

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СШ п. Угловка  
Петрова Н. П.  
09.09.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Ген. директор ООО "Школьное питание"  
Петруновская О. Н.  
«Школьное питание»  
2024

# ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное  
меню для организации питания  
обучающихся

МАОУ СШ п. Угловка

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

№ рецеп.	Понедельник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
182.МТ2011	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	6,66	3,00	24,40	156,40
349.МТ2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	1,04	0	20,9	107,44
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	15,8	105,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>12,3</b>	<b>16,0</b>	<b>72,0</b>	<b>550,9</b>

№ рецеп.	Вторник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
268.331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90	4,4	3	9,9	130
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150//5	3,3	2,1	32,4	160,9
376.МТ2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,00</b>	<b>16,00</b>	<b>67,2</b>	<b>511,63</b>

№ рецеп.	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
224	Залепанка творожная с морковью/ Сырник/ с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	19,8	132
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,95</b>	<b>16,80</b>	<b>75,00</b>	<b>546,20</b>

№ рецеп.	Четверг Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	150//20//5	9,50	16,80	23,40	310,50
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Фрукт	100	0,40	0,40	19,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>15,10</b>	<b>17,50</b>	<b>69,00</b>	<b>471,80</b>

№ рецеп.	Пятница Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	9,30	3,90	27,40	180,40
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	2,10	1,00	13,80	80,60
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	15,8	105,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,00</b>	<b>17,90</b>	<b>67,9</b>	<b>548,05</b>

№ рецеп.	Понедельник Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
173	Каша пшеница молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	9,30	3,90	27,40	180,40
382.MT2011	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	200	2	1	15,4	98,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	1,1	15,8	105,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,90</b>	<b>16,90</b>	<b>69,53</b>	<b>566,25</b>

№ рецеп.	Вторник Принем пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150/5	3,3	2,1	32,4	160,9
пр	Гуляш курный из филе курицы (филе курицы, лук репч., морковь, молоко, мука, том.паста, сахар, соль)	90	8,6	11,5	3,3	130,3
	Хлеб	30	1	0,3	10,8	56,1
	Кондитерское изделие	35	0,3	1,5	13,8	92,4
379.MT2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	200	2,10	1,00	13,80	80,60
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,30</b>	<b>16,40</b>	<b>74,10</b>	<b>520,30</b>

№ рецеп.	Среда Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
224	Запеканка творожная с морковью/ Сырник/ с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//40	11,4	14,6	40,2	371,6
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//10	4,20	0,00	15,00	42,60
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	19,8	132
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,95</b>	<b>16,80</b>	<b>75,00</b>	<b>546,20</b>

№ рецеп.	Четверг Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
204	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	150/20/5	9,50	16,80	23,40	310,50
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Фрукт	100	0,40	0,40	19,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>15,10</b>	<b>17,50</b>	<b>69,00</b>	<b>471,80</b>

№ рецеп.	Пятница Принем пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 1-4 кл</b>	<b>7-11 лет</b>				
173	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200//5	7,18	3	27,2	143,1
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	40	0,3	1,1	15,8	105,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,98</b>	<b>15,00</b>	<b>68,93</b>	<b>472,75</b>

## Примерное десятидневное меню завтраков

№ рецеп.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>		<b>11-18 лет</b>			
182.MT2011	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес, молоко, вода, сахар, масло слив.)	250/5	13,30	14,30	40,50	284,50
149.MT2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	250	1,3	0	26,1	144,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,8</b>	<b>18,0</b>	<b>77,4</b>	<b>544,3</b>

№ рецеп.	Вторник *		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>		<b>11-18 лет</b>			
171	Рис отварной со слив.маслом (крупа рисовая, масло слив.)	180/5	8,3	8	42,7	229,2
265.331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90	4,4	3	9,9	130
ПР	Хлеб	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,20	0,13	66,00
176.MT2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	0	17,5	49,1
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>18,80</b>	<b>18,50</b>	<b>81,03</b>	<b>546,00</b>

№ рецеп.	Среда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>		<b>11-18 лет</b>			
224	Запеканка творожная с морковью/Сырник/ с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200/50	13,5	15,8	42,2	387,1
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250/10	5,30	0,00	18,80	53,30
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	19,8	132
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>18,00</b>	<b>80,80</b>	<b>572,40</b>

№ рецеп.	Четверг		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>		<b>11-18 лет</b>			
264	Макароны с тертым сыром и сл.маслом (макароны, масло слив., сыр)	200/20/5	12,20	13,50	36,10	394,00
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250/7	5,30	0,00	18,80	53,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	30	0,2	2	11,8	79,2
	<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>18,80</b>	<b>23,00</b>	<b>77,63</b>	<b>664,20</b>

№ рецеп.	Пятница		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>		<b>11-18 лет</b>			
400	Оладьи с повидлом (мука, молоко, яйцо, дрожжи, соль, сахар, масло раст., повидло)	150/30	13,1	18,3	52,7	445,00
376.MT2011	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	250	5	0	17,5	49,1
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,40</b>	<b>18,60</b>	<b>77,00</b>	<b>544,50</b>

№ рецеп.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>		<b>11-18 лет</b>			
182.MT2011	Каша пшеничная молочная (пшено, молоко, вода, сахар, масло слив.)	250/5	11,60	5,00	40,50	240,50
382.MT2011	Какао с молоком (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	250	2,5	2,5	25,7	123,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,40</b>	<b>18,40</b>	<b>77,13</b>	<b>545,45</b>

№ рецепта	Вторник Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>	<b>11-18 лет</b>				
295	Котлета куриная с подливой (курица, хлеб пшеничный, жир-сырец, лук репч., сухари панир., яйца, вода, соль, масло раст., подлива)	100//20	11,2	15	16,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150//5	3,3	2,1	32,4	160,9
ПР	Хлеб	30	1,00	0,30	10,80	71,70
379.MT2011	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, сахар, молоко)	250	2,60	1,30	18,00	100,80
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,10</b>	<b>18,70</b>	<b>77,60</b>	<b>571,80</b>

№ рецепта	Среда Приним пищи,	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>	<b>11-18 лет</b>				
224	Запеканка творожная с морковью/Сырник/ с повидлом (творог, морковь, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сметана, повидло)	200//50	13,5	15,8	42,2	387,1
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//10	5,30	0,00	18,80	53,30
	Кондитерское изделие	50	0,35	2,2	19,8	132
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>18,00</b>	<b>80,80</b>	<b>572,40</b>

№ рецепта	Четверг Приним пищи,	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>	<b>11-18 лет</b>				
204	Макароны с тертым сыром и слив.маслом (макароны, масло слив., сыр)	200//20//5	12,20	13,50	36,10	394,00
377	Чай с лимоном с сахаром (чай заварка, вода, лимон)	250//7	5,30	0,00	18,80	53,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Кондитерское изделие	30	0,2	2	11,8	79,2
	<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>18,80</b>	<b>23,00</b>	<b>77,63</b>	<b>664,20</b>

№ рецепта	Пятница Приним пищи,	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак 5-11 кл</b>	<b>11-18 лет</b>				
173	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	250//5	13	10,8	40	219,65
349.MT2011	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим.кислота)	250	1,3	0	26,1	144,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.MT2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.MT2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,60</b>	<b>21,70</b>	<b>77,03</b>	<b>545,40</b>

**Примерное десятидневное меню обеда для учащихся с ограниченными возможностями здоровья**

№ тех. Карты	Обед (льгот) понедельник	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг.	
		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	14,3	19	61	420,7	500,9
пр	Огурец 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
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,3	8,3	15,12	169,2	203
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>27,06</b>	<b>28,06</b>	<b>115,02</b>	<b>749,78</b>	<b>869,38</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот) вторник	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг.	
		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	15,6	13,5	29,5	256,3	307,6
209	Капуста тушеная (капуста, лук репч., морковь, масло раст., том.паста)	150	200	3,53	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
99	Суп овощной с зеленым горошком (капуста, морковь, лук репч., картофель, горошек конс., масло раст., соль)	250	300	3,2	4,2	12,54	93,2	111,8
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>810</b>	<b>27,03</b>	<b>30,83</b>	<b>116,44</b>	<b>706,4</b>	<b>816,7</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот) среда	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг.	
		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	7,2	5,1	41,3	203,9	234,7
268,331	Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш курный, хлеб пш., масло, соус)	90/30	100/30	7,8	15,2	25	203,8	240,8
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	6,7	111,8	134,2
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>975</b>	<b>27,26</b>	<b>28,26</b>	<b>115,2</b>	<b>706,78</b>	<b>820,78</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот) четверг	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг.	
		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	25,2	64,3	442,2	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
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,3	2,31	15,1	114	136,8
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>880</b>	<b>29,16</b>	<b>28,17</b>	<b>115,8</b>	<b>707,68</b>	<b>816,08</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот) пятница	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг.	
		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	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	
		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	14,3	19	61	420,7	500,9
	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
88	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук репч., том.паста, масло раст., бульон)	250	300	6	8,6	15,7	124,7	149,6
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>28,76</b>	<b>28,36</b>	<b>115,6</b>	<b>705,28</b>	<b>815,98</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	7,5	5,1	41,3	210,9	234,7
	268,331 Биточки с соусом сметанным с томатом (фарш куриный, хлеб пш., масло, соус)	90/30	100/30	7,8	15,2	25	203,8	240,8
	52 Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	100	0,86	3,05	0,3	46,3	77,3
	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
99	Суп овощной с зеленым горошком (капуста, морковь, лук репч., картофель, горошек конс., масло раст., соль)	250	300	3,2	4,2	12,54	93,2	111,8
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>975</b>	<b>27,02</b>	<b>28,21</b>	<b>115,54</b>	<b>705,68</b>	<b>816,08</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
289	Рагу из курицы (курица, масло раст., картофель, лук репч., морковь, том.паста, масло раст.)	200	250	14	18,3	51,4	297,5	370,2
	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
102	Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	300	4,8	8,3	15,1	169,2	203
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>840</b>	<b>27,46</b>	<b>28,46</b>	<b>115,5</b>	<b>705,78</b>	<b>817,88</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	25,2	64,3	442,2	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
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,1	10,1	79,2	79,2
пр	Суп вермишелевый с курицей (курица, макарон, морковь, лук, масло раст., соль)	250	300	4,1	4,6	18,4	104,3	125,2
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>815</b>	<b>29,1</b>	<b>31,56</b>	<b>129,2</b>	<b>777,18</b>	<b>883,68</b>
№ тех. Карты	Обед (льгот)	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг.	
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	12-18 лет
204	Макарон с тертым сыром и сл.маслом (макарон, масло слив., сыр)	180/20/5	200/20/5	14,2	13,5	49,2	359	394
	67 Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы конс., огурцы св., масло раст.)	60	100	1,27	11,1	8,3	77,6	129,26
	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
82	Борщ из св. капусты (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том.паста, масло раст., соль)	250	300	4,3	2,31	15,1	114	136,8
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>915</b>	<b>27,63</b>	<b>28,67</b>	<b>119,1</b>	<b>781,28</b>	<b>890,74</b>

Вход № 68  
155-24