

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МП Столовая № 6 НГО  
Герасимова Е.В.  
« 01 » февраля 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МАОУ СОШ п. Цементный  
Арапова О.В.  
« 01 » февраля 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 5-11 классов завтраки на 97-00 и обеды на 122-00 /зима-весна/

| № по<br>сбор-<br>нику<br>рецеп-<br>тур | Наименование блюда                                  | Выход         | Химический состав |              |              |              |              |             |              | Эн.цен<br>(Ккал) |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
|                                        |                                                     |               | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Ca           | Mg           | Fe          | Витамин<br>C |                  |
|                                        | <b>1 день</b>                                       |               |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
|                                        | <b>Завтрак</b>                                      |               |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
| 1/04                                   | Бутерброд с маслом                                  | 20/40         | 4,5               | 15,0         | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -            | 223,6            |
| 416/94                                 | Котлета мясная                                      | 100           | 15,7              | 14,4         | 16,0         | 34,8         | 27,7         | 1,4         | 0,1          | 258,6            |
| 464/94                                 | Каша гречневая                                      | 180           | 5,4               | 8,1          | 26,8         | 54,9         | 24,3         | 2,2         | 4,3          | 205,2            |
| 686/04                                 | Чай с сахаром и<br>лимоном                          | 200/15/<br>10 | 0,4               | -            | 15,3         | 16,0         | 7,2          | 0,9         | 4,0          | 61,0             |
| пром                                   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.                   | 20/20         | 1,6<br>2,2        | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8     |
|                                        |                                                     |               | <b>29,8</b>       | <b>38,0</b>  | <b>105,5</b> | <b>131,6</b> | <b>76,9</b>  | <b>5,6</b>  | <b>8,8</b>   | <b>836,6</b>     |
|                                        | <b>Обед</b>                                         |               |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
| ттк                                    | Нарезка из соленых<br>огурцов                       | 100           | 2,8               | -            | 0,6          | 23,0         | 14,0         | 0,6         | 5,0          | 16,0             |
| 138/94                                 | Суп картофельный с<br>бобовыми с мясом              | 250/20        | 12,5              | 6,8          | 22,3         | 53,4         | 50,9         | 4,3         | 8,9          | 200,9            |
| 403/94                                 | Плов из свинины                                     | 90/180        | 32,4              | 54,8         | 42,5         | 45,5         | 32,4         | 6,4         | 2,8          | 798,8            |
| 638/04                                 | Компот из сухофруктов                               | 200           | 0,6               | -            | 31,4         | 19,9         | 7,8          | 0,4         | 0,5          | 124,0            |
| пром                                   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.                   | 30/30         | 2,3<br>3,2        | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7     |
|                                        |                                                     |               | <b>53,8</b>       | <b>62,4</b>  | <b>129,8</b> | <b>159,4</b> | <b>122,3</b> | <b>12,5</b> | <b>17,9</b>  | <b>1272,0</b>    |
|                                        |                                                     |               | <b>83,6</b>       | <b>100,4</b> | <b>235,3</b> | <b>291,0</b> | <b>199,2</b> | <b>18,1</b> | <b>26,7</b>  | <b>2108,6</b>    |
|                                        | <b>2 день</b>                                       |               |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
