

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Неболчская средняя школа"

\_\_\_\_\_ 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор ООО "Школьное питание"

Петруновская О. Н.

\_\_\_\_\_ 2023 г.

## ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное  
меню для организации питания  
обучающихся

МАОУ "Неболчская средняя  
школа"

## Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6.50	4.80	31.40	255.50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4.20	0.00	15.00	42.60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2.00	0.60	21.00	143.40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.13	66.00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3.20	3.40	0.00	43.75
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>16.00</b>	<b>16.0</b>	<b>67.53</b>	<b>551.25</b>

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
181	Каша манная молочная	200//5	7.00	3.00	31.30	222.00
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.13	66.00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3.20	3.40	0.00	43.75
	Кондитерское изделие	40	0.3	2.19	10.8	105.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15.6</b>	<b>16.1</b>	<b>67.0</b>	<b>548.3</b>

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
173	Каша молочная рисовая	200//5	7.5	7	31.5	230.1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.13	66.00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3.20	3.40	0.00	43.75
	Кондитерское изделие	40	0.3	2.1	10.8	105.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16.10</b>	<b>20.00</b>	<b>67.23</b>	<b>556.43</b>

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
219	Сырники с повидлом	150/30	11.5	15.7	45.2	437.1
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4.20	0.00	15.00	42.60
	Фрукт	120	0.3	0.3	6.8	50.4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16.00</b>	<b>16.00</b>	<b>67.00</b>	<b>530.10</b>

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
295	Котлета куриная с подливой	90//30	7.24	12.3	8.4	238.4
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	4.5	3.4	38.5	203.9
	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39.28
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>16.74</b>	<b>16.00</b>	<b>71.70</b>	<b>553.28</b>

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная	200//5	7.50	3.00	31.80	231.90
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.13	66.00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3.20	3.40	0.00	43.75
	Кондитерское изделие	40	0.3	2.1	10.8	105.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16.1</b>	<b>16.0</b>	<b>67.5</b>	<b>558.2</b>

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6.50	4.80	31.40	255.50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4.20	0.00	15.00	42.60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2.00	0.60	21.00	143.40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.13	66.00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3.20	3.40	0.00	43.75
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>16.00</b>	<b>16.0</b>	<b>67.53</b>	<b>551.25</b>

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
173	Каша молочная рисовая	200//5	7.5	7	31.5	230.1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.20	0.13	66.00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3.20	3.40	0.00	43.75
	Кондитерское изделие	40	0.3	2.1	10.8	105.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16.10</b>	<b>20.00</b>	<b>67.23</b>	<b>556.43</b>

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
400	Оладьи с повидлом	150/30	11.5	16.9	57.1	422.20
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4.20	0.00	15.00	42.60
	Фрукт	120	0.3	0.3	6.8	50.4
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16.00</b>	<b>17.20</b>	<b>78.90</b>	<b>515.20</b>

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90//30	7.50	12.80	8.40	241.00
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	4.5	3.4	38.5	203.9
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>17.00</b>	<b>16.50</b>	<b>71.70</b>	<b>555.88</b>

## Примерное десятидневное меню завтрака для учащихся 5-9 классов с ограниченными возможностями здоровья

№ рец.	<b>Понедельник</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
202	Макароны отварные со слив.маслом	200//10	11.7	11.4	32.1	235.8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2.00	0.60	21.00	143.40
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>19.26</b>	<b>18.50</b>	<b>95.40</b>	<b>560.30</b>

№ рец.	<b>Вторник</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
18	Каша манная молочная с маслом	250//10	11.80	15.20	38.50	297.50
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>18.36</b>	<b>22.00</b>	<b>91.60</b>	<b>550.30</b>

№ рец.	<b>Среда</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
173	Каша молочная рисовая	250//10	12.1	11.9	39.3	297.6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>18.66</b>	<b>18.70</b>	<b>92.40</b>	<b>550.40</b>

№ рец.	<b>Четверг</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
400	Оладьи с повидлом	200//35	15.3	15.5	53.5	469.10
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20.86</b>	<b>22.00</b>	<b>95.80</b>	<b>650.20</b>

