



Согласовано:  
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 2"  
Алексеевского муниципального района  
Ягулина Л.Р.



Утверждено:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

Примерное двухдневное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2023 учебный год

| № рец.   | Приём пищи/ Наименование блюд                                                                          | Масса порций<br>блюд, в гр. | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|          |                                                                                                        |                             | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                      | A             | B1    | E     | C     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
|          | День 1 / Понедельник                                                                                   |                             |                      |        |          |                                      |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|          | Завтрак                                                                                                |                             |                      |        |          |                                      |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|          | Салат из белокочанной капусты с<br>огурцами (до 1 марта) /огурцы свежие<br>порционно (после 1 марта)   | 50                          | 0,67                 | 0,08   | 2,17     | 12,05                                | 0,26          | 0,03  | 0,04  | 5,25  | 11,15                     | 29,4   | 9,2    | 0,44  |
| №17/71   | Макароны отварные со сливочным<br>маслом                                                               | 180                         | 6,84                 | 8,95   | 41,2     | 244,8                                | 0,04          | 0,011 | 0,03  | 0     | 14,7                      | 59,5   | 10,45  | 1,06  |
| №203     | Котлета из говядины с соусом                                                                           | 90/20                       | 13,06                | 14,6   | 19,66    | 271,29                               | 1,36          | 0,12  | 0,14  | 2,36  | 26                        | 175,9  | 22,8   | 0,78  |
| №268     | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                        | 50                          | 3                    | 0,4    | 13,2     | 68,4                                 | 0             | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76                      | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №376     | Чай с сахаром                                                                                          | 190/10                      | 0,021                | 0,005  | 14,975   | 60                                   | 0             | 0     | 0     | 0     | 0,45                      | 0      | 0      | 0,045 |
|          | Итого за завтрак:                                                                                      |                             | 23,591               | 24,035 | 91,205   | 656,54                               | 1,66          | 0,189 | 0,648 | 7,61  | 61,06                     | 297,02 | 49,65  | 3,025 |
|          | Обед                                                                                                   |                             |                      |        |          |                                      |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|          | Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)<br>/ Салат картофельный с солеными<br>огурцами (после 1 марта) | 50                          | 0,49                 | 4,65   | 4,33     | 61,13                                | 0             | 0,048 | 0,024 | 15    | 8,4                       | 15,6   | 12     | 0,58  |
| №59 / 42 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со<br>сметаной                                                     | 225/15/10                   | 7,5                  | 7,99   | 23,09    | 184                                  | 0,27          | 0,06  | 0,28  | 9,9   | 44,87                     | 81,62  | 26,53  | 1,47  |
| №82      | Пюре гороховое                                                                                         | 180                         | 6,14                 | 6,98   | 45,4     | 268,98                               | 0,04          | 0,054 | 0,011 | 0     | 155,8                     | 136,6  | 52,85  | 0,42  |
| №306     | Кнели куриные с соусом                                                                                 | 90/20                       | 12,7                 | 10,53  | 15,3     | 206,77                               | 0,04          | 0,1   | 0,14  | 5,87  | 18,4                      | 50     | 28,38  | 1,48  |
| №301     | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                        | 60                          | 4,56                 | 0,48   | 29,52    | 142                                  | 0             | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76                      | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №348     | Компот из сухофруктов                                                                                  | 200                         | 0,54                 | 0      | 17,58    | 70,53                                | 0,18          | 0,005 | 0,02  | 0,03  | 2,56                      | 3,56   | 1,74   | 0,1   |
|          | Итого за обед:                                                                                         |                             | 31,93                | 30,63  | 135,22   | 933,41                               | 0,53          | 0,295 | 0,913 | 30,8  | 238,79                    | 319,6  | 128,7  | 4,75  |
