Утверждаю "

AMPERTODICEON «OLE NO 12 F.O.CHEЖНОЕ

т.Ф. Киселева

Примерное десятидневное меню (завтрак 1-4 классы) для организации питания детей осенний период 2024 учебного года

№ рси,		Macca	Пищевы (r)	е вещест	Ba GII		Зитамин	ы (мг)			Минеральные вещества (мг))	
		порции	Б Ж	У		1	31 B2	c	A	E	Ca	P	Zn	ī		Mg	Fe
	2	3	4 5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1111111	17	18
ПЕРВАЯ	неделя									314-21					3.		
ПОНЕДЕ	HH125.8VVVVV																
	3ABTPAK												-			-	and the same
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
54-6r	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2		15	181		22	120	4,04
54-25m	Котлета рыбная (минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6		36	189		138	41	189
	Свежие фрукты (яблоки)	91	0,4	0,4	9,8	47						0000					-
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0		0,1		0	0	0,1	0,2
	Сок фрунтовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0		7	7		1	0,02	1,4
итого	X	642	31,11	15,85	93,65	568											
вторни	Κ																
ЗАВТРАК			100		(CONTRACT	-	1	1 2 7 2	1	1	4			-	-	1	-
54-9ĸ	Каша вязкая молочная рисовая	200	3,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	0,5	40,2		139	233		51	14,6	62
54-6T	Сырники со сметаной	65\7	11,4	19,82	11,1	290,9	0,06	0,25	0,2	0,06		146	208		0	۵	0
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3		111	107		9	1,76	20
итого	X	490	18,8	34,02	56,7	649,8								L			
СРЕДА		11500-1754				- Inches											
ЗАВТРАК							T		100	0.00	-	4.55	1 .		0	20.0	To
54-1 _T	Вареники ленивые отварные со сметаной	150\15	23,65	11,56	23,17	291,5	0,075	0,36	0,6	0,08		193	0		0	20,8	0
	Фрукты свежие(яблоно)	51	0,4	0,4	9,8	47							-			- 10	100
54-1 xH	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15		50	4,3		0	0	0
итого	X	316	25,58	13,53	64,67	485,2	8										
ЧЕТВЕРГ	te (was					1		A			Mark to					-	
3ABTPAH	(

		150	122	F 2	10.0	120.4	0.40	0.00		24.2	1 4 -	1 4 2 4		22	12	
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3	17	121		23	42	0
	Биточек из курицы	150	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72	32	108		13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	61	0,4	0,4	9,8	47										
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1		0	0	0,1	0,2
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38	6,9	8,5		0,	0,02	0,7
ИТОГО	X	628	21,51	10,15	59,45	414,8										
ПЯТНИЦА																
ЗАВТРАК									_							
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	41		21	0,06	12
54-3M	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,2	22	108		13	48	1,03
-	Фрукты свежие(яблоко)	52	0,2	0,2	4,9	23,5										
-	Хлеб в∖с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1		0	0	0,1	0,2
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96	6,7	6,8		0	0	0
итого	X	535	24,74	11,32	87,15	547,2										
вторая н	ЕДЕЛЯ				•	•		•	•	'	•			•	•	•
ПОНЕДЕЛІ	ьник															
ЗАВТРАК			_													
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3	17	121		23	1,46	17
54-11p	Рыба(минтай) тушеная в томате с овощами	150	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221	31	146		101	39	0,74
	Свежие фрукты (яблоки)	55	0,4	0,4	9,8	47										
	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1		0	0	0,1	0,2
-	Печенье сахарное	15	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23	0,3	0	0	0	0,5	0,1
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15	50	4,3		0	0	0
итого	Х	627	21,24	15,02	94,45	627,6										
вторник		1	1		I.	I.		1	1	I						1
ЗАВТРАК																
54-10	Омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225	0,06	0,4	0,3	183	110	203		42	17	63
	Свежие фрукты (яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5										
	Печенье	19	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23	0,3	0	0	0	0,5	0,1
54-2 гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3	111	107		9	1,76	20
итого	X	434	17,83	22,67	31,4	401,2										
СРЕДА	1	1	<u> </u>				1	II.	1	1	<u>l</u>	1	1	1	1	1
ЗАВТРАК																
54-12m	Плов из курицы	250	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147	20	234		40	108	2,02
	Икра кабачковая	23	0,6	3,5	3,7	48,5	0,02	0,05	7	0,92	41	37		0	15	0,7
	Свежие фрукты (яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5		<u> </u>								<u> </u>
-	Хлеб в\с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1		0	0	0,1	0,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38	6,9	8,5	† -	0,	0,02	0,7
	:		-,-		- / ·	, , _				-,	,-	-,-	1	-,	-,	-,-