№ рец.	<b>Пятница</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	11.5	11.2	41.4	291.9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18.06</b>	<b>18.00</b>	<b>94.50</b>	<b>544.70</b>

№ рец.	<b>Понедельник</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная с маслом	250//10	12.10	15.40	40.10	291.90
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>18.66</b>	<b>22.20</b>	<b>93.20</b>	<b>544.70</b>

№ рец.	<b>Вторник</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
202	Макароны отварные со слив.маслом	200//10	11.7	11.4	32.1	235.8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2.00	0.60	21.00	143.40
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>19.26</b>	<b>18.50</b>	<b>95.40</b>	<b>560.30</b>

№ рец.	<b>Среда</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
173	Каша молочная рисовая	250//10	12.1	11.9	39.3	297.6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>18.66</b>	<b>18.70</b>	<b>92.40</b>	<b>550.40</b>

№ рец.	<b>Четверг</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
400	Оладьи с повидлом	200//35	15.3	15.5	53.5	469.10
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20.86</b>	<b>22.00</b>	<b>95.80</b>	<b>650.20</b>

№ рец.	<b>Пятница</b>	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>Завтрак ОВЗ 5-9 кл</b>					
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	11.5	11.2	41.4	291.9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	17.5	49.1
	Кондитерское изделие	50	0.56	6.5	24.8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.30	10.80	71.70
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18.06</b>	<b>18.00</b>	<b>94.50</b>	<b>544.70</b>

## Примерное десятидневное меню обеда для учащихся ограниченными возможностями здоровья

№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15.5	19.1	60.5	384.4	468
пр	Огурец конс./ свеж.	60	100	0.8	0.1	2.5	8.4	14
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39.28	39.28
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4.3	8.3	21.1	160.8	193
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>28.26</b>	<b>28.16</b>	<b>120.5</b>	<b>705.08</b>	<b>826.48</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5.4	4.1	46.3	203.9	234.7
268.331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90/30	100/30	10.4	16.2	12.3	241	267.8
45	Салат постный (капуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1.4	3.8	5.8	35.8	59.6
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39.28	39.28
97	Суп рыбный (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3.2	3.5	19.9	111.8	134.2
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>975</b>	<b>28.06</b>	<b>28.26</b>	<b>120.7</b>	<b>743.98</b>	<b>847.78</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	17.2	21.2	61.3	445.2	527.8
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39.28	39.28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2.52	6.14	19.9	118.8	142.5
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>810</b>	<b>27.38</b>	<b>28</b>	<b>117.6</b>	<b>715.48</b>	<b>821.78</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
278, 331	Тефтели Домашние в сметанном соусе (свинина, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука, соус)	100	120	13.6	12.5	30.5	256.3	307.6
209	Капуста тушеная (капуста, лук репч., морковь, масло раст., том.паста)	150	200	4.2	12.47	21.1	137.3	177.7
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.4	107.4
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4.5	2.7	10.1	104	124.8
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>880</b>	<b>27</b>	<b>28.33</b>	<b>115</b>	<b>717.2</b>	<b>829.7</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	12.2	13.5	49.2	359	394
пр	Огурец свеж./ конс.	60	100	0.8	0.1	2.5	8.4	14
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39.28	39.28
	Кондитерское изделие	30	30	2.25	5.19	8.8	135.6	135.6
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4.1	8.6	18.4	104.3	125.2
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>915</b>	<b>27.01</b>	<b>28.05</b>	<b>115.3</b>	<b>758.78</b>	<b>820.28</b>