|          | Итого за 1 день:                                                                                       |                             | 55,521               | 54,665 | 226,425  | 1589,95                              | 2,19          | 0,484 | 1,561 | 38,41 | 299,85                    | 616,62 | 178,35 | 7,775 |
|          | День 2 / Вторник                                                                                       |                             |                      |        |          |                                      |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|          | Завтрак                                                                                                |                             |                      |        |          |                                      |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| №52      | Салат из отварной свеклы                                                                               | 50                          | 0,73                 | 3,38   | 7,68     | 63,9                                 | 0             | 0,025 | 0,033 | 8     | 27,92                     | 36,3   | 17,5   | 1,05  |
| ТТК №50  | Жаркое из птицы                                                                                        | 230                         | 16,05                | 18,09  | 38,84    | 392,37                               | 1,35          | 0,215 | 0     | 28,98 | 48,1                      | 90,97  | 52,58  | 2,42  |
|          | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                        | 60                          | 4,56                 | 0,48   | 29,52    | 142                                  | 0             | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76                      | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №376     | Чай с сахаром и лимоном                                                                                | 185/10/5                    | 0,045                | 0,005  | 15,12    | 60,7                                 | 20            | 0,044 | 0,12  | 1,3   | 125                       | 116    | 21     | 1,04  |
|          | Итого за завтрак:                                                                                      |                             | 21,385               | 21,955 | 91,16    | 658,97                               | 21,35         | 0,312 | 0,591 | 38,28 | 209,78                    | 275,49 | 98,28  | 5,21  |
|          | Обед                                                                                                   |                             |                      |        |          |                                      |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| №15      | Сыр                                                                                                    | 15                          | 3,9                  | 3,97   | 0,52     | 54,75                                | 0,6           | 0     | 0     | 0,04  | 305                       | 81     | 0,75   | 0,14  |

|          |                                                                             |           |        |        |        |         |       |       |       |        |         |        |        |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|
| №88      | Ши из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной                        | 225/15/10 | 8      | 11,43  | 18,2   | 207,67  | 0,15  | 0,45  | 0,6   | 10,25  | 45,25   | 78,74  | 24,45  | 1,15  |
| №312     | Картофельное пюре                                                           | 180       | 4,8    | 8,52   | 48,67  | 310,6   | 0,04  | 0,05  | 0,03  | 0      | 9,3     | 100    | 32,5   | 0,67  |
| №234     | Биточки рыбные с соусом                                                     | 90/30     | 8,55   | 7,03   | 18,35  | 182,76  | 0,04  | 0,11  | 0,132 | 2,55   | 52,95   | 230,39 | 56,27  | 0,89  |
| №342     | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                             | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52  | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76    | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
|          | Компот из яблок                                                             | 200       | 0,2    | 0,005  | 15,7   | 65,3    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,45    | 0      | 0      | 0,045 |
|          | Итого за обед:                                                              |           | 30,01  | 31,435 | 130,96 | 963,08  | 0,23  | 0,638 | 1,2   | 12,84  | 421,71  | 531,35 | 121,17 | 3,595 |
|          | Итого за 1 день:                                                            |           | 51,395 | 53,39  | 222,12 | 1622,05 | 21,58 | 0,95  | 1,791 | 51,12  | 631,49  | 806,84 | 219,45 | 8,805 |
|          | День 3 / Среда                                                              |           |        |        |        |         |       |       |       |        |         |        |        |       |
|          | Завтрак                                                                     |           |        |        |        |         |       |       |       |        |         |        |        |       |
| №338     | Фрукт                                                                       |           |        |        |        |         |       |       |       |        |         |        |        |       |
| №304     | Рис отварной                                                                | 100       | 0,4    | 0,4    | 7,35   | 46,6    | 0     | 0,03  | 0,2   | 10     | 16      | 11     | 9      | 2,2   |
| №294     | Котлета из птицы с соусом                                                   | 180       | 4,44   | 8,04   | 44,67  | 264     | 0,04  | 0,05  | 0,03  | 0      | 9,3     | 100    | 32,5   | 0,67  |