X	563	31,61	13,15	61,55	488,6										
												-			
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3	17	12	1	23	42	1,39
Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72	32	10	8	13	48	1,03
Свежие фрукты (яблоки)	61	0,4	0,4	9,8	47										
Хлеб в∖с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1		(0 0	0,1	0,2
Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38	6,9	8,	5	0,	0,02	0,7
X	541	21,51	10,15	59,45	414,8										
	'	•			•					,	,		,		•
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	41		21	0,06	12
Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72	22	10	8	13	13,8	77
Фрукты свежие(яблоки)	42	0,2	0,2	4,9	23,5										
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0	7	7		1	0,02	1,4
Хлеб в∖с	30	3,21	1,35	13,05	74,1	0,27	0,14	0	0	0,1		(0 0	0,1	0,2
X	522	21	8,5	68	438,7										
		233,9	152,8	664,6	4970,										
		23,39	15,28	66,46	497										
	Пюре картофельное Биточек из курицы Свежие фрукты (яблоки) Хлеб в\с Чай с лимоном и сахаром Х Макароны отварные Котлета из курицы Фрукты свежие(яблоки) Сок фруктовый Хлеб в\с	Пюре картофельное 150 Биточек из курицы 100 Свежие фрукты (яблоки) 61 Хлеб в\с 30 Чай с лимоном и сахаром 200\7 Х 541 Макароны отварные 150 Котлета из курицы 100 Фрукты свежие(яблоки) 42 Сок фруктовый 200 Хлеб в\с 30	Пюре картофельное 150 3,2 Биточек из курицы 100 14,4 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 Хлеб в\с 30 3,21 Чай с лимоном и сахаром 200\7 0,3 Х 541 21,51 Макароны отварные 150 5,4 Котлета из курицы 100 14,4 Фрукты свежие(яблоки) 42 0,2 Сок фруктовый 200 1 Хлеб в\с 30 3,21 Х 522 21	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 Чай с лимоном и сахаром 200\7 0,3 0 X 541 21,51 10,15 Макароны отварные 150 5,4 4,9 Котлета из курицы 100 14,4 3,2 Фрукты свежие(яблоки) 42 0,2 0,2 Сок фруктовый 200 1 0,2 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 X 522 21 8,5 233,9 152,8	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 13,05 Чай с лимоном и сахаром 200\7 0,3 0 6,7 Х 541 21,51 10,15 59,45 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 Котлета из курицы 100 14,4 3,2 10,1 Фрукты свежие(яблоки) 42 0,2 0,2 4,9 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 13,05 Х 522 21 8,5 68	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 139,4 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 13,05 74,1 Чай с лимоном и сахаром 200\7 0,3 0 6,7 27,9 Х 541 21,51 10,15 59,45 414,8 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 Котлета из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 Фрукты свежие(яблоки) 42 0,2 0,2 4,9 23,5 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 13,05 74,1 Х 522 21 8,5 68 438,7	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 139,4 0,18 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 13,05 74,1 0,27 Чай с лимоном и сахаром 200\7 0,3 0 6,7 27,9 0 Х 541 21,51 10,15 59,45 414,8 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 0,06 Котлета из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 Фрукты свежие(яблоки) 42 0,2 0,2 4,9 23,5 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,01 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 13,05 74,1 0,27 Х 522 21 8,5 68 438,7	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 139,4 0,18 0,03 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 0,06 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 13,05 74,1 0,27 0,14 Чай с лимоном и сахаром 200\7 0,3 0 6,7 27,9 0 0,01 Х 541 21,51 10,15 59,45 414,8 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 0,06 0,03 Котлета из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 0,06 Фрукты свежие(яблоки) 42 0,2 0,2 4,9 23,5 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,01 0,01 Хлеб в\с 30 3,21 1,35 13,05 74,1 0,27 0,14 Х 522 21 8,5 68 438,7	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 139,4 0,18 0,03 0 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 0,06 0,5 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 139,4 0,18 0,03 0 21,3 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 0,06 0,5 4,72 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 139,4 0,18 0,03 0 21,3 17 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 0,06 0,5 4,72 32 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 139,4 0,18 0,03 0 21,3 17 12 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 0,06 0,5 4,72 32 10 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 139,4 0,18 0,03 0 21,3 17 121 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 0,06 0,5 4,72 32 108 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47	Пюре картофельное 150 3,2 5,2 19,8 139,4 0,18 0,03 0 21,3 17 121 23 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 0,06 0,5 4,72 32 108 13 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47	Пюре картофельное 150 3.2 5.2 19.8 139.4 0,18 0,03 0 21,3 17 121 23 42 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 10,1 126,4 0,05 0,06 0,5 4,72 32 108 13 48 Свежие фрукты (яблоки) 61 0,4 0,4 9,8 47

