

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОКУ СОШ п. Октябрьский Мурашинского района Кировской области:



(Плехова О.Г.)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Кировской области в Юрьянском районе

(Захарова А.М.)

М.П.

**Примерное 10-дневное меню**

**МОКУ СОШ п. Октябрьский**

**Мурашинского района Кировской области**

**двукратного приёма (завтрак, обед) для обучающихся 7-11 лет.**

**Сезон: весна-лето.**

**2021 год**

| Применение пищи, наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |              |              | Энергетическая ценность(ккал) | витамины, микроэлементы (мг) |             |               |            |               |             |
|---|------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|-------------|---------------|------------|---------------|-------------|
|   |                  | Б                   | Ж            | У            |                               | С                            | А           | К             | Са         | Fe            |             |
| <b>1 неделя</b>                               |                  |                     |              |              |                               |                              |             |               |            |               |             |
| <b>понедельник</b>                            |                  |                     |              |              |                               |                              |             |               |            |               |             |
| завтрак                                       |                  |                     |              |              |                               |                              |             |               |            |               |             |
| Бутерброд с джемом                            | 30/40            | 2,4                 | 7,5          | 35,9         | 222,0                         | 0,08                         | 0,0         | 0,0           | 0,0        | 12,06         | 0,9         |
| Каша гречневая вязкая на молоке               | 180/5            | 6,2                 | 8,0          | 33,4         | 240,0                         | 0,46                         | 0,0         | 0,0           | 0,0        | 110,3         | 3,07        |
| Кефир с яблоком                               | 200              | 3,3                 | 2,5          | 13,7         | 88,0                          | 0,52                         | 0,0         | 0,0           | 0,0        | 108,57        | 0,6         |
| Хлеб р/п                                      | 37               | 2,0                 | 0,3          | 20,0         | 52,0                          | 0,00                         | 0,0         | 0,0           | 0,0        | 4,80          | 0,8         |
| <b>итого</b>                                  |                  | <b>15,9</b>         | <b>18,3</b>  | <b>104,0</b> | <b>602,0</b>                  | <b>1,1</b>                   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b> | <b>236,7</b>  | <b>5,4</b>  |
| <b>обед</b>                                   |                  |                     |              |              |                               |                              |             |               |            |               |             |
| Огурец свежий г гарниру                       | 30               | 0,0                 | 0,0          | 1,0          | 4,0                           | 3,0                          | 7,0         | 42,0          |            | 7,0           | 0,0         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями      | 200              | 2,1                 | 2,0          | 15,0         | 89,0                          | 5,3                          | 20,0        | 73,0          |            | 11,0          | 0,7         |
| Котлета рыбная                                | 80               | 3,2                 | 6,4          | 14,4         | 129,5                         | 0,0                          | 0,0         | 59,2          |            | 36,8          | 0,0         |
| Рис с соусом                                  | 150/50           | 14,0                | 6,0          | 31,0         | 223,0                         | 0,0                          | 0,0         | 440,0         |            | 65,0          | 4,0         |
| Компот из апельсинов                          | 200              | 0,0                 | 0,0          | 26,0         | 100,0                         | 13,0                         | 0,0         | 44,0          |            | 8,0           | 1,0         |
| Хлеб ржаной                                   | 50               | 4,0                 | 0,0          | 30,0         | 142,0                         | 0,0                          | 0,0         | 56,0          |            | 12,0          | 0,0         |
| Ватрушка с картошкой                          | 75               | 5,6                 | 5,8          | 49,9         | 278,0                         | 0,0                          | 0,0         | 0,0           |            | 0,0           | 0,0         |