|          |                                                                             | 90/20     | 11,9   | 12,7   | 6,59   | 216,26  | 0,012 | 0,01  | 0,13  | 1,62   | 19,87   | 151    | 18,85  | 2,62  |
| №685/20  | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                             | 60        | 4,56   | 0,48   | 23,18  | 115,28  | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76    | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| 04       | Чай с сахаром и яблоками                                                    | 180/10/10 | 0,2    | 0,5    | 15,7   | 65,3    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,45    | 0      | 0      | 0,045 |
|          | Итого за завтрак:                                                           |           | 21,5   | 22,12  | 97,49  | 707,44  | 0,052 | 0,118 | 0,798 | 11,62  | 54,38   | 294,22 | 67,55  | 6,235 |
|          | Обед                                                                        |           |        |        |        |         |       |       |       |        |         |        |        |       |
|          | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта) |           |        |        |        |         |       |       |       |        |         |        |        |       |
| №45 / 67 |                                                                             | 50        | 0,78   | 2,75   | 8,56   | 62,11   | 0     | 0,018 | 1,391 | 21,603 | 25,537  | 18,26  | 9,92   | 0,344 |
| №96      | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной                                 | 225/15/10 | 7,02   | 8,2    | 18,95  | 191,3   | 0,18  | 0,12  | 0,1   | 10,68  | 28,84   | 105,4  | 29,7   | 1,38  |
| №265     | Плов с говядиной (крупа гречневая)                                          | 230       | 19,32  | 18,1   | 54,72  | 479,06  | 0     | 0,34  | 0,24  | 1,1    | 26,6    | 336    | 159    | 0,65  |
| №377     | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                             | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52  | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76    | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
|          | Чай с сахаром и курагой                                                     | 180/10/7  | 0,2    | 1,5    | 15,7   | 65,3    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,45    | 0      | 0      | 0,045 |
|          | Итого за обед:                                                              |           | 31,88  | 31,03  | 127,45 | 939,77  | 0,18  | 0,506 | 2,169 | 33,383 | 90,187  | 491,88 | 205,82 | 3,119 |
|          | Итого за 1 день:                                                            |           | 53,38  | 53,15  | 224,94 | 1647,21 | 0,232 | 0,624 | 2,967 | 45,003 | 144,567 | 786,1  | 273,37 | 9,354 |
|          | День 4 / Четверг                                                            |           |        |        |        |         |       |       |       |        |         |        |        |       |
|          | Завтрак                                                                     |           |        |        |        |         |       |       |       |        |         |        |        |       |
| №338     | Фрукт                                                                       | 100       | 1,69   | 2,1    | 13     | 77,7    | 0     | 0,03  | 0,2   | 10     | 16      | 11     | 9      | 2,2   |
| №173     | Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом                              | 200/5/10  | 7,3    | 10,39  | 16,43  | 188,4   | 0,05  | 0,23  | 0,24  | 1,3    | 331,5   | 327,1  | 54,5   | 2,11  |
| №406     | Перемяч печеный с мясом                                                     | 60        | 8,11   | 8,95   | 24,53  | 192     | 0,003 | 0,07  | 0,057 | 0,678  | 0       | 76,62  | 11,58  | 1,01  |
|          | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                             | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52  | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76    | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №376     | Чай с сахаром                                                               | 190/10    | 0,021  | 0,005  | 14,975 | 60      | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,45    | 0      | 0      | 0,045 |
|          | Итого за завтрак:                                                           |           | 21,681 | 21,925 | 98,455 | 660,1   | 0,053 | 0,358 | 0,935 | 11,978 | 356,71  | 446,94 | 82,28  | 6,065 |
|          | Обед                                                                        |           |        |        |        |         |       |       |       |        |         |        |        |       |

|                 |                                                                                        |           |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| №66/ ТТК<br>№27 | Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 50        | 0,6    | 5,03   | 7       | 75,67   | 0     | 0,03  | 0,2   | 10     | 16     | 11     | 9      | 2,2    |
| №112            | Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной                                         | 225/15/10 | 8,36   | 6,33   | 27,44   | 200     | 0,01  | 0,13  | 0,09  | 12,77  | 20,65  | 60,4   | 25,67  | 1,35   |
| №289            | Рagu из птицы                                                                          | 220       | 16,66  | 19,07  | 46,6    | 424,67  | 1,98  | 0,165 | 0     | 39,6   | 56,1   | 68,86  | 44,44  | 2,09   |
| №348            | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                        | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 172     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7    |