|                                        | <b>Завтрак</b>                                      |               |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
| пром                                   | Кисломолочный<br>продукт (Йогурт)                   | 125           | 3,5               | 3,1          | 16,3         | 120,0        | 14,0         | 0,1         | 1,3          | 107,1            |
| 35/03                                  | Каша молочная<br>«Дружба» с маслом                  | 200/5         | 7,2               | 8,8          | 44,6         | 97,1         | 19,8         | 0,8         | 1,3          | 287,0            |
| 78/03                                  | Ватрушка «Лакомка»                                  | 90            | 9,4               | 15,3         | 35,4         | 51,0         | 0,9          | 0,2         | -            | 316,8            |
| 692/04                                 | Кофейный напиток                                    | 200           | 2,4               | 1,6          | 27,5         | 36,0         | -            | -           | 0,2          | 134,0            |
| пром                                   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.                   | 20/20         | 1,6<br>2,2        | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8     |
|                                        |                                                     |               | <b>26,3</b>       | <b>29,3</b>  | <b>145,7</b> | <b>315,8</b> | <b>54,2</b>  | <b>1,6</b>  | <b>3,2</b>   | <b>933,1</b>     |
|                                        | <b>Обед</b>                                         |               |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
| 19/03                                  | Салат из отв.картофеля<br>с зеленым горошком        | 100           | 2,0               | 15,3         | 10,7         | 16,0         | 18,3         | 0,8         | 3,2          | 188,0            |
| 129/94                                 | Рассольник<br>«Ленинградский» с<br>мясом и сметаной | 250/15//<br>5 | 7,9               | 6,4          | 20,3         | 34,4         | 36,6         | 1,5         | 12,9         | 172,1            |
| 424/04                                 | Поджарка из свинины                                 | 85/15         | 13,3              | 33,7         | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0          | 383,1            |
| 469/94                                 | Макароны отварные                                   | 180           | 6,3               | 7,4          | 42,3         | 15,1         | 7,2          | 0,7         | -            | 265,1            |

|         |                                          |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
|---------|------------------------------------------|------------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 770//97 | Компот из свежих яблок                   | 200        | 0,1  | -    | 26,4  | 30,0  | 10,0  | 2,4  | 3,6   | 102,0  |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 30/30      | 2,3  | 0,4  | 14,0  | 10,5  | 12,5  | 0,3  | 0,5   | 63,6   |
|         |                                          |            | 3,2  | 0,4  | 19,0  | 7,1   | 4,7   | 0,5  | 0,2   | 68,7   |
|         |                                          |            | 35,1 | 63,6 | 135,4 | 123,0 | 116,6 | 8,5  | 21,4  | 1242,6 |
|         |                                          |            | 61,4 | 92,9 | 281,1 | 438,8 | 170,8 | 10,1 | 24,6  | 2175,7 |
|         | 3 день                                   |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
|         | Завтрак                                  |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
| ттк     | Яйцо вареное с кукурузой                 | 60/30      | 6,2  | 5,1  | 5,7   | 37,4  | 8,8   | 1,0  | 1,4   | 94,8   |
| 332/94  | Тефтели рыбные                           | 100        | 14,0 | 8,9  | 12,8  | 55,8  | 23,8  | 0,6  | 0,7   | 188,0  |
| 472/94  | Картофельное пюре                        | 180        | 3,8  | 8,1  | 26,3  | 32,4  | 24,0  | 0,9  | 4,5   | 196,2  |
| ттк     | Напиток витаминизирован                  | 200        | -    | -    | 19,0  | -     | -     | -    | 20,0  | 80,0   |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 20/20      | 1,6  | 0,2  | 9,3   | 7,0   | 8,3   | 0,2  | 0,3   | 42,4   |
|         |                                          |            | 2,2  | 0,3  | 12,6  | 4,7   | 3,1   | 0,3  | 0,1   | 45,8   |
|         |                                          |            | 27,8 | 22,6 | 85,7  | 137,3 | 68,0  | 3,0  | 27,0  | 647,2  |