| <b>итого</b>                                  |                  | <b>29,9</b>         | <b>20,2</b>  | <b>167,3</b> | <b>965,6</b>                  | <b>21,3</b>                  | <b>27,0</b> | <b>714,2</b>  |            | <b>139,8</b>  | <b>5,7</b>  |
| <b>вторник</b>                                |                  |                     |              |              |                               |                              |             |               |            |               |             |
| завтрак                                       |                  |                     |              |              |                               |                              |             |               |            |               |             |
| Бутерброд с маслом                            | 30               | 2,4                 | 8,6          | 14,6         | 146,0                         | 0,00                         | 0,0         | 0,0           |            | 8,10          | 0,6         |
| Каша рисовая вязкая на молоке                 | 180/5            | 7,0                 | 9,0          | 39,2         | 266,0                         | 0,8                          | 0,0         | 170,0         |            | 175,8         | 0,6         |
| Чай с сахаром                                 | 200/15           | 0,1                 | 0,0          | 9,9          | 35,0                          | 13,0                         | 0,0         | 44,0          |            | 8,0           | 1,0         |
| Хлеб р/п                                      | 37               | 2,0                 | 0,3          | 20,0         | 52,0                          | 0,00                         | 0,0         | 0,0           |            | 4,80          | 0,8         |
| <b>итого</b>                                  |                  | <b>11,50</b>        | <b>17,93</b> | <b>83,70</b> | <b>499,00</b>                 | <b>13,77</b>                 | <b>0,00</b> | <b>214,00</b> |            | <b>196,51</b> | <b>2,97</b> |
| <b>обед</b>                                   |                  |                     |              |              |                               |                              |             |               |            |               |             |
| Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60               | 1,2                 | 3,0          | 7,2          | 57,6                          | 33,8                         | 0,6         | 151,8         |            | 463,8         | 0,6         |
| Щи из свежей капусты                          | 200/10           | 1,6                 | 7,0          | 7,2          | 101,8                         | 1,0                          | 30,0        | 315,0         |            | 51,0          | 1,0         |
| Картофельное пюре                             | 150              | 3,0                 | 5,0          | 24,0         | 159,0                         | 30,0                         | 0,0         | 853,0         |            | 27,0          | 1,0         |
| Котлета мясная                                | 80               | 13,9                | 12,8         | 14,9         | 232,0                         | 0,0                          | 0,0         | 57,6          |            | 513,4         | 0,0         |
| Компот из кураги                              | 200              | 1,0                 | 0,0          | 31,0         | 123,0                         | 1,0                          | 1,0         | 36,0          |            | 32,0          | 1,0         |
| Хлеб ржаной                                   | 50               | 4,0                 | 0,0          | 30,0         | 142,0                         | 0,0                          | 0,0         | 56,0          |            | 12,0          | 0,0         |
| Сложка с джемом                               | 100              | 9,5                 | 1,3          | 40,4         | 302,0                         | 0,0                          | 0,0         | 0,0           |            | 0,0           | 0,0         |
| <b>итого</b>                                  |                  | <b>34,2</b>         | <b>29,1</b>  | <b>154,7</b> | <b>1117,4</b>                 | <b>65,8</b>                  | <b>31,6</b> | <b>1469,4</b> |            | <b>1099,2</b> | <b>3,6</b>  |
| <b>среда</b>                                  |                  |                     |              |              |                               |                              |             |               |            |               |             |
| завтрак                                       |                  |                     |              |              |                               |                              |             |               |            |               |             |
| Бутерброд с сыром                             | 30               | 5,0                 | 3,0          | 14,6         | 14,5                          | 106,00                       | 0,1         | 0,0           |            | 0,00          | 1,0         |