№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	понедельник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
291	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	15.5	19.1	60.5	384.4	468
	Огурец конс/свежий	60	100	0.8	0.1	2.5	8.4	14
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39.28	39.28
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4.3	8.3	21.1	160.8	193
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>28.26</b>	<b>28.16</b>	<b>120.5</b>	<b>705.08</b>	<b>826.48</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	вторник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5.4	4.1	46.3	203.9	234.7
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90/30	100/30	12.7	14.4	12.9	186	212.6
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0.86	3.05	0.3	45.2	75.3
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39.28	39.28
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2.52	6.14	19.9	118.8	142.5
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>975</b>	<b>29.14</b>	<b>28.35</b>	<b>115.8</b>	<b>705.38</b>	<b>816.58</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	среда	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18	19.3	50.4	364	455
пр	Огурец конс/свеж	60	100	0.8	0.1	2.5	8.4	14
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39.28	39.28
	Кондитерское изделие	30	30	0.2	1.1	10.1	79.2	79.2
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	4.1	8.6	15.7	113	135.6
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>840</b>	<b>30.76</b>	<b>29.76</b>	<b>115.1</b>	<b>716.08</b>	<b>835.28</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	четверг	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	17.2	21.2	61.3	445.2	527.8
	Хлеб	60	60	3.6	0.66	22.4	112.2	112.2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39.28	39.28
	Кондитерское изделие	30	30	0.2	1.1	10.1	79.2	79.2
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4.1	8.6	18.4	104.3	125.2
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>815</b>	<b>29.1</b>	<b>31.56</b>	<b>126.2</b>	<b>780.18</b>	<b>883.68</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	пятница	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	12.2	13.5	49.2	359	394
67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конс., огурцы св., масло раст.)	60	100	1.27	10	11.3	72.6	121
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
376	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	4	0	14	39.28	39.28
	Кондитерское изделие	30	30	2.25	5.19	8.8	135.6	135.6
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4.5	2.7	10.1	104	124.8
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>915</b>	<b>27.88</b>	<b>32.05</b>	<b>115.8</b>	<b>822.68</b>	<b>926.88</b>

## Примерное десятидневное меню обедов

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
291	<b>Плов из птицы</b> (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18.5	19.1	56	384.4	468
пр	<b>Огурец конс./ свеж.</b>	60	100	0.8	0.1	2.5	8.4	14
	<b>Хлеб</b>	60	60	2.6	0.66	22.4	112.2	112.2
349	<b>Компот из сухофруктов</b> (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>22.94</b>	<b>19.86</b>	<b>111.8</b>	<b>612.44</b>	<b>701.64</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
102	<b>Суп гороховый</b> (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4.3	8.3	21.1	160.8	193
	<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>27.24</b>	<b>28.16</b>	<b>132.9</b>	<b>773.24</b>	<b>894.64</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
171	<b>Греча отварная со слив.маслом</b> (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5.4	4.1	46.3	203.9	234.7
пр	<b>Гуляш куриный из филе курицы</b> (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	100	12.6	13.5	8.7	151.9	168.8
45	<b>Салат постный</b> (капуста кваш., картофель, лук репч., зелень, масло раст.)	60	100	1.4	6.3	5.8	35.8	59.6
	<b>Хлеб</b>	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	<b>Компот из сухофруктов</b> (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>24.1</b>	<b>24.56</b>	<b>114.1</b>	<b>611.24</b>	<b>682.74</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
97	<b>Суп рыбный</b> (рыба минтай, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	300	3.2	3.5	19.9	111.8	134.2
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>945</b>	<b>27.3</b>	<b>28.06</b>	<b>134</b>	<b>723.04</b>	<b>816.94</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
пр	<b>Голубцы ленивые</b> (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	20.2	21.2	60.3	445.2	527.8
	<b>Хлеб</b>	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	<b>Компот из сухофруктов</b> (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>24.9</b>	<b>21.86</b>	<b>113.6</b>	<b>664.84</b>	<b>747.44</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
96	<b>Рассольник Ленинградский на мясном бульоне</b> (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2.52	6.14	19.9	118.8	142.5
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>810</b>	<b>27.42</b>	<b>28</b>	<b>133.5</b>	<b>783.64</b>	<b>889.94</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
128	<b>Пюре картофельное</b> (картофель, молоко, масло слив.)	150	180	3.78	9.7	30	169.5	203.4
279	<b>Тефтели мясные</b> (мясо, вода, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука)	90	100	13.6	12.5	30.5	256.3	307.6
52	<b>Салат из свеклы</b> (свекла, масло раст.)	60	100	0.86	3.05	0.3	45.2	75.3
	<b>Хлеб</b>	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	<b>Компот из сухофруктов</b> (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>22.94</b>	<b>25.91</b>	<b>114.1</b>	<b>690.64</b>	<b>805.94</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
82	<b>Борщ из св. капусты</b> (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4.5	2.7	10.1	104	124.8
	<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>27.44</b>	<b>28.61</b>	<b>124.2</b>	<b>794.64</b>	<b>930.74</b>