|         | Обед                                     |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
| пром    | Кисломолочный продукт (Йогурт)           | 125        | 3,5  | 3,1  | 16,3  | 120,0 | 14,0  | 0,1  | 1,3   | 107,1  |
| 110/94  | Борщ из св. капусты с мясом и сметаной   | 250/5///10 | 3,8  | 7,5  | 13,4  | 46,9  | 28,3  | 1,4  | 7,3   | 135,9  |
| 262/94  | Каша молочная пшенная с маслом           | 200/10     | 4,7  | 9,6  | 26,8  | 29,4  | 32,5  | 1,1  | 1,4   | 214,0  |
| ттк     | Слойка с творогом                        | 75         | 8,6  | 9,7  | 24,3  | 52,7  | 10,1  | 0,5  | 0,2   | 215,3  |
| 82/03   | Кисель витаминизирован.                  | 200        | -    | -    | 24,0  | 16,1  | 0,9   | 0,1  | 20,1  | 95,0   |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 30/30      | 2,3  | 0,4  | 14,0  | 10,5  | 12,5  | 0,3  | 0,5   | 63,6   |
|         |                                          |            | 3,2  | 0,4  | 19,0  | 7,1   | 4,7   | 0,5  | 0,2   | 68,7   |
|         |                                          |            | 26,1 | 30,7 | 137,8 | 282,7 | 103,0 | 4,0  | 31,0  | 899,6  |
|         |                                          |            | 53,9 | 53,3 | 223,5 | 420,0 | 171,0 | 7,0  | 58,0  | 1546,8 |
|         | 4 день                                   |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
|         | Завтрак                                  |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
| ттк     | Салат из отв.картофеля с соленым огурцом | 100        | 1,4  | 6,1  | 9,1   | 16,9  | 14,1  | 0,7  | 4,7   | 101,0  |
| 439/94  | Кура отварная                            | 105        | 18,0 | 18,1 | -     | 24,3  | 21,0  | 1,2  | 0,2   | 234,2  |
| 493/94  | Рис отварной                             | 180        | 4,5  | 7,4  | 46,3  | 16,7  | 15,7  | 0,5  | -     | 273,6  |
| 705/04  | Напиток из шиповника                     | 200        | 0,4  | -    | 23,6  | 30,0  | 10,0  | 2,8  | 80,0  | 139,8  |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 20/20      | 1,6  | 0,2  | 9,3   | 7,0   | 8,3   | 0,2  | 0,3   | 42,4   |
|         |                                          |            | 2,2  | 0,3  | 12,6  | 4,7   | 3,1   | 0,3  | 0,1   | 45,8   |
|         |                                          |            | 28,1 | 32,1 | 100,9 | 99,6  | 72,2  | 5,7  | 85,3  | 836,8  |
|         | Обед                                     |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
| 71/04   | Винегрет овощной                         | 100        | 1,4  | 10,1 | 6,8   | 45,6  | 22,8  | 1,0  | 16,8  | 124,0  |
| 212/97  | Суп-пюре картофельный с курой и гренками | 250/15//15 | 8,2  | 7,7  | 33,1  | 1,1   | 54,0  | 21,2 | 8,3   | 239,6  |
| 505/04  | Кнели из куры                            | 100        | 19,1 | 13,9 | 6,8   | 15,4  | 9,2   | 0,5  | 0,5   | 232,0  |
| 464/94  | Каша гречневая                           | 180        | 5,4  | 8,1  | 26,8  | 54,9  | 24,3  | 2,2  | 4,3   | 205,2  |
| 638/04  | Компот из кураги                         | 200        | 1,2  | -    | 31,6  | 52,5  | 30,5  | 1,9  | 0,5   | 126,0  |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 30/30      | 2,3  | 0,4  | 14,0  | 10,5  | 12,5  | 0,3  | 0,5   | 63,6   |
|         |                                          |            | 3,2  | 0,4  | 19,0  | 7,1   | 4,7   | 0,5  | 0,2   | 68,7   |
|         |                                          |            | 40,8 | 40,6 | 138,1 | 187,1 | 158,0 | 27,6 | 31,1  | 1059,1 |
|         |                                          |            | 68,9 | 72,1 | 239,0 | 286,7 | 230,2 | 33,3 | 116,4 | 1895,9 |
|         | 5 день                                   |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
|         | Завтрак                                  |            |      |      |       |       |       |      |       |        |

|        |                                           |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
|--------|-------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 16/03  | Салат «Бурячок»                           | 100            | 1,1         | 15,1        | 5,8          | 11,6         | 8,3          | 0,6         | 2,9         | 163,0         |
| 424/04 | Поджарка мясная                           | 80/20          | 13,0        | 33,8        | 3,6          | 5,8          | 28,4         | 2,1         | 1,3         | 385,8         |
| 469/94 | Макароны отварные                         | 180            | 6,3         | 7,4         | 42,3         | 15,1         | 7,2          | 0,7         | -           | 265,1         |