|   |        |              |              |              |               |               |             |               |               |               |             |
|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Каша пшеничная вязкая на молоке               | 180/5  | 6,7          | 7,2          | 32,9         | 217,0         | 0,5           | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 12,8          | 1,6         |
| Кофейный напиток                              | 200    | 2,9          | 2,8          | 14,9         | 94,0          | 0,5           | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 105,9         | 0,1         |
| Хлеб р/п                                      | 37     | 3,0          | 0,3          | 20,0         | 52,0          | 0,00          | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 4,80          | 0,8         |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>17,60</b> | <b>13,30</b> | <b>82,40</b> | <b>377,50</b> | <b>107,00</b> | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>123,49</b> | <b>3,59</b> |
| <b>обед</b>                                   |        |              |              |              |               |               |             |               |               |               |             |
| Помидора свежая                               | 30     | 0,0          | 0,0          | 1,0          | 7,0           | 8,0           | 0,0         | 87,0          | 4,0           | 0,0           | 0,0         |
| Суп картофельный с крупой                     | 200    | 1,6          | 1,5          | 11,6         | 68,0          | 6,3           | 20,0        | 296,0         | 14,2          | 0,1           | 0,0         |
| Шницель из говядины                           | 80     | 13,9         | 12,8         | 14,9         | 232,5         | 0,0           | 0,0         | 57,6          | 514,3         | 0,0           | 0,0         |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 150    | 6,0          | 10,0         | 28,0         | 222,0         | 0,0           | 0,0         | 170,0         | 17,0          | 3,0           | 0,0         |
| Чай с сахаром                                 | 200/15 | 0,1          | 0,0          | 9,9          | 35,0          | 13,0          | 0,0         | 44,0          | 8,0           | 1,0           | 0,0         |
| Хлеб ржаной                                   | 50     | 4,0          | 0,0          | 30,0         | 142,0         | 0,0           | 0,0         | 56,0          | 12,0          | 0,0           | 0,0         |
| Сдоба домашняя                                | 75     | 6,4          | 7,4          | 40,9         | 251,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 0,0           | 0,0         |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>32,0</b>  | <b>31,7</b>  | <b>136,3</b> | <b>957,5</b>  | <b>27,3</b>   | <b>20,0</b> | <b>710,6</b>  | <b>569,5</b>  | <b>4,1</b>    |             |
| <b>четверг</b>                                |        |              |              |              |               |               |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                                |        |              |              |              |               |               |             |               |               |               |             |
| Салат из б/к капусты с растительным маслом    | 80     | 1,8          | 3,6          | 8,4          | 73,0          | 18,16         | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 49,03         | 0,6         |
| Каша пшеничная вязкая на молоке               | 180/5  | 6,7          | 7,9          | 31,7         | 224,0         | 0,5           | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 116,3         | 1,1         |
| Чай с сахаром                                 | 200/15 | 0,1          | 0,0          | 9,9          | 35,0          | 13,0          | 0,0         | 44,0          | 8,0           | 1,0           | 0,0         |
| Хлеб р/п (2)                                  | 74     | 6,0          | 0,3          | 40,0         | 104,0         | 0,00          | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 9,60          | 1,6         |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>14,60</b> | <b>11,83</b> | <b>90,00</b> | <b>436,00</b> | <b>31,64</b>  | <b>0,00</b> | <b>44,00</b>  | <b>182,91</b> | <b>4,29</b>   |             |
| <b>обед</b>                                   |        |              |              |              |               |               |             |               |               |               |             |
| Огурец свежий к гарниру                       | 30     | 0,0          | 0,0          | 1,0          | 4,0           | 3,0           | 7,0         | 42,0          | 7,0           | 0,0           | 0,0         |