|                 | Компот из сухофруктов                                                                  | 200       | 0,54   | 0      | 17,58   | 70,53   | 0,18  | 0,005 | 0,02  | 0,03   | 2,56   | 3,56   | 1,74   | 0,1    |
|                 | Итого за обед:                                                                         |           | 30,72  | 30,91  | 128,14  | 942,87  | 2,17  | 0,358 | 0,748 | 62,4   | 104,07 | 176,04 | 88,05  | 6,44   |
|                 | Итого за 1 день:                                                                       |           | 52,401 | 52,835 | 226,595 | 1602,97 | 2,223 | 0,716 | 1,683 | 74,378 | 460,78 | 622,98 | 170,33 | 12,505 |
|                 | День 5 / Пятница                                                                       |           |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
|                 | Завтрак                                                                                |           |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
| №42             | Салат картофельный с соленьями                                                         | 50        | 0,8    | 4,5    | 4,25    | 60,7    | 1,02  | 0,067 | 0,7   | 10,5   | 22,3   | 58,5   | 18,4   | 0,88   |
| №291            | Плов из птицы                                                                          | 220       | 16,96  | 17,06  | 47,04   | 409,54  | 1,7   | 0,121 | 0     | 6,27   | 24,39  | 87,45  | 45,21  | 1,67   |
|                 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                        | 50        | 3,8    | 0,5    | 24,6    | 117,2   | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7    |
| №376            | Чай с сахаром и лимоном                                                                | 185/10/5  | 0,045  | 0,005  | 15,12   | 60,7    | 20    | 0,044 | 0,12  | 1,3    | 12,5   | 116    | 21     | 1,04   |
|                 | Итого за завтрак:                                                                      |           | 21,605 | 22,065 | 91,01   | 648,14  | 22,72 | 0,26  | 1,258 | 18,07  | 180,45 | 294,17 | 91,81  | 4,29   |
|                 | Обед                                                                                   |           |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
|                 | Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы свежие порционно(после 1 марта)               | 50        | 0,44   | 4,78   | 6,06    | 69,02   | 0     | 0,02  | 0,02  | 24,75  | 34,9   | 29,35  | 18,3   | 0,96   |
| №49 / 71        | Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб                                          | 235/15    | 7,99   | 4,2    | 13,69   | 124,52  | 0     | 0,19  | 0,09  | 1,15   | 25,23  | 95,62  | 30,56  | 1,84   |
| №102            | Макароны отварные со сливочным маслом                                                  | 180       | 6,84   | 8,95   | 41,2    | 244,8   | 0,04  | 0,011 | 0,03  | 0      | 14,7   | 59,5   | 10,45  | 1,06   |
| №203            | Котлета из говядины с соусом                                                           | 90/20     | 13,06  | 14,6   | 19,66   | 271,29  | 1,36  | 0,12  | 0,14  | 2,36   | 26     | 175,9  | 22,8   | 0,78   |
| №268            | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                        | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7    |
| №359            | Кисель                                                                                 | 200       | 0      | 0      | 20,9    | 83,9    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,3    | 0      | 0      | 0,45   |
|                 | Итого за обед:                                                                         |           | 32,89  | 33,01  | 131,03  | 935,53  | 1,4   | 0,369 | 0,718 | 28,26  | 109,89 | 392,59 | 89,31  | 5,79   |
|                 | Итого за 1 день:                                                                       |           | 54,495 | 55,075 | 222,04  | 1583,67 | 24,12 | 0,629 | 1,976 | 46,33  | 290,34 | 686,76 | 181,12 | 10,08  |
|                 | День 6 / Суббота                                                                       |           |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
|                 | Завтрак                                                                                |           |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
| №20             | Огурцы свежие с маслом                                                                 | 50        | 2      | 5,09   | 2,06    | 62,05   | 1     | 0     | 0     | 0,06   | 508    | 135    | 1,25   | 0,23   |
| №312            | Картофельное пюре                                                                      | 180       | 4,8    | 8,52   | 48,67   | 310,6   | 0,04  | 0,05  | 0,03  | 0      | 9,3    | 100    | 32,5   | 0,67   |
| №229            | Рыба припущенная с овощами                                                             | 90/30     | 9,33   | 6,49   | 10,2    | 136,53  | 0,04  | 0,11  | 0,12  | 2,55   | 52,95  | 239,39 | 56,27  | 0,89   |
|                 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                        | 60        | 5,05   | 1,27   | 19,7    | 110,43  | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7    |
| №685/20<br>04   | Чай с сахаром и яблоками                                                               | 180/10/10 | 0,2    | 0,5    | 15,7    | 65,3    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,45   | 0      | 0      | 0,045  |
|                 | Итого за завтрак:                                                                      |           | 21,38  | 21,87  | 96,33   | 684,91  | 1,08  | 0,188 | 0,588 | 2,61   | 579,46 | 506,61 | 97,22  | 2,535  |
|                 | Обед                                                                                   |           |        |        |         |         |       |       |       |        |        |        |        |        |