| 82/03  | Кисель<br>витаминизирован.                | 200            | -           | -           | 24,0         | 16,1         | 0,9          | 0,1         | 20,1        | 95,0          |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.         | 20/20          | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3  | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1  | 42,4<br>45,8  |
|        |                                           |                | <b>24,2</b> | <b>56,8</b> | <b>97,6</b>  | <b>60,3</b>  | <b>56,2</b>  | <b>4,0</b>  | <b>24,7</b> | <b>997,1</b>  |
|        | <b>Обед</b>                               |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 1/04   | Бутерброд с маслом                        | 20/40          | 4,5         | 15,0        | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -           | 223,6         |
| 132/94 | Суп из овощей с мясом<br>и сметаной       | 250/15//<br>15 | 6,1         | 7,6         | 12,7         | 180,7        | 53,2         | 0,7         | 3,1         | 143,1         |
| 324/94 | Котлета рыбная                            | 100            | 10,4        | 1,9         | 6,8          | 55,8         | 23,4         | 0,6         | 0,7         | 85,9          |
| 541/04 | Рагу овощное                              | 180            | 4,1         | 9,2         | 19,3         | 102,6        | 2,2          | 21,6        | 25,7        | 174,6         |
| тгк    | Напиток<br>витаминизирован                | 200            | -           | -           | 19,0         | -            | -            | -           | 20,0        | 80,0          |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.         | 30/30          | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4  | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2  | 63,6<br>68,7  |
|        |                                           |                | <b>30,6</b> | <b>34,5</b> | <b>116,3</b> | <b>370,9</b> | <b>102,3</b> | <b>24,3</b> | <b>50,2</b> | <b>839,5</b>  |
|        |                                           |                | <b>54,8</b> | <b>91,3</b> | <b>213,9</b> | <b>431,2</b> | <b>158,5</b> | <b>28,3</b> | <b>74,9</b> | <b>1836,6</b> |
|        | <b>6 день</b>                             |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                            |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| тгк    | Яйцо вареное                              | 60             | 5,1         | 4,6         | 0,3          | 24,8         | 4,8          | 1,0         | -           | 63,0          |
| 424/04 | Поджарка мясная                           | 70/30          | 12,4        | 34,1        | 5,4          | 8,3          | 30,6         | 2,3         | 2,0         | 391,2         |
| 464/94 | Каша гречневая                            | 180            | 5,4         | 8,1         | 26,8         | 54,9         | 24,3         | 2,2         | 4,3         | 205,2         |
| 705/04 | Напиток из шиповника                      | 200            | 0,4         | -           | 23,6         | 30,0         | 10,0         | 2,8         | 80,0        | 139,8         |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.         | 20/20          | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3  | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1  | 42,4<br>45,8  |
|        |                                           |                | <b>27,1</b> | <b>47,3</b> | <b>78,0</b>  | <b>129,7</b> | <b>81,1</b>  | <b>8,8</b>  | <b>86,7</b> | <b>887,4</b>  |
|        | <b>Обед</b>                               |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 1/04   | Бутерброд с маслом                        | 20/40          | 4,5         | 15,0        | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -           | 223,6         |
| 110/94 | Борщ из св. капусты с<br>мясом и сметаной | 250/5///<br>20 | 4,1         | 9,5         | 13,7         | 52,6         | 29,1         | 1,4         | 7,4         | 156,9         |
| 416/94 | Котлета мясная                            | 100            | 15,7        | 14,4        | 16,0         | 34,8         | 27,7         | 1,4         | 0,1         | 258,6         |
| 469/94 | Макароны отварные                         | 180            | 6,3         | 7,4         | 42,3         | 15,1         | 7,2          | 0,7         | -           | 265,1         |
| 770/97 | Компот из свежих<br>яблок                 | 200            | 0,1         | -           | 26,4         | 30,0         | 10,0         | 2,4         | 3,6         | 102,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.         | 30/30          | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4  | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2  | 63,6<br>68,7  |