| Уха рыбацкая                                  | 200/25 | 5,8          | 1,8          | 16,4         | 105,0         | 0,0           | 0,0         | 374,4         | 14,7          | 0,8           | 0,8         |
| Котлета рубленая из говядины                  | 80     | 11,4         | 12,6         | 12,6         | 214,9         | 3,4           | 0,0         | 101,7         | 37,3          | 1,0           | 0,0         |
| Макарони отварные                             | 150    | 4,0          | 6,0          | 39,0         | 229,0         | 0,0           | 0,0         | 55,0          | 11,0          | 1,0           | 0,0         |
| Чай с сахаром                                 | 200/15 | 0,1          | 0,0          | 9,9          | 35,0          | 13,0          | 0,0         | 44,0          | 8,0           | 1,0           | 0,0         |
| Хлеб ржаной                                   | 50     | 4,0          | 0,0          | 30,0         | 142,0         | 0,0           | 0,0         | 56,0          | 12,0          | 0,0           | 0,0         |
| Котлета в тесте                               | 100    | 6,4          | 7,4          | 40,9         | 251,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 0,0           | 0,0         |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>31,7</b>  | <b>27,8</b>  | <b>149,8</b> | <b>980,9</b>  | <b>19,4</b>   | <b>7,0</b>  | <b>673,1</b>  | <b>90,0</b>   | <b>3,8</b>    |             |
| <b>пятница</b>                                |        |              |              |              |               |               |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                                |        |              |              |              |               |               |             |               |               |               |             |
| Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60     | 0,0          | 7,2          | 0,0          | 64,8          | 0,0           | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 2,2           | 0,0         |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 150    | 6,0          | 10,0         | 28,0         | 222,0         | 0,0           | 0,0         | 170,0         | 17,0          | 3,0           | 0,0         |
| Какао с молоком                               | 200    | 3,3          | 2,5          | 13,7         | 88,0          | 0,52          | 0,0         | 0,0           | 108,57        | 0,6           | 0,6         |
| Хлеб р/п                                      | 37     | 3,0          | 0,3          | 20,0         | 52,0          | 0,00          | 0,0         | 0,0           | 4,80          | 0,8           | 0,8         |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>12,3</b>  | <b>20,0</b>  | <b>61,7</b>  | <b>426,8</b>  | <b>0,5</b>    | <b>0,0</b>  | <b>170,0</b>  | <b>132,5</b>  | <b>4,4</b>    |             |
| <b>обед</b>                                   |        |              |              |              |               |               |             |               |               |               |             |
| Салат из варёной свеклы с растительным маслом | 60     | 4,6          | 30,24        | 29,5         | 64,3          | 7,25          | 0,0         | 0,0           | 29,72         | 1,04          | 0,0         |
| Суп гороховый                                 | 200    | 4,8          | 4,0          | 16,0         | 118,4         | 0,0           | 0,0         | 374,4         | 29,6          | 1,6           | 1,6         |
| Рис рассыпчатый                               | 150    | 3,0          | 5,0          | 24,0         | 159,0         | 30,0          | 0,0         | 853,0         | 27,0          | 1,0           | 0,0         |
| Котлета куриная                               | 70     | 5,0          | 7,0          | 15,0         | 148,0         | 1,0           | 0,0         | 18,0          | 7,0           | 0,0           | 0,0         |
| Компот из яблок                               | 200    | 0,0          | 0,0          | 28,0         | 109,0         | 7,0           | 0,0         | 112,0         | 7,0           | 1,0           | 0,0         |
| Хлеб ржаной                                   | 50     | 4,0          | 0,0          | 30,0         | 142,0         | 0,0           | 0,0         | 56,0          | 12,0          | 0,0           | 0,0         |
| Венгерка с творогом                           | 75     | 9,5          | 11,3         | 40,3         | 302,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0           | 0,0           | 0,0           | 0,0         |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>30,9</b>  | <b>57,5</b>  | <b>182,8</b> | <b>1042,7</b> | <b>45,3</b>   | <b>0,0</b>  | <b>1413,4</b> | <b>112,3</b>  | <b>4,6</b>    |             |