|           |                                                                                                        |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| №52       | Салат из отварной свеклы                                                                               | 50        | 0,73   | 3,38   | 4,4     | 50,94   | 0     | 0,02  | 0,03  | 10,18 | 24,38  | 26,75  | 16,58  | 0     |
| №108      | Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной                                                         | 225/15/10 | 6,59   | 7,62   | 24,45   | 232     | 0,02  | 0,16  | 0,12  | 15,1  | 25,66  | 87,7   | 28,38  | 1,44  |
| №304      | Рис отварной                                                                                           | 180       | 4,44   | 8,04   | 44,67   | 264     | 0,04  | 0,05  | 0,03  | 0     | 9,3    | 100    | 32,5   | 0,67  |
| №288      | Курица тушеная с овощами                                                                               | 80/30     | 14     | 11,2   | 17,6    | 227,2   | 0,646 | 0,111 | 0     | 7,46  | 19     | 6,14   | 24,12  | 1,57  |
| №342      | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                        | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
|           | Компот из свежих плодов                                                                                | 200       | 0,17   | 0,17   | 19,18   | 76,8    | 0     | 0,01  | 0,01  | 5,59  | 7,1    | 4,73   | 8,17   | 0     |
|           | Итого за обед:                                                                                         |           | 30,49  | 30,89  | 140,1   | 992,94  | 0,706 | 0,379 | 0,628 | 38,33 | 94,2   | 257,54 | 116,95 | 4,38  |
|           | Итого за 1 день:                                                                                       |           | 51,87  | 52,76  | 236,43  | 1677,85 | 1,786 | 0,379 | 1,216 | 40,94 | 673,66 | 764,15 | 214,17 | 6,915 |
|           | День 7 / Понедельник                                                                                   |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|           | Завтрак                                                                                                |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №15       | Сыр                                                                                                    | 15        | 3,9    | 3,97   | 0,52    | 54,75   | 0,6   | 0     | 0     | 0,04  | 305    | 81     | 0,75   | 0,14  |
| №173      | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом                                                             | 220/5/12  | 8,6    | 9,7    | 28,36   | 235,14  | 0,05  | 0,23  | 0,24  | 1,3   | 331,5  | 327,1  | 54,5   | 2,11  |
| №418      | Пирожок с повидлом                                                                                     | 60        | 5,2    | 7,9    | 20,31   | 173,14  | 0,01  | 0,06  | 0,04  | 0,25  | 22,01  | 41,55  | 8,55   | 0,75  |
| №376      | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                        | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
|           | Чай с сахаром                                                                                          | 190/10    | 0,021  | 0,005  | 14,975  | 60      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0,45   | 0      | 0      | 0,045 |
|           | Итого за завтрак:                                                                                      |           | 22,281 | 22,055 | 93,685  | 665,03  | 0,66  | 0,318 | 0,718 | 1,59  | 667,72 | 481,87 | 71     | 3,745 |
|           | Обед                                                                                                   |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №45 /67   | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта) | 50        | 0,84   | 4,73   | 4,67    | 64,5    | 0     | 0,024 | 1,854 | 28,8  | 34,05  | 24,35  | 13,22  | 0,458 |
| №101      | Суп картофельный с крупой (пшениный) на мкб со сметаной                                                | 225/15/10 | 9,38   | 9,5    | 22,79   | 223     | 0     | 0,15  | 0,44  | 10,5  | 109,6  | 112,8  | 45,74  | 1,9   |
| №259      | Жаркое по-домашнему (из говядины)                                                                      | 220       | 14,62  | 15,98  | 53,1    | 434,8   | 0,15  | 0,18  | 0,2   | 21,67 | 31,33  | 225    | 49,59  | 1,92  |
| №348      | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                        | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
|           | Компот из сухофруктов                                                                                  | 200       | 0,54   | 0      | 17,58   | 70,53   | 0,18  | 0,005 | 0,02  | 0,03  | 2,56   | 3,56   | 1,74   | 0,1   |
|           | Итого за обед:                                                                                         |           | 29,94  | 30,69  | 127,66  | 934,83  | 0,33  | 0,387 | 2,952 | 61    | 186,3  | 397,93 | 117,49 | 5,078 |
|           | Итого за 1 день:                                                                                       |           | 52,221 | 52,745 | 221,345 | 1599,86 | 0,99  | 0,705 | 3,67  | 62,59 | 854,02 | 879,8  | 188,49 | 8,823 |
|           | День 8 / Вторник                                                                                       |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|           | Завтрак                                                                                                |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №338      | Фрукт                                                                                                  | 100       | 0,4    | 0,4    | 7,35    | 46,6    | 0     | 0,03  | 0,2   | 10    | 16     | 11     | 9      | 2,2   |