|        |                                           |                | <b>36,2</b> | <b>47,1</b> | <b>156,9</b> | <b>164,3</b> | <b>97,5</b>  | <b>7,3</b>  | <b>11,8</b> | <b>1138,5</b> |
|        |                                           |                | <b>63,3</b> | <b>94,4</b> | <b>234,9</b> | <b>294,0</b> | <b>178,6</b> | <b>16,1</b> | <b>98,5</b> | <b>2025,9</b> |
|        | <b>7 день</b>                             |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                            |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| пром   | Кисломолочный<br>продукт (Йогурт)         | 125            | 3,5         | 3,1         | 16,3         | 120,0        | 14,0         | 0,1         | 1,3         | 107,1         |
| 262/94 | Каша молочная рисовая<br>с маслом         | 200/10         | 2,2         | 8,5         | 22,1         | 123,5        | 32,1         | 0,5         | 0,6         | 176,0         |
| тгк    | Слойка с творогом                         | 85             | 9,8         | 11,0        | 27,5         | 59,8         | 11,5         | 0,5         | 0,2         | 244,0         |
| 685/04 | Чай с сахаром                             | 200/15         | 0,3         | -           | 15,0         | 12,0         | 6,0          | 0,8         | 0,1         | 57,9          |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.         | 20/20          | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3  | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1  | 42,4<br>45,8  |
|        |                                           |                | <b>19,6</b> | <b>23,1</b> | <b>102,8</b> | <b>327,0</b> | <b>75,0</b>  | <b>2,4</b>  | <b>2,6</b>  | <b>673,2</b>  |
|        | <b>Обед</b>                               |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 16/03  | Салат «Бурячок»                           | 100            | 1,1         | 15,1        | 5,8          | 11,6         | 8,3          | 0,6         | 2,9         | 163,0         |
| 120/94 | Щи из свежей капусты с                    | 250/15//       | 7,1         | 6,8         | 8,5          | 59,3         | 27,9         | 1,3         | 13,7        | 122,1         |

|        |                                               |                |            |            |              |             |             |            |            |              |
|--------|-----------------------------------------------|----------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|
|        | мясом и сметаной                              | 5              |            |            |              |             |             |            |            |              |
| 324/94 | Котлета рыбная с маслом                       | 100/5          | 10,4       | 5,6        | 6,9          | 57,2        | 23,9        | 0,7        | 0,7        | 118,9        |
| 472/94 | Картофельное пюре                             | 180            | 3,8        | 8,1        | 26,3         | 32,4        | 24,0        | 0,9        | 4,5        | 196,2        |
| 642/94 | Какао с молоком                               | 200            | 4,9        | 5,0        | 32,5         | 48,0        | 13,0        | 0,6        | 1,3        | 190,0        |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                | 30/30          | 2,3<br>3,2 | 0,4<br>0,4 | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1 | 12,5<br>4,7 | 0,3<br>0,5 | 0,5<br>0,2 | 63,6<br>68,7 |
|        |                                               |                | 32,8       | 41,4       | 113,0        | 226,1       | 114,3       | 10,3       | 23,8       | 922,5        |
|        |                                               |                | 52,4       | 64,5       | 215,8        | 553,1       | 189,3       | 12,7       | 26,4       | 1595,7       |
|        | 8день                                         |                |            |            |              |             |             |            |            |              |
|        | Завтрак                                       |                |            |            |              |             |             |            |            |              |
| ттк    | Нарезка из соленых огурцов                    | 100            | 2,8        | -          | 0,6          | 23,0        | 14,0        | 0,6        | 5,0        | 16,0         |