| Приним пищи, наименование блюда               | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, микроэлементы (мг) |             |               |              |            |  |
|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|-------------|---------------|--------------|------------|--|
|   |                  | Б                   |             |              |                               | С                            | А           | К             | Са           | Fe         |  |
|   |                  | Ж                   | У           | С            |                               |                              |             |               |              |            |  |
| <b>2 неделя</b>                               |                  |                     |             |              |                               |                              |             |               |              |            |  |
| <b>понедельник</b>                            |                  |                     |             |              |                               |                              |             |               |              |            |  |
| <b>завтрак</b>                                |                  |                     |             |              |                               |                              |             |               |              |            |  |
| Бутерброд с маслом и сыром                    | 30/10/5          | 6,7                 | 9,6         | 13,2         | 167,0                         | 0,1                          | 0,0         | 0,0           | 165,2        | 0,6        |  |
| Каша манная                                   | 180/5            | 7,3                 | 9,2         | 30,5         | 234,0                         | 0,8                          | 0,0         | 0,0           | 190,5        | 0,4        |  |
| Кофейный напиток                              | 200              | 2,9                 | 2,8         | 14,9         | 94,0                          | 0,5                          | 0,0         | 0,0           | 105,9        | 0,1        |  |
| Хлеб р/п                                      | 37               | 3,0                 | 0,3         | 20,0         | 52,0                          | 0,00                         | 0,0         | 0,0           | 4,80         | 0,8        |  |
| <b>итого</b>                                  |                  | <b>19,9</b>         | <b>21,9</b> | <b>78,6</b>  | <b>547,0</b>                  | <b>1,4</b>                   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>    | <b>466,3</b> | <b>2,0</b> |  |
| <b>обед</b>                                   |                  |                     |             |              |                               |                              |             |               |              |            |  |
| Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60               | 1,2                 | 3,0         | 7,2          | 57,6                          | 33,8                         | 0,6         | 151,8         | 463,8        | 0,6        |  |
| Суп крестьянский со сметаной                  | 200/10           | 1,6                 | 2,4         | 8,0          | 107,4                         | 1,0                          | 20,0        | 296,0         | 41,0         | 1,0        |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 150              | 6,0                 | 10,0        | 28,0         | 222,0                         | 0,0                          | 0,0         | 170,0         | 17,0         | 3,0        |  |
| Голубцы ленивые                               | 62               | 8,9                 | 5,8         | 10,2         | 128,0                         | 0,0                          | 0,0         | 0,0           | 0,0          | 0,0        |  |
| Компот из яблок                               | 200              | 0,0                 | 0,0         | 28,0         | 109,0                         | 7,0                          | 0,0         | 112,0         | 7,0          | 1,0        |  |
| Хлеб ржаной                                   | 50               | 4,0                 | 0,0         | 30,0         | 142,0                         | 0,0                          | 0,0         | 56,0          | 12,0         | 0,0        |  |
| Ватрушка с творогом                           | 75               | 9,5                 | 11,3        | 40,3         | 302,0                         | 0,0                          | 0,0         | 0,0           | 0,0          | 0,0        |  |
| <b>итого</b>                                  |                  | <b>31,2</b>         | <b>32,5</b> | <b>151,7</b> | <b>1068,0</b>                 | <b>41,8</b>                  | <b>20,6</b> | <b>785,8</b>  | <b>540,3</b> | <b>5,6</b> |  |
| <b>вторник</b>                                |                  |                     |             |              |                               |                              |             |               |              |            |  |
| <b>завтрак</b>                                |                  |                     |             |              |                               |                              |             |               |              |            |  |
| Бутерброд с ливидлом                          | 30/40            | 2,4                 | 7,5         | 36,9         | 222,0                         | 0,1                          | 0,0         | 0,0           | 12,1         | 0,9        |  |
| Каша ячневая вязкая на молоке                 | 180/5            | 6,4                 | 6,8         | 33,1         | 221,0                         | 0,4                          | 0,0         | 0,0           | 132,0        | 0,8        |  |
| Чай с сахаром                                 | 200/15           | 0,1                 | 0,0         | 9,9          | 36,0                          | 13,0                         | 0,0         | 44,0          | 8,0          | 1,0        |  |
| Хлеб р/п                                      | 37               | 3,0                 | 0,3         | 20,0         | 52,0                          | 0,00                         | 0,0         | 0,0           | 4,80         | 0,8        |  |
| <b>итого</b>                                  |                  | <b>11,9</b>         | <b>14,6</b> | <b>99,9</b>  | <b>530,0</b>                  | <b>13,5</b>                  | <b>0,0</b>  | <b>44,0</b>   | <b>156,9</b> | <b>3,5</b> |  |
| <b>обед</b>                                   |                  |                     |             |              |                               |                              |             |               |              |            |  |
| Помидора свежая                               | 30               | 0,0                 | 0,0         | 1,0          | 7,0                           | 8,0                          | 0,0         | 67,0          | 4,0          | 0,0        |  |
| Борщ из свежей капусты со сметаной            | 200/10           | 1,6                 | 6,2         | 10,4         | 107,4                         | 0,0                          | 0,0         | 0,0           | 0,0          | 0,0        |  |
| Макароньы с маслом                            | 150/5            | 3,0                 | 5,0         | 24,0         | 159,0                         | 30,0                         | 0,0         | 853,0         | 27,0         | 1,0        |  |
| Котлета рыбная                                | 80               | 3,2                 | 6,4         | 14,4         | 129,6                         | 0,0                          | 0,0         | 59,2          | 36,8         | 0,0        |  |
| Компот из апельсина                           | 200              | 0,0                 | 0,0         | 26,0         | 100,0                         | 13,0                         | 0,0         | 44,0          | 8,0          | 1,0        |  |
| Хлеб ржаной                                   | 50               | 4,0                 | 0,0         | 30,0         | 142,0                         | 0,0                          | 0,0         | 56,0          | 12,0         | 0,0        |  |
| Пирожок с рисом и яйцом                       | 75               | 5,3                 | 41,3        | 50,6         | 329,0                         | 0,0                          | 0,0         | 0,0           | 0,0          | 0,0        |  |
| <b>итого</b>                                  |                  | <b>17,1</b>         | <b>66,9</b> | <b>156,4</b> | <b>974,0</b>                  | <b>51,0</b>                  | <b>0,0</b>  | <b>1099,2</b> | <b>87,8</b>  | <b>2,0</b> |  |
| <b>среда</b>                                  |                  |                     |             |              |                               |                              |             |               |              |            |  |
| <b>завтрак</b>                                |                  |                     |             |              |                               |                              |             |               |              |            |  |
| Салат из варёной свёклы с изюмом              | 80               | 1,2                 | 3,6         | 13,2         | 86,0                          | 2,65                         | 0,0         | 0,0           | 21,58        | 0,81       |  |
| Каша вязкая на молоке "Дружба"                | 180/5            | 5,7                 | 6,0         | 30,6         | 217,0                         | 0,5                          | 0,0         | 0,0           | 113,9        | 0,73       |  |