№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		пятница	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
202	Макароны отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5.35	4.4	30.5	168.5	202.1
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	90/30	100/30	11.7	10.8	9.4	168	178.7
47/45	Салат из кваш./свеж. капусты (капуста кваш./лук репч., масло раст., сахар) / (капуста св., морковь, масло раст, сахар, лим.к-та)	60	100	1.65	7.1	4.9	54.5	90.8
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>23.4</b>	<b>22.96</b>	<b>98.1</b>	<b>610.64</b>	<b>691.24</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4.1	8.6	18.4	104.3	125.2
	<b>Итого обед</b>	<b>845</b>	<b>975</b>	<b>27.5</b>	<b>31.56</b>	<b>116.5</b>	<b>714.94</b>	<b>816.44</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		понедельник	7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
171	Рис припущенный со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.)	150/5	180/5	8.3	6.4	33	182.7	219.2
268.331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90/30	100/30	10.4	16.2	12.3	241	267.8
	Огурец конс/свежий	60	100	0.8	0.1	2.5	8.4	14
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>24.2</b>	<b>23.36</b>	<b>101.1</b>	<b>651.74</b>	<b>720.64</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4.3	8.3	21.1	160.8	193
	<b>Итого обед</b>	<b>845</b>	<b>975</b>	<b>28.5</b>	<b>31.66</b>	<b>122.2</b>	<b>812.54</b>	<b>913.64</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		вторник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	180/5	5.4	4.1	46.3	203.9	234.7
295	Котлета куриная (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст.)	90	100	13.7	14.4	12.9	186	212.6
52	Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0.86	3.05	0.3	45.2	75.3
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>24.66</b>	<b>22.21</b>	<b>112.8</b>	<b>654.74</b>	<b>742.24</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (бульон, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	300	2.52	6.14	19.9	118.8	142.5
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>945</b>	<b>27.18</b>	<b>28.35</b>	<b>132.7</b>	<b>773.54</b>	<b>884.74</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		среда	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18	19.3	50.4	364	455
пр	Огурец конс/свежий	60	100	0.8	0.1	2.5	8.4	14
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>23.5</b>	<b>20.06</b>	<b>106.2</b>	<b>592.04</b>	<b>688.64</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	4.1	8.6	15.7	113	135.6
	<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>27.6</b>	<b>28.66</b>	<b>121.9</b>	<b>705.04</b>	<b>824.24</b>

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	четверг	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
пр	Голубцы ленивые (капуста, мясо, рис, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	18.2	21.2	61.3	445.2	527.8
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>22.9</b>	<b>21.86</b>	<b>114.6</b>	<b>664.84</b>	<b>747.44</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макароны, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4.1	8.6	18.4	104.3	125.2
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>810</b>	<b>27</b>	<b>30.46</b>	<b>133</b>	<b>769.14</b>	<b>872.64</b>
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	пятница	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
202	Макароны отварные со слив.маслом (макаронные изд., масло слив., соль)	150/5	180/5	5.35	4.4	30.5	168.5	202.1
пр	Гуляш куриный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	100	12.6	13.5	10.7	151.9	168.8
67	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конц., огурцы св., масло раст.)	60	100	1.27	10	11.3	72.6	121
	Хлеб	60	60	3.66	0.66	22.4	112.2	112.2
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	200	200	1.04	0	30.9	107.44	107.44
	<b>Итого</b>			<b>23.92</b>	<b>28.56</b>	<b>105.8</b>	<b>612.64</b>	<b>711.54</b>
	<b>Суп</b>			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ККАЛ</b>
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4.5	2.7	10.1	104	124.8
	<b>Итого обед</b>	<b>815</b>	<b>945</b>	<b>28.42</b>	<b>31.26</b>	<b>115.9</b>	<b>716.64</b>	<b>836.34</b>