| 403/94 | Плов из свинины                               | 80/180         | 29,9       | 49,9       | 42,5         | 44,8        | 30,0        | 6,3        | 2,8        | 744,9        |
| 692/04 | Кофейный напиток                              | 200            | 2,4        | 1,6        | 27,5         | 36,0        | -           | -          | 0,2        | 134,0        |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                | 20/20          | 1,6<br>2,2 | 0,2<br>0,3 | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7  | 8,3<br>3,1  | 0,2<br>0,3 | 0,3<br>0,1 | 42,4<br>45,8 |
|        |                                               |                | 38,9       | 52,0       | 92,5         | 115,5       | 55,4        | 7,4        | 8,4        | 983,1        |
|        | Обед                                          |                |            |            |              |             |             |            |            |              |
| пром   | Кисломолочный продукт (Йогурт)                | 125            | 3,5        | 3,1        | 16,3         | 120,0       | 14,0        | 0,1        | 1,3        | 107,1        |
| 129/94 | Суп-пюре картофельный с мясом и гренками      | 250/5///<br>15 | 7,4        | 6,7        | 33,0         | 1,2         | 51,9        | 18,9       | 8,3        | 226,9        |
| 35/03  | Каша молочная «Дружба» с маслом               | 200/5          | 7,2        | 8,8        | 44,6         | 97,1        | 19,8        | 0,8        | 1,3        | 287,0        |
| 78/03  | Ватрушка «Лакомка»                            | 75             | 7,8        | 12,8       | 29,5         | 42,5        | 0,8         | 0,2        | -          | 264,0        |
| 82/03  | Кисель витаминизирован.                       | 200            | -          | -          | 24,0         | 16,1        | 0,9         | 0,1        | 20,1       | 95,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                | 30/30          | 2,3<br>3,2 | 0,4<br>0,4 | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1 | 12,5<br>4,7 | 0,3<br>0,5 | 0,5<br>0,2 | 63,6<br>68,7 |
|        |                                               |                | 31,4       | 32,2       | 180,4        | 294,5       | 104,6       | 20,9       | 31,7       | 1112,3       |
|        |                                               |                | 70,3       | 84,2       | 272,9        | 410,0       | 160,0       | 28,3       | 40,1       | 2095,4       |
|        | 9 день                                        |                |            |            |              |             |             |            |            |              |
|        | Завтрак                                       |                |            |            |              |             |             |            |            |              |
| 1/04   | Бутерброд с маслом                            | 15/45          | 5,0        | 11,5       | 28,6         | 14,4        | 7,0         | 0,7        | -          | 202,1        |
| 518/97 | Котлета куриная                               | 100            | 18,6       | 13,5       | 18,2         | 19,4        | 89,2        | 1,8        | 1,7        | 271,0        |
| 541/04 | Рагу овощное                                  | 180            | 4,1        | 9,2        | 19,3         | 102,6       | 2,2         | 21,6       | 25,7       | 174,6        |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/15/<br>5   | 0,4        | -          | 15,3         | 16,0        | 7,2         | 0,9        | 4,0        | 61,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                | 20/20          | 1,6<br>2,2 | 0,2<br>0,3 | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7  | 8,3<br>3,1  | 0,2<br>0,3 | 0,3<br>0,1 | 42,4<br>45,8 |
|        |                                               |                |            |            |              |             |             |            |            |              |
|        | Обед                                          |                |            |            |              |             |             |            |            |              |
| 19/03  | Салат из отв.картофеля с зеленым горошком     | 100            | 2,0        | 15,3       | 10,7         | 16,0        | 18,3        | 0,8        | 3,2        | 188,0        |
| 129/94 | Рассольник «Ленинградский» с курой и сметаной | 250/20//<br>15 | 6,6        | 6,8        | 20,7         | 40,6        | 39,5        | 1,2        | 12,8       | 164,3        |
| 439/94 | Кура отварная                                 | 100            | 17,1       | 17,2       | -            | 23,1        | 20,0        | 1,1        | 0,2        | 223,0        |