| №287      | Плов из говядины                                                                                       | 230       | 18,05  | 21,7   | 40,8    | 430,9   | 0     | 0,1   | 0,15  | 56    | 76,24  | 189    | 51,4   | 2,59  |
| №376      | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                        | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
|           | Чай с сахаром и лимоном                                                                                | 185/10/5  | 0,045  | 0,005  | 15,12   | 60,7    | 20    | 0,044 | 0,12  | 1,3   | 125    | 116    | 21     | 1,04  |
|           | Итого за завтрак:                                                                                      |           | 23,055 | 22,585 | 92,79   | 680,2   | 20    | 0,202 | 0,908 | 67,3  | 226    | 348,22 | 88,6   | 6,53  |
|           | Обед                                                                                                   |           |        |        |         |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| № 59 / 71 | Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)                   | 50        | 0,61   | 5,6    | 7       | 80,84   | 0     | 0,05  | 0,07  | 4,8   | 49,3   | 53,1   | 36,7   | 0,68  |

|              |                                                                          |           |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| №82          | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной                          | 225/15/10 | 7,5    | 7,99   | 23,09  | 184     | 0,27  | 0,06  | 0,28  | 9,9    | 44,87  | 81,62  | 26,53  | 1,47   |
| №203         | Макароны отварные со сливочным маслом                                    | 180       | 6,84   | 8,95   | 41,2   | 244,8   | 0,04  | 0,011 | 0,03  | 0      | 14,7   | 59,5   | 10,45  | 1,06   |
| №301         | Кнели куриные с соусом                                                   | 90/20     | 12,7   | 10,53  | 15,3   | 206,77  | 0,04  | 0,1   | 0,14  | 5,87   | 18,4   | 50     | 28,38  | 1,48   |
| №359         | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                          | 60        | 4,46   | 0,48   | 22,52  | 113,6   | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7    |
|              | Кисель                                                                   | 200       | 0      | 0      | 20,9   | 83,9    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,3    | 0      | 0      | 0,45   |
|              | Итого за обед:                                                           |           | 32,11  | 33,55  | 130,01 | 913,91  | 0,35  | 0,249 | 0,958 | 20,57  | 136,33 | 276,44 | 109,26 | 5,84   |
|              | Итого за 1 день:                                                         |           | 55,165 | 56,135 | 222,8  | 1594,11 | 20,35 | 0,451 | 1,866 | 87,87  | 362,33 | 624,66 | 197,86 | 12,37  |
|              | День 9 / Среда                                                           |           |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
|              | Завтрак                                                                  |           |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
| №49/ ТТК №27 | Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно (после 1 марта) | 50        | 0,59   | 3,72   | 5,55   | 58,04   | 0     | 0,03  | 0,028 | 24,9   | 33,3   | 24,55  | 17,28  | 0,938  |
| №302         | Каша гречневая рассыпчатая                                               | 180       | 8,23   | 4,8    | 39,6   | 234,52  | 0,04  | 0,28  | 0,13  | 0      | 15,4   | 196    | 118    | 2,37   |
| № 290        | Куриная грудка тушеная в сметанном соусе                                 | 50/50     | 10,2   | 12,36  | 17,3   | 221     | 0,07  | 0,08  | 0     | 0,036  | 23,44  | 140,14 | 16,82  | 1,12   |
|              | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                          | 50        | 2,7    | 0,5    | 16,5   | 95      | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7    |
| №685/20 04   | Чай с сахаром и яблоками                                                 | 180/10/10 | 0,2    | 0,5    | 15,7   | 65,3    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,45   | 0      | 0      | 0,045  |
|              | Итого за завтрак:                                                        |           | 21,92  | 21,88  | 94,65  | 673,86  | 0,11  | 0,418 | 0,596 | 24,936 | 81,35  | 392,91 | 159,3  | 5,173  |
|              | Обед                                                                     |           |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
| №52          | Салат из отварной свеклы                                                 | 50        | 0,73   | 3,38   | 4,4    | 50,94   | 0     | 0,02  | 0,03  | 10,18  | 24,38  | 26,75  | 16,58  | 0      |
| №108         | Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной                           | 225/15/10 | 6,59   | 7,62   | 24,45  | 232     | 0,02  | 0,16  | 0,12  | 15,1   | 25,66  | 87,7   | 28,38  | 1,44   |
| №263         | Рагу овощное с говядиной                                                 | 220       | 17,98  | 19,03  | 50,05  | 443,39  | 0,185 | 0,13  | 0,2   | 23,29  | 50,5   | 206    | 45,4   | 3,05   |
|              | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                          | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52  | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7    |
| №342         | Компот из свежих плодов                                                  | 200       | 0,17   | 0,17   | 19,18  | 76,8    | 0     | 0,01  | 0,01  | 5,59   | 7,1    | 4,73   | 8,17   | 0      |
|              | Итого за обед:                                                           |           | 30,03  | 30,68  | 127,6  | 945,13  | 0,205 | 0,348 | 0,798 | 54,16  | 116,4  | 357,4  | 105,73 | 5,19   |