Примечание Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор, 2022

Примерное десятидневное меню (обед ГПД, завтрак 5-11 классы) для организации питания детей на весенний период 2024 учебного года

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

54-133	Салат из свеклы отварной	80	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	67,4	11	18	9	,3	10	0,47
54-20c	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130	58	64	2	0,75	0,9	35,25
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3	17	121	2	:3	1,46	17
54-11p	Рыба тушеная в томате с овощами	150	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,9	221	31	146	1	.01	8,62	442
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3	11	107	9)	1,76	20

сгущеном		\Box								1	T	\Box		\Box	
X	880	26,4	24,5	93,8	732,2			†			†	\dagger			
			<u> </u>	1	<u>L</u>	<u> </u>									
									-						
Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121	34	100		20	2,5	36
Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	T		† ·			†		1		,
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	41		21	0,06	12
Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4		0,07	2,8	24,5	17	176	$ \uparrow \uparrow $	23	23,1	158
Капуста тушеная	70	2,9	3,5	11,6	90,8		0,06	31	125	82	63	\sqcap	25	0,7	29
Печенье сахарное	25	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23	0,3	0	0	0	0,5	0,1
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2	0	7	7	\sqcap	1	0,02	1,4
Х	845	33,43	21,29	125,1	835,2			1				\sqcap	1		
												_			
Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4	11	18		9,3	0,22	14
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122	17	68		21	0,29	41
Хлеб в∖с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	ļ		1 '				П		1	
Рис отварной	150	3,7	4,8	16,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	73		21	7,24	27
Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72	32	108	\Box	13	48	1,03
Фрукты свежие, апельсины	78	0,6	0,1	5,6	25,2	0,08	0,4	53	11	40	14	\Box	0	10	0,1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15	50	4,3		0	0	0
Х	888	26,9	14,3	100,7	717,7	ļ		1 '				\sqcap	1	1	
Икра кобачковая	47	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	25		1,8	8,4	0,36
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168	42	53		21,5	0,5	28,25
Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	<u> </u>		<u> </u>			T				
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8	0,18	0,03	0	21,3	17	121		23	1,46	17
Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72	22	108		13	13,8	77
Фрукты свежие(яблоки)	68	0,2	0,2	4,9	23,5			<u> </u>			†		1		
Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3	11 1	107		9	1,76	20
х	865	30,53	17,85	98,55	707,9	†		†			+	$\uparrow \uparrow$		<u> </u>	
				1				ш.	<u> </u>						
Винигрет с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4	11	18		9,3	0,22	14
	Х Суп гороховый Хлеб в\с Макароны отварные Курица отварная Капуста тушеная Печенье сахарное Сок фруктовый Х Салат из моркови и яблок Суп картофельный с макаронными изделиями Хлеб в\с Рис отварной Биточек из курицы Фрукты свежие, апельсины Компот из сухофруктов Х Икра кобачковая Борщ с капустой, картофелем со сметаной Хлеб в\с Каша гречневая рассыпчатая Котлета из курицы Фрукты свежие(яблоки) Кофейный напиток на молоке сгущеном	X 880 Суп гороховый 250 Хлеб в\с 50 Макароны отварные 150 Курица отварная 100 Капуста тушеная 70 Печенье сахарное 25 Сок фруктовый 200 X 845 Салат из моркови и яблок 60 Суп картофельный с макаронными изделиями 250 Улеб в\с 50 Рис отварной 150 Биточек из курицы 100 Фрукты свежие, апельсины 78 Компот из сухофруктов 200 X 888 Икра кобачковая 47 Борщ с капустой, картофелем со сметаной 250 Хлеб в\с 50 Каша гречневая рассыпчатая 150 Котлета из курицы 100 Фрукты свежие(яблоки) 68 Кофейный напиток на молоке 200 сгущеном 200	X 880 26,4 Суп гороховый 250 5,3 Хлеб в\с 50 3,6 Макароны отварные 150 5,4 Курица отварная 100 14,1 Капуста тушеная 70 2,9 Печенье сахарное 25 1,13 Сок фруктовый 200 1 X 845 33,43 Салат из моркови и яблок 60 0,6 Суп картофельный с макаронными изделиями 250 3,5 Макаронными изделиями 3,7 50 3,6 Рис отварной 150 3,7 50 3,6 Рис отварной 150 3,7 50 3,6 6 Компот из сухофрукты свежие, апельсины 78 0,6 0,5 X 888 26,9 Икра кобачковая 47 0,5 Борщ с капустой, картофелем со сметаной 250 1,63 Котлета из курицы 100 14,4 Фрукты свежие(яблоки) 68 0,2 Кофейный напиток на молоке сгущеном 200 </td <td>X 880 26,4 24,5 Суп гороховый 250 5,3 5,02 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 Макароны отварные 150 5,4 4,9 Курица отварная 100 14,1 5,7 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 Сок фруктовый 200 1 0,2 X 845 33,43 21,29 Салат из моркови и яблок 60 0,6 3,1 Суп картофельный с макаронными изделиями 250 3,5 2,7 Макаронными изделиями 150 3,7 4,8 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 Фрукты свежие, апельсины 78 0,6 0,1 Компот из сухофруктов 200 0,5 0 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 Корей нок 50 3,6 0,4 Корейный напиток на молоке 200 3,8 2,9 Кофейный напиток на молоке 200</td> <td>X 880 26,4 24,5 93,8 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 X 845 33,43 21,29 125,1 Салат из моркови и яблок 60 0,6 3,1 1,8 Суп картофельный с макароньный с макароньный и изделиями 250 3,5 2,7 22,65 Макаронными изделиями 3,7 4,8 16,5 16,5 10,1 10 14,4 3,2 10,1 10 14,4 3,2 10,1 10 14,4 3,2 10,1 10 14,4 3,2 10,1 10,9</td> <td>X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 126,4 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 66,7 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 X 845 33,43 21,29 125,1 835,2 Салат из моркови и яблок 60 0,6 3,1 1,8 37,6 Суп картофельный с 250 3,5 2,7 22,65 125,1 835,2 Салат из моркови и яблок 60 0,6 3,1 1,8 37,6 Суп картофельный с 250 3,5 2,7 22</td> <td>X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 0,06 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 66,7 0,5 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,01 X 845 33,43 21,29 125,1 835,2 1 Сок фруктовый с макартофельный с макаронными изделиями 50 3,5 2,7 22,65 127,5 0,1 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 116,5 Рис отварной 150 3,7 4,</td> <td> X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 </td> <td> X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 </td> <td>X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 0,06 0,03 0 18,4 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 0,07 2,8 24,5 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 0,06 31 125 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 66,7 0,5 0,3 0 0,23 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,01 0,01 2 0 Х 845 33,43 21,29 125,1 835,2 1 1 64,4<td>X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 Image: Contract of the contract of t</td><td>X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 8 8 100 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 8 8 12 41 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 0,06 0,03 0 18,4 12 41 Карусца отварные 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 0,07 2,8 24,5 17 176 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 0,06 31 125 82 63 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 66,7 0,5 0,3 0 0,23 0,3 0 23 0,3 0 7 7 7 X 8 150 3</td><td>Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 Хлеб в\c 50 3,6 0,4 24,3 116,5 </td><td>Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 20 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 </td><td>Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 20 2,5 Хлеб в \с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 0,0 1,8 0,0 0,03 0 18,4 12 41 21 0,06 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 0,07 2,8 24,5 17 176 23 23,1 Катуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 0,06 31 125 82 63 25 0,7 Печеные сажарное 25 1,13 1,57 1,16 90,8 0,03 0,06 31 125 82 63 25 0,7 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,01 0,01 2 0 7 7 1 0,02 Суп картофельный 250</td></td>	X 880 26,4 24,5 Суп гороховый 250 5,3 5,02 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 Макароны отварные 150 5,4 4,9 Курица отварная 100 14,1 5,7 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 Сок фруктовый 200 1 0,2 X 845 33,43 21,29 Салат из моркови и яблок 60 0,6 3,1 Суп картофельный с макаронными изделиями 250 3,5 2,7 Макаронными изделиями 150 3,7 4,8 Биточек из курицы 100 14,4 3,2 Фрукты свежие, апельсины 78 0,6 0,1 Компот из сухофруктов 200 0,5 0 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 Корей нок 50 3,6 0,4 Корейный напиток на молоке 200 3,8 2,9 Кофейный напиток на молоке 200	X 880 26,4 24,5 93,8 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 X 845 33,43 21,29 125,1 Салат из моркови и яблок 60 0,6 3,1 1,8 Суп картофельный с макароньный с макароньный и изделиями 250 3,5 2,7 22,65 Макаронными изделиями 3,7 4,8 16,5 16,5 10,1 10 14,4 3,2 10,1 10 14,4 3,2 10,1 10 14,4 3,2 10,1 10 14,4 3,2 10,1 10,9	X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 126,4 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 66,7 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 X 845 33,43 21,29 125,1 835,2 Салат из моркови и яблок 60 0,6 3,1 1,8 37,6 Суп картофельный с 250 3,5 2,7 22,65 125,1 835,2 Салат из моркови и яблок 60 0,6 3,1 1,8 37,6 Суп картофельный с 250 3,5 2,7 22	X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 0,06 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 66,7 0,5 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,01 X 845 33,43 21,29 125,1 835,2 1 Сок фруктовый с макартофельный с макаронными изделиями 50 3,5 2,7 22,65 127,5 0,1 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 116,5 Рис отварной 150 3,7 4,	X 880 26,4 24,5 93,8 732,2	X 880 26,4 24,5 93,8 732,2	X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 0,06 0,03 0 18,4 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 0,07 2,8 24,5 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 0,06 31 125 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 66,7 0,5 0,3 0 0,23 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,01 0,01 2 0 Х 845 33,43 21,29 125,1 835,2 1 1 64,4 <td>X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 Image: Contract of the contract of t</td> <td>X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 8 8 100 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 8 8 12 41 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 0,06 0,03 0 18,4 12 41 Карусца отварные 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 0,07 2,8 24,5 17 176 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 0,06 31 125 82 63 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 66,7 0,5 0,3 0 0,23 0,3 0 23 0,3 0 7 7 7 X 8 150 3</td> <td>Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 Хлеб в\c 50 3,6 0,4 24,3 116,5 </td> <td>Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 20 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 </td> <td>Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 20 2,5 Хлеб в \с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 0,0 1,8 0,0 0,03 0 18,4 12 41 21 0,06 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 0,07 2,8 24,5 17 176 23 23,1 Катуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 0,06 31 125 82 63 25 0,7 Печеные сажарное 25 1,13 1,57 1,16 90,8 0,03 0,06 31 125 82 63 25 0,7 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,01 0,01 2 0 7 7 1 0,02 Суп картофельный 250</td>	X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 Image: Contract of the contract of t	X 880 26,4 24,5 93,8 732,2 8 8 100 Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 8 8 12 41 Макароны отварные 150 5,4 4,9 32,8 196,8 0,06 0,03 0 18,4 12 41 Карусца отварные 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 0,07 2,8 24,5 17 176 Капуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 0,06 31 125 82 63 Печенье сахарное 25 1,13 1,57 11,9 66,7 0,5 0,3 0 0,23 0,3 0 23 0,3 0 7 7 7 X 8 150 3	Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 Хлеб в\c 50 3,6 0,4 24,3 116,5	Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 20 Хлеб в\с 50 3,6 0,4 24,3 116,5	Суп гороховый 250 5,3 5,02 19,9 146 0,18 0,07 5,9 121 34 100 20 2,5 Хлеб в \с 50 3,6 0,4 24,3 116,5 0,0 1,8 0,0 0,03 0 18,4 12 41 21 0,06 Курица отварная 100 14,1 5,7 4,4 126,4 0,05 0,07 2,8 24,5 17 176 23 23,1 Катуста тушеная 70 2,9 3,5 11,6 90,8 0,03 0,06 31 125 82 63 25 0,7 Печеные сажарное 25 1,13 1,57 1,16 90,8 0,03 0,06 31 125 82 63 25 0,7 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,01 0,01 2 0 7 7 1 0,02 Суп картофельный 250

	/ <u>~</u> ×)			1						T						
	(минтай)		2.6	0.4	242	446.5							+		 	
	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5	2.00	2.20	2.4		20	224	 	_		100
54-12m	Плов из курицы	250	17,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,4	147	20	234		.0	27,5	169
	Печенье сахарное	11	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23	0,3	0	0 0		0,5	0,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38	6,9	8,5	0,	,	0,02	0,7
ИТОГО	X	821	33,33	16,37	96,1	707,5										
ВТОРАЯ Н																
ПОНЕДЕЛЬ	эНИК															
ОБЕД	T	T 00	100	1 2 4	140	1 27 6	1 2 22	1	Τ.,		144	1.2	1 1 0		1	
54-133	Салат из свеклы отварной	80	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	67,4	11	18	-	,3	10	0,47
54-20c	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,65	6,9	130	58	64	2	0,75	0,9	35,25
<u> </u>	Хлеб в∖с	50	3,6	0,4	24,3	116,5									<u> </u>	
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	41	2		0,06	12
54-5M	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,4	4,72	22	108	1	.3	13,8	77
	Печенье сахарное	15	1,13	1,57	11,9	66,7	0,5	0,3	0	0,23	0,3	0	0 0		0,5	0,1
54-23гн	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,5	13,3	11 1	107	9)	1,76	20
ИТОГО	Х	845	31,33	22,47	108,7	763,3										
вторник			1 -	1 .	-	-		L	I	<u> </u>	1		1 1		<u> </u>	
ОБЕД																
54-2c	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,63	4,55	10,95	91,23	0,4	0,5	8,5	168	42	53	2	1,5	0,5	28,25
	Хлеб в\с	77	3,6	0,4	24,3	116,5										
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2	15	181	2	2	3,52	16
54-21m	Курица отварная	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,05	0,07	2,8	24,5	17	176	2	:3	23,1	158
54-8г	Капуста тушеная	70	2,9	3,5	11,6	90,8	0,03	0,06	31	125	82	63	2	:5	0,7	29
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	0,01	0,01	2	0	7	7	1		0,02	1,4
итого	X	897	31,93	20,45	112,8	766,6	-,	-,-						<u> </u>	-,-	,
СРЕДА			1 -	1 .	-	-		l	I	<u> </u>			1 1		l	
ОБЕД																
	Икра кобачковая	26	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	25	1	.,8	8,4	0,36
54-8c	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	0,18	0,07	5,9	121	34	100		:0	2,5	36
-	Хлеб в\с	43	3,6	0,4	24,3	116,5		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,								
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	73	2	1	7,24	27
54-3p	Котлета рыбная (минтай)	150	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	0,2	19,6	36	189	+-+-	.38	41	189
	, , ,						-,	- ,-	-,	,-	\					
-	Печенье	50	1,37	1,62	8,72	52,7										
-	Свежие фрукты (яблоки)	69	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0	16	11	2		0,05	2,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,2	0,38	6,9	8,5	0,),	0,02	0,7
ИТОГО	X	979	29,37	14,94	116,2	716,3										
	<u> </u>								-							

ЧЕТВЕРГ															
ОБЕД															
54-163	Винигрет с растительным маслом	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4	11	18	9,3	0,22	14
54-20c	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,4	3,2	18,2	144,2	0,15	0,12	11	145	40	182	102,2	7,88	4,23
-	Хлеб в∖с	50	3,6	0,4	24,3	116,5									
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,18	0,03	0	21,3	17	121	23	42	1,39
	Биточек из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	0,5	4,72	32	108	13	48	1,03
54-2 хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	1	15	50	4,3	0	0	0
ИТОГО	Х	810	32,7	15,1	94	645,1									
ПЯТНИЦА			•		•				•				•	•	•
ОБЕД															_
54-113	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11	64,4	11	18	9,3	0,22	14
54-7c	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,5	2,7	22,65	127,5	0,1	0,07	8,6	122	17	68	21	0,29	41
-	Хлеб в\с	50	3,6	0,4	24,3	116,5									
54-22m	Рагу из птицы	250	20,9	7	17,6	217,4	0,13	0,11	11	260	32	193	43	17	156
-	Фрукты свежие, апельсины	58	0,2	0,2	4,9	23,5									
54-2 гн	Кисель из яблок	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0	0	1,2	0,96	6,7	6,8	0	0	0
ИТОГО	Х	868	29,2	13,5	85,65	582,2									
ИТОГО ЗА ОБЕД			303,8	173	936	7125									
			30,38	17,3	93,6	712,5									

Примечание СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)

Новосибирск2022