|   |        |              |              |              |               |               |             |              |              |               |               |
|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Кофейный напиток                              | 200    | 2,9          | 2,8          | 14,9         | 94,0          | 0,5           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 105,9         | 0,1           |
| Хлеб р/п                                      | 37     | 3,0          | 0,3          | 20,0         | 52,0          | 0,0           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 4,80          | 0,8           |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>12,80</b> | <b>14,70</b> | <b>78,70</b> | <b>449,00</b> | <b>3,65</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>246,09</b> | <b>2,45</b>   |
| <b>обед</b>                                   |        |              |              |              |               |               |             |              |              |               |               |
| Отурец свежий к гарниру                       | 30     | 0,0          | 0,0          | 1,0          | 4,0           | 3,0           | 7,0         | 42,0         | 7,0          | 0,0           | 0,0           |
| Щи по-уральски( с крупой)                     | 200/8  | 1,5          | 4,5          | 5,7          | 71,0          | 6,0           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 25,8          | 0,5           |
| Рис отварной                                  | 150    | 14,0         | 6,0          | 31,0         | 223,0         | 0,0           | 0,0         | 440,0        | 65,0         | 4,0           | 4,0           |
| Котлета куриная                               | 63     | 8,9          | 5,8          | 10,2         | 128,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 0,0           | 0,0           |
| Компот из кураги                              | 200    | 1,0          | 0,0          | 31,0         | 123,0         | 1,0           | 1,0         | 36,0         | 32,0         | 1,0           | 1,0           |
| Хлеб ржаной                                   | 50     | 4,0          | 0,0          | 30,0         | 142,0         | 0,0           | 0,0         | 56,0         | 12,0         | 0,0           | 0,0           |
| Пирожок с повидлом                            | 75     | 6,6          | 5,8          | 49,9         | 278,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 0,0           | 0,0           |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>36,0</b>  | <b>22,1</b>  | <b>158,8</b> | <b>969,0</b>  | <b>10,0</b>   | <b>8,0</b>  | <b>574,0</b> | <b>141,8</b> | <b>5,5</b>    |               |
| <b>четверг</b>                                |        |              |              |              |               |               |             |              |              |               |               |
| <b>завтрак</b>                                |        |              |              |              |               |               |             |              |              |               |               |
| Салат из блк капусты с растительным маслом    | 80     | 1,8          | 3,6          | 8,4          | 73,0          | 18,16         | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 49,03         | 0,63          |
| Каша рисовая вязкая на молоке                 | 180/5  | 7,0          | 9,0          | 39,2         | 266,0         | 0,8           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 0,6           | 175,61        |
| Какао с молоком                               | 200    | 3,3          | 2,5          | 13,7         | 88,0          | 0,52          | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 108,57        | 0,6           |
| Хлеб р/п                                      | 37     | 3,0          | 0,3          | 20,0         | 52,0          | 0,00          | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 4,80          | 0,8           |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>15,10</b> | <b>15,40</b> | <b>81,30</b> | <b>479,00</b> | <b>19,45</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>162,95</b> | <b>177,64</b> |
| <b>обед</b>                                   |        |              |              |              |               |               |             |              |              |               |               |
| Салат из варёной свеклы с растительным маслом | 60     | 4,6          | 30,24        | 29,5         | 64,3          | 7,25          | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 29,72         | 1,04          |
| Уха рыбацкая                                  | 200/25 | 5,8          | 1,80         | 16,4         | 105,0         | 0,00          | 0,0         | 374,4        | 14,70        | 0,78          | 0,78          |