|              | Итого за 1 день:                                                         |           | 51,95  | 52,56  | 222,25 | 1618,99 | 0,315 | 0,766 | 1,394 | 79,096 | 197,75 | 750,31 | 265,03 | 10,363 |
|              | День 10 / Четверг                                                        |           |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
|              | Завтрак                                                                  |           |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |        |
| №338         | Фрукт                                                                    | 100       | 0,4    | 0,4    | 7,35   | 46,6    | 0     | 0,03  | 0,2   | 10     | 16     | 11     | 9      | 2,2    |
| №142         | Картофель тушеный                                                        | 180       | 5,38   | 7,15   | 25,6   | 188,27  | 2,16  | 0,23  | 0     | 38,5   | 33,91  | 125,2  | 50,6   | 1,89   |
| №268         | Котлета из говядины                                                      | 90        | 13,06  | 14,6   | 19,66  | 271,29  | 1,36  | 0,12  | 0,14  | 2,36   | 26     | 175,9  | 22,8   | 0,78   |
|              | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                          | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52  | 142     | 0     | 0,028 | 0,438 | 0      | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7    |
| №377         | Чай с сахаром и курагой                                                  | 180/10/7  | 0,2    | 1,5    | 15,7   | 65,3    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,45   | 0      | 0      | 0,045  |
|              | Итого за завтрак:                                                        |           | 23,6   | 24,13  | 97,83  | 713,46  | 3,52  | 0,408 | 0,778 | 50,86  | 85,12  | 344,32 | 89,6   | 5,615  |
|              | Обед                                                                     |           |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |        |        |

|           |                                                                                                    |           |        |        |        |         |        |       |       |       |        |        |        |       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| №15       | Сыр                                                                                                | 20        | 4,22   | 5,3    | 0,7    | 71,3    | 0,6    | 0     | 0     | 0,04  | 305    | 81     | 0,75   | 0,14  |
| №112      | Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной                                                     | 225/15/10 | 9,9    | 11,1   | 27,44  | 249,26  | 0,01   | 0,13  | 0,09  | 12,77 | 20,65  | 60,4   | 25,67  | 1,35  |
| №304      | Рис отварной                                                                                       | 180       | 4,44   | 8,04   | 44,67  | 264     | 0,04   | 0,05  | 0,03  | 0     | 9,3    | 100    | 32,5   | 0,67  |
| №229      | Рыба припущенная с овощами                                                                         | 90/30     | 9,33   | 6,49   | 10,2   | 136,53  | 0,04   | 0,11  | 0,12  | 2,55  | 52,95  | 239,39 | 56,27  | 0,89  |
|           | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                    | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52  | 172     | 0      | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №348      | Компот из сухофруктов                                                                              | 200       | 0,54   | 0      | 17,58  | 70,53   | 0,18   | 0,005 | 0,02  | 0,03  | 2,56   | 3,56   | 1,74   | 0,1   |
|           | Итого за обед:                                                                                     |           | 32,99  | 31,41  | 130,11 | 963,62  | 0,87   | 0,323 | 0,698 | 15,39 | 399,22 | 516,57 | 124,13 | 3,85  |
|           | Итого за 1 день:                                                                                   |           | 56,59  | 55,54  | 227,94 | 1677,08 | 4,39   | 0,731 | 1,476 | 66,25 | 484,34 | 860,89 | 213,73 | 9,465 |
|           | День 11 / Пятница                                                                                  |           |        |        |        |         |        |       |       |       |        |        |        |       |
|           | Завтрак                                                                                            |           |        |        |        |         |        |       |       |       |        |        |        |       |
| №67       | Винегрет овощной                                                                                   | 50        | 1      | 5,8    | 6,6    | 86,1    | 0      | 0,03  | 2,3   | 36    | 42,56  | 30,43  | 16,53  | 0,57  |
| №291      | Плов из птицы                                                                                      | 220       | 16,96  | 17,06  | 47,04  | 409,54  | 1,7    | 0,121 | 0     | 6,27  | 24,39  | 87,45  | 45,21  | 1,67  |
|           | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                    | 60        | 3,8    | 0,48   | 22,42  | 140,4   | 0      | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №376      | Чай с сахаром и лимоном                                                                            | 185/10/5  | 0,045  | 0,005  | 15,12  | 60,7    | 20     | 0,044 | 0,12  | 1,3   | 125    | 116    | 21     | 1,04  |
|           | Итого за завтрак:                                                                                  |           | 21,805 | 23,345 | 91,18  | 696,74  | 21,7   | 0,223 | 2,858 | 43,57 | 200,71 | 266,1  | 89,94  | 3,98  |
|           | Обед                                                                                               |           |        |        |        |         |        |       |       |       |        |        |        |       |
| №20       | Огурцы свежие с маслом                                                                             | 50        | 0,8    | 4,5    | 4,25   | 60,65   | 1,02   | 0,067 | 0,7   | 10,5  | 22,3   | 58,5   | 18,4   | 0,88  |
| №88       | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной                                               | 225/15/10 | 7,5    | 8,5    | 18,2   | 187,7   | 0,15   | 0,45  | 0,6   | 10,25 | 45,25  | 78,74  | 24,45  | 1,15  |
| №171      | Каша пшеничная рассыпчатая                                                                         | 180       | 6,97   | 5,95   | 45,48  | 263,35  | 0,04   | 0,054 | 0,011 | 0     | 155,8  | 136,6  | 52,85  | 0,42  |
| №288      | Курица тушеная с овощами                                                                           | 80/30     | 14     | 11,2   | 17,6   | 227,2   | 0,646  | 0,111 | 0     | 7,46  | 19     | 6,14   | 24,12  | 1,57  |
|           | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                    | 60        | 3,8    | 0,48   | 22,42  | 172     | 0      | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №359      | Кисель                                                                                             | 200       | 0      | 0      | 20,9   | 83,9    | 0      | 0     | 0     | 0     | 0,3    | 0      | 0      | 0,45  |
|           | Итого за обед:                                                                                     |           | 33,07  | 30,63  | 128,85 | 994,8   | 1,856  | 0,71  | 1,749 | 28,21 | 251,41 | 312,2  | 127,02 | 5,17  |
|           | Итого за 1 день:                                                                                   |           | 54,875 | 53,975 | 220,03 | 1691,54 | 23,556 | 0,933 | 4,607 | 71,78 | 452,12 | 578,3  | 216,96 | 9,15  |
|           | День 12 / Суббота                                                                                  |           |        |        |        |         |        |       |       |       |        |        |        |       |
|           | Завтрак                                                                                            |           |        |        |        |         |        |       |       |       |        |        |        |       |
| №45/№71   | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 50        | 0,77   | 0,08   | 2,5    | 13,8    | 0      | 0,03  | 2,3   | 36    | 42,5   | 30,4   | 16,5   | 0,573 |
| №312      | Картофельное пюре                                                                                  | 180       | 4,8    | 8,52   | 48,67  | 310,6   | 0,04   | 0,05  | 0,03  | 0     | 9,3    | 100    | 32,5   | 0,67  |
| №294      | Котлета из птицы с соусом                                                                          | 90/20     | 11,9   | 12,7   | 6,59   | 216,26  | 0,012  | 0,01  | 0,13  | 1,62  | 19,87  | 151    | 18,85  | 2,62  |
|           | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный                                                                    | 60        | 4,56   | 0,48   | 29,52  | 142     | 0      | 0,028 | 0,438 | 0     | 8,76   | 32,22  | 7,2    | 0,7   |
| №685/2004 | Чай с сахаром и яблоками                                                                           | 180/10/10 | 0,2    | 0,5    | 15,7   | 65,3    | 0      | 0     | 0     | 0     | 0,45   | 0      | 0      |       |

|      |                                             |           |          |           |             |          |         |           |          |          |         |          |          |            |
|------|---------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|----------|---------|-----------|----------|----------|---------|----------|----------|------------|
| №67  | Салат из свеклы с зеленым горошком          | 50        | 0,37     | 4         | 1,57        | 43,76    | 0       | 0,017     | 0,04     | 10       | 23      | 42       | 14       | 0,6        |
| №96  | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7,02     | 8,2       | 18,95       | 191,3    | 0,18    | 0,12      | 0,1      | 10,68    | 28,84   | 105,4    | 29,7     | 1,38       |
| №259 | Жаркое по-домашнему (из говядины)           | 220       | 14,62    | 15,98     | 53,1        | 434,8    | 0,15    | 0,18      | 0,2      | 21,67    | 31,33   | 225      | 49,59    | 1,92       |
|      | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный             | 60        | 4,56     | 0,48      | 29,52       | 172      | 0       | 0,028     | 0,438    | 0        | 8,76    | 32,22    | 7,2      | 0,7        |
| №49  | Компот из изюма                             | 200       | 3,97     | 2,1       | 25,168      | 145      | 20      | 0,044     | 0,12     | 1,3      | 125     | 116      | 21       | 1,04       |
|      | Итого за обед:                              |           | 30,54    | 30,76     | 128,308     | 986,86   | 20,33   | 0,389     | 0,898    | 43,65    | 216,93  | 520,62   | 121,49   | 5,64       |
|      | Итого за 1 день:                            |           | 52,77    | 53,78     | 221,288     | 1684,78  | 20,382  | 0,507     | 3,796    | 81,27    | 297,81  | 834,24   | 196,54   | 10,248     |
|      | Итого за 12 дней за завтрак и обед:         |           | 642,633  | 646,61    | 2694,203    | 19590,06 | 122,114 | 8,063     | 28,003   | 745,037  | 5149,06 | 8811,65  | 2515,4   | 115,853    |
|      | Усредненные данные на 1 день                |           | 53,55275 | 53,884167 | 224,5169167 | 1632,505 | 10,1762 | 0,6719167 | 2,333583 | 62,08642 | 429,088 | 734,3042 | 209,6167 | 9,65441667 |
|      | % ккал от суточной нормы                    |           |          |           |             | 60,02%   |         |           |          |          |         |          |          |            |