | 336,7 | 70,7 | 8,7 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 465-94 | Колобки тушеные в соусе | 110 | 15,2 | 16,4 | 17,8 | 109,3 | - | 0,5 | - | 10 | 52,8 | 8,1 | 0,6 |
| 642-94 | Рис отварной | 180 | 4,3 | 5 | 41,9 | 79,8 | - | - | 5,7 | 5,2 | 74,2 | 24,1 | 0,5 |
| 161-94 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,5 | 24,1 | 47,7 | - | 0,5 | - | 104,3 | 111,8 | 18,1 | 0,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Полдник итог: | 523 | 25,3 | 24,2 | 97,5 | 304,8 | 0 | 1 | 5,7 | 126,2 | 263,4 | 60 | 2,3 |
| | Итого: | 1623 | 81,6 | 76,4 | 281,2 | 1461,7 | 0,8 | 99,4 | 108,9 | 464,8 | 904 | 199,2 | 14 |
| | VI ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 284-94 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,5 | 9,8 | 23,3 | 194,5 | 0,1 | 0,9 | - | 182,5 | 170,7 | 22,5 | 0,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 62-97 | Омлет натуральный | 70 | 7,4 | 5,7 | 19,9 | 196,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 38 | 103,4 | 9,4 | 1 |
| 66-ТТК | Напиток «Мокко» | 200 | 1,5 | 2,5 | 7,2 | 156,8 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 0,1 | 36 | 27 | 4,2 | 0,2 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Завтрак итог: | 503 | 17,7 | 18,3 | 64,1 | 615,4 | 0,3 | 4,9 | 0,2 | 0,2 | 263,2 | 325,7 | 45,8 | 2,2 |
| | <i>Горячее питание</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 4-ТТК | Салат «Витаминный» | 60 | 1,8 | 7,6 | 4,8 | 89 | - | 17,5 | - | - | 12,1 | 19,7 | 7,8 | 0,3 |
| 394-94 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,1 | 6,3 | 39,5 | 210,6 | 0,1 | 6 | 3,1 | 14,2 | 53 | | 21 | 0,7 |
| 297-94 | Запеканка из творога | 45 | 14,3 | 12,1 | 13,5 | 179,4 | - | 1,9 | 43,5 | 10,9 | 158,7 | | 17,5 | 1,9 |
| 629-94 | Чай с лимоном | 200/7 | 6,2 | 4,4 | 41,5 | 230,9 | 0,2 | - | 5,5 | 17,4 | 156,2 | | 92,6 | 3 |
| | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | | 6,5 | 0,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | | 9,7 | 0,6 |
| | Итого: | 595 | 36,5 | 31,1 | 154,5 | 1059,3 | 0,4 | 345,7 | 53 | 104,5 | 463,3 | | 169,5 | 14,8 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 60-94 | Винегрет овощной | 100 | 5 | 8,3 | 6 | 41,7 | - | 5,6 | 33,2 | 14,1 | 18,9 | | 9,1 | 0,3 |
| 3/2-ТТК | Котлета "Куричка ряба" | 100 | 9,6 | 10,3 | 10,3 | 68,4 | - | 0,2 | - | 12,2 | 89,7 | | 11,8 | 0,7 |
| 773-97 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | - | 25,4 | 24,9 | - | 88 | - | 11,2 | 3,1 | | 3,1 | 4,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | | 9,7 | 0,6 |
| | Полдник итог: | 433 | 17,5 | 18,9 | 55,4 | 203 | 0 | 93,8 | 33,2 | 44,2 | 136,3 | | 33,7 | 6,2 |
| | Итого: | 1513 | 71,7 | 68,3 | 274 | 1877,7 | 0,7 | 444,4 | 86,4 | 411,9 | 925,3 | | 249 | 23,2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| VII ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 261-94 | Каша «Янтарная» | 200 | 7,6 | 6,9 | 38,3 | 244,2 | 0,1 | 0,9 | - | 186,5 | 180,6 | 24,7 | 0,4 |
| 452-2012 | Оладьи с творогом | 100 | 8,4 | 9,6 | 24 | 207,4 | - | 5,4 | - | 35,5 | 29,8 | 5,4 | 0,2 |
| 628-94 | Чай с сахаром | 200 | 1,4 | 1 | 17,5 | 81,6 | - | 0,3 | - | 51,4 | 47,7 | 6 | 0,1 |
| | Завтрак итог: | 500 | 17,4 | 17,5 | 79,8 | 533,2 | 0,1 | 6,6 | 0 | 273,4 | 258,1 | 36,1 | 0,7 |
| Горячее питание | | | | | | | | | | | | | |
| 138-94 | Винегрет овощной | 60 | 1,6 | 4 | 2,3 | 50,7 | - | 0,4 | - | 8,7 | 21,9 | 6,8 | 0,2 |
| 10-ТТК | Котлета "Школьная" | 100 | 13,5 | 13,7 | 34,9 | 133,6 | 0,1 | 2,5 | 22,4 | 11 | 108,9 | 15,3 | 0,8 |
| 469-94 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 3,4 | 32,5 | 183,6 | 0,1 | - | 6,9 | 9,8 | 41,5 | 7,4 | 0,7 |
| | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 63,5 | - | 232,3 | 0,9 | 22,5 | 15,5 | 11,3 | 3,1 |
| 11-ТТК | Напиток «Здоровье» | 200 | 0,5 | - | 21,6 | 82,6 | - | 30,9 | 52,4 | 17 | 10,1 | 4,6 | 2,3 |
| | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | - | - | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | итог: | 693 | 33 | 27,1 | 143,8 | 772,1 | 0,5 | 270,6 | 121,8 | 119,7 | 332,3 | 93,6 | 10,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 13-ТТК | Плов "Дружба" | 200 | 19,1 | 15,7 | 47,9 | 126,2 | 0,1 | 2,3 | 89,1 | 25,5 | 263,9 | 50,9 | 2,8 |
| 11-ТТК | Напиток "Здоровье" | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 50,3 | - | 4 | - | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | - | - | 6,7 | 24,6 | 9,7 | 0,6 |
| | Полдник итог: | 433 | 22 | 16 | 89,2 | 244,5 | 0,1 | 6,3 | 89,1 | 72,2 | 312,5 | 78,6 | 4,2 |
| | Итого: | 1626 | 72,4 | 60,6 | 312,8 | 1549,8 | 0,7 | 283,5 | 210,9 | 465,3 | 902,9 | 208,3 | 15 |
| VIII ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--|---------------|---------------|--|--|--|--|-------------|--|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром, маслом | 15/10/50 | 4,4 | 5,6 | - | 74,8 | - | | 0,4 | - | 52,4 | 92 | | | 4,9 | 52,4 | | | | | 0,1 | |
| 262-94 | Каша молочная гречневая с маслом, сахаром. | 200/5/5 | 7,8 | 8,3 | 34,3 | 238,3 | 0,2 | | 0,9 | - | 252,3 | 198,4 | | | 51,4 | 252,3 | | | | | 1,2 | |
| 629-94 | Чай с сахаром | 200/7 | 0,6 | - | 25,4 | 96,3 | - | | 88 | - | 3,1 | 11,2 | | | 3,1 | 3,1 | | | | | 4,6 | |
| | Завтрак итог: | 492 | 15,5 | 16 | 67 | 517,8 | 0,4 | | 90,4 | 0,1 | 477,3 | 424,6 | | | 86,5 | 477,3 | | | | | 7,2 | |
| | Горячее питание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139-94 | Салат из свежей капусты с лимоном | 60 | 1,1 | 5,1 | 12,7 | 60,2 | - | | 13 | - | 16,9 | 17,1 | | | 7,9 | 16,9 | | | | | 0,3 | |
| 294-94 | Паста «Болоньезе» | 200 | 19,1 | 15,7 | 47,9 | 371,4 | 0,1 | | 2,3 | 89,1 | 263,9 | 25,5 | | | 50,9 | 263,9 | | | | | 2,8 | |
| | Фрукты | 100 | 8,8 | 7,8 | 18,3 | 178,6 | - | | 0,2 | - | 139,4 | 105,2 | | | 13,5 | 139,4 | | | | | 0,3 | |
| 628-94 | Чай сахаром | 200 | 0,2 | - | 13,8 | - | - | | - | - | 7,4 | 4,7 | | | 4 | 7,4 | | | | | 0,8 | |
| | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 15,4 | 61,9 | 0,1 | | - | - | 32,5 | 9,5 | | | 6,5 | 32,5 | | | | | 0,6 | |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | | - | - | 24,6 | 6,7 | | | 9,7 | 24,6 | | | | | 0,6 | |
| | итог: | 643 | 42,2 | 35,9 | 130 | 849,6 | 0,2 | | 16,1 | 128,5 | 555,4 | 182,3 | | | 103,7 | 555,4 | | | | | 6 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 473-97 | Пюре каргофельное | 180 | 3,4 | 4,4 | 22,7 | 91,7 | 0,1 | | 9,1 | 6,4 | 81,1 | 35,4 | | | 25,9 | 81,1 | | | | | 0,9 | |
| 5-ТТК | Биточки | 100 | 13,2 | 14,9 | 20 | 117,2 | 0,1 | | 0,2 | 17,4 | 165,1 | 95,4 | | | 15,5 | 165,1 | | | | | 1,2 | |
| 472-94 | Кисель | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 50,3 | - | | 4 | - | 24 | 40 | | | 18 | 24 | | | | | 0,8 | |
| | Хлеб | 33 | 2,3 | 0,3 | 13,7 | 68 | - | | - | - | 24,6 | 6,7 | | | 9,7 | 24,6 | | | | | 0,6 | |
| | Полдник итог: | 513 | 19,5 | 19,6 | 84 | 327,2 | 0,2 | | 13,3 | 23,8 | 294,8 | 177,5 | | | 69,1 | 294,8 | | | | | 3,5 | |
| | Итого: | 1648 | 77,2 | 71,5 | 281 | 1694,6 | 0,8 | | 119,8 | 152,4 | 1327,5 | 784,4 | | | 259,3 | 1327,5 | | | | | 16,7 | |
| | Завтрак средний: | 500 | 15,4 | 16 | 75,7 | 495,2 | 0,28 | | 25,05 | 11,44 | 358,53 | 312,89 | | | 59,35 | 358,53 | | | | | 3,14 | |
| | Горячее питание | 617,7 | 24,4 | 24,7 | 101,3 | 808,8 | 0,37 | | 108,22 | 66,621 | 389,83 | 161,93 | | | 106,69 | 389,83 | | | | | 7,78 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| <i>средний:</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Полдник средний:</i> | | 476 | 8,4 | 8,9 | 35,8 | 268,3 | 0,15 | 48,41 | 27,61 | 88,82 | 232,24 | 58,07 | 4,48 | | | | | | | |
| <i>Средние показатели рациона</i> | | 1593,7 | 48,2 | 49,6 | 212,8 | 1572,3 | 0,8 | 181,7 | 105,7 | 563,6 | 980,6 | 224,1 | 15,4 | | | | | | | |

Технолог ООО «КПУ»



Л.И Овсянкина