| 464/94 | Каша гречневая                                | 180            | 5,4        | 8,1        | 26,8         | 54,9        | 24,3        | 2,2        | 4,3        | 205,2        |
| 638/04 | Компот из кураги                              | 200            | 1,2        | -          | 31,6         | 52,5        | 30,5        | 1,9        | 0,5        | 126,0        |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                | 30/30          | 2,3<br>3,2 | 0,4<br>0,4 | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1 | 12,5<br>4,7 | 0,3<br>0,5 | 0,5<br>0,2 | 63,6<br>68,7 |
|        |                                               |                | 37,8       | 47,8       | 122,8        | 204,7       | 149,8       | 8,0        | 21,7       | 1038,8       |

|        |                                         |               |            |            |              |             |             |            |            |              |
|--------|-----------------------------------------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|
|        |                                         |               | 69,7       | 82,5       | 226,1        | 368,8       | 266,8       | 33,5       | 53,5       | 1835,7       |
|        | <b>10 день</b>                          |               |            |            |              |             |             |            |            |              |
|        | <b>Завтрак</b>                          |               |            |            |              |             |             |            |            |              |
| 71/04  | Винегрет овощной                        | 100           | 1,4        | 10,1       | 6,8          | 45,6        | 22,8        | 1,0        | 16,8       | 124,0        |
| 324/94 | Котлета рыбная с маслом                 | 100/10        | 10,4       | 9,2        | 6,9          | 58,2        | 23,4        | 0,7        | 0,7        | 151,9        |
| 517/04 | Макароны отварные с овощами             | 180           | 7,2        | 7,9        | 38,2         | 14,4        | 9,0         | 0,9        | 3,7        | 257,4        |
| 642/94 | Какао с молоком                         | 200           | 4,9        | 5,0        | 32,5         | 48,0        | 13,0        | 0,6        | 1,3        | 190,0        |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.          | 20/20         | 1,6<br>2,2 | 0,2<br>0,3 | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7  | 8,3<br>3,1  | 0,2<br>0,3 | 0,3<br>0,1 | 42,4<br>45,8 |
|        |                                         |               | 27,7       | 32,7       | 87,8         | 177,9       | 79,6        | 3,7        | 22,9       | 621,5        |
|        | <b>Обед</b>                             |               |            |            |              |             |             |            |            |              |
| тгк    | Яйцо вареное с кукурузой                | 60/30         | 6,2        | 5,1        | 5,7          | 37,4        | 8,8         | 1,0        | 1,4        | 94,8         |
| 151/94 | Суп-лапша «Домашняя» с мясом            | 250/15        | 7,5        | 6,7        | 13,9         | 34,1        | 12,2        | 1,7        | 0,6        | 146,6        |
| 430/94 | Запеканка картофельная с мясом и маслом | 180/10        | 18,2       | 24,9       | 29,9         | 96,0        | 64,1        | 2,7        | 4,1        | 418,6        |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном                 | 200/15/<br>10 | 0,4        | -          | 15,3         | 16,0        | 7,2         | 0,9        | 4,0        | 61,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.          | 30/30         | 2,3<br>3,2 | 0,4<br>0,4 | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1 | 12,5<br>4,7 | 0,3<br>0,5 | 0,5<br>0,2 | 63,6<br>68,7 |
|        |                                         |               | 37,8       | 37,5       | 97,8         | 201,1       | 109,5       | 7,1        | 10,8       | 853,3        |
|        |                                         |               | 65,5       | 70,2       | 185,6        | 379,0       | 189,1       | 10,8       | 33,7       | 1474,8       |
|        | Завтраки за 10 дней                     |               | 281,4      | 368,6      | 1001,8       | 1658,8      | 735,6       | 67,7       | 301,4      | 8212,9       |
|        | Обеды за 10 дней                        |               | 362,4      | 437,8      | 1328,3       | 2213,8      | 1177,9      | 130,5      | 251,4      | 10378,2      |

**\*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**