| Макароны отварные                             | 150    | 4,0          | 6,0          | 39,0         | 229,0         | 0,0           | 0,0         | 55,0         | 11,0         | 1,0           | 1,0           |
| Котлета мясная "Кватро"                       | 47     | 4,7          | 9,8          | 0,4          | 109,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0          | 10,7         | 0,8           | 0,8           |
| Компот из яблок                               | 200    | 0,0          | 0,0          | 28,0         | 109,0         | 7,0           | 0,0         | 112,0        | 7,0          | 1,0           | 1,0           |
| Хлеб ржаной                                   | 50     | 4,0          | 0,0          | 30,0         | 142,0         | 0,0           | 0,0         | 56,0         | 12,0         | 0,0           | 0,0           |
| Слойка с ждемом                               | 75     | 6,6          | 5,8          | 49,9         | 278,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 0,0           | 0,0           |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>29,7</b>  | <b>53,6</b>  | <b>193,2</b> | <b>1036,3</b> | <b>14,3</b>   | <b>0,0</b>  | <b>597,4</b> | <b>85,2</b>  | <b>4,6</b>    |               |
| <b>пятница</b>                                |        |              |              |              |               |               |             |              |              |               |               |
| <b>завтрак</b>                                |        |              |              |              |               |               |             |              |              |               |               |
| Бутерброд с сыром                             | 30/10  | 5,0          | 3,0          | 14,6         | 14,5          | 106,00        | 0,1         | 0,0          | 0,0          | 0,00          | 1,0           |
| Каша пшеничная вязкая на молоке               | 180/5  | 6,7          | 7,2          | 32,9         | 217,0         | 0,5           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 12,8          | 1,6           |
| Чай с сахаром                                 | 200/15 | 0,1          | 0,0          | 9,9          | 35,0          | 13,0          | 0,0         | 44,0         | 8,0          | 1,0           | 1,0           |
| Хлеб р/п                                      | 37     | 3,0          | 0,3          | 20,0         | 52,0          | 0,00          | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 4,80          | 0,8           |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>14,80</b> | <b>10,53</b> | <b>77,40</b> | <b>318,50</b> | <b>119,48</b> | <b>0,10</b> | <b>44,00</b> | <b>25,63</b> | <b>4,48</b>   |               |
| <b>обед</b>                                   |        |              |              |              |               |               |             |              |              |               |               |
| Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60     | 1,2          | 3,0          | 7,2          | 57,6          | 33,8          | 0,6         | 151,8        | 463,8        | 0,6           | 0,6           |
| Суп-лапша домашняя                            | 200    | 2,4          | 4,0          | 12,0         | 92,8          | 1,0           | 20,0        | 78,0         | 25,0         | 1,0           | 1,0           |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 150    | 6,0          | 10,0         | 28,0         | 222,0         | 0,0           | 0,0         | 170,0        | 17,0         | 3,0           | 3,0           |
| Котлета куриная                               | 75     | 5,0          | 7,0          | 15,0         | 148,0         | 1,0           | 0,0         | 18,0         | 7,0          | 0,0           | 0,0           |
| Компот из кураги                              | 200    | 1,0          | 0,0          | 31,0         | 123,0         | 1,0           | 1,0         | 36,0         | 32,0         | 1,0           | 1,0           |
| Хлеб ржаной                                   | 50     | 4,0          | 0,0          | 30,0         | 142,0         | 0,0           | 0,0         | 56,0         | 12,0         | 0,0           | 0,0           |
| Пирожок с повидлом и штрейзелем               | 100    | 9,5          | 1,3          | 40,4         | 302,0         | 0,0           | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 0,0           | 0,0           |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>29,1</b>  | <b>25,3</b>  | <b>163,6</b> | <b>1087,4</b> | <b>36,8</b>   | <b>21,6</b> | <b>509,8</b> | <b>556,8</b> | <b>5,6</b>    |               |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- дрожжи йодированные

- рекицен "РД"

При составлении меню используется нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по

пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.  
Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей