

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ «Ковыльненская школа им.  
А.С.Молко»  
Раздольненского района

Н.С. Свирская  
« 31 » 2022

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

### НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района  
Республики Крым (с 7 до 11 лет)

| Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                                                |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15% | 250/5        | 1,93             | 5,67  | 11,11  | 111,85                  | 0,05          | 10,70 | 5,00  | 2,42 | 54,13                    | 57,65  | 26,58  | 1,24 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/10       | 5,74             | 7,92  | 32,05  | 222,30                  | 0,06          | 0     | 40,00 | 0,87 | 13,59                    | 40,17  | 8,62   | 0,87 |
| Гуляш                                          | 100          | 14,55            | 16,79 | 2,89   | 221,0                   | 0,03          | 0,92  | 0     | 2,61 | 21,81                    | 154,15 | 22,03  | 3,06 |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 132,80                  | 0,02          | 0,73  | 0     | 0,51 | 32,48                    | 23,44  | 17,46  | 0,70 |
| Плоды или ягоды свежие                         | 120          | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                   | 0,04          | 12,00 | 0     | 0,24 | 19,20                    | 13,20  | 10,80  | 2,64 |
| Хлеб пшеничный                                 | 55           | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                  | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 12,65                    | 47,85  | 18,15  | 0,61 |
| Хлеб ржано- пшеничный                          | 28           | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                   | 0,04          | 0     | 0     | 0    | 6,44                     | 29,68  | 7,00   | 0,87 |
| Итого                                          |              | 29,28            | 31,81 | 130,22 | 937,31                  | 0,3           | 24,35 | 45    | 6,65 | 160,3                    | 366,14 | 110,64 | 9,99 |

ОБЕД 2 день

| п.п. | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|      |                             |              | Б                | Ж     | У     |                         | В1            | С     | А     | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
|      | Суп картофельный с бобовыми | 250          | 5,12             | 5,35  | 16,14 | 133,25                  | 0,16          | 5,81  | 0     | 2,44 | 50,28                    | 137,98 | 38,30  | 1,81 |
|      | Капуста тушеная             | 200          | 4,13             | 6,47  | 67,30 | 150,20                  | 0,05          | 34,32 | 0     | 3,46 | 110,90                   | 80,28  | 41,30  | 1,62 |
|      | Птица отварная              | 80           | 16,88            | 10,88 | 0     | 168,00                  | 0,03          | 0     | 16,0  | 0,24 | 31,20                    | 114,40 | 16,00  | 1,44 |
|      | Чай с лимоном               | 200/15/7     | 0,13             | 0,02  | 15,20 | 62,00                   | 0             | 2,83  | 0     | 0,01 | 14,2                     | 4,4    | 2,4    | 0,36 |
|      | Масло (порциями)            | 20           | 0,16             | 14,5  | 0,26  | 132,00                  | 0             | 0     | 80,00 | 0,20 | 4,80                     | 6,00   | 0      | 0,04 |
|      | Хлеб пшеничный              | 55           | 4,35             | 0,55  | 26,57 | 128,59                  | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 12,65                    | 47,85  | 18,15  | 0,61 |
|      | Хлеб ржано-пшеничный        | 28           | 1,57             | 0,31  | 13,83 | 64,37                   | 0,04          | 0     | 0     | 0    | 6,44                     | 29,68  | 7,00   | 0,87 |
|      | Итого                       |              | 32,34            | 38,08 | 139,3 | 838,41                  | 0,34          | 42,96 | 96    | 6,35 | 230,47                   | 420,59 | 123,15 | 6,75 |



## ОБЕД 3 день

| Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |       |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                                                |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe    |
| Суп с рыбными консервами                       | 250          | 8,60             | 8,41  | 14,33  | 167,25                  | 0,10          | 9,11  | 15,00 | 0,88 | 45,30                    | 176,53 | 47,35 | 1,27  |
| Жаркое по -домашнему из говядины               | 175          | 16,20            | 18,09 | 16,58  | 295,00                  | 0,12          | 6,76  | 0     | 3,10 | 30,50                    | 205,75 | 42,48 | 3,86  |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60           | 0,84             | 3,61  | 4,96   | 55,68                   | 0,01          | 3,99  | 0     | 1,62 | 21,28                    | 24,38  | 12,42 | 0,79  |
| Соки (яблочный, виноградный)                   | 200          | 1,00             | 0     | 20,20  | 84,80                   | 0,02          | 4,00  | 0     | 0,20 | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 2,80  |
| Фрукты или ягоды свежие                        | 120          | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                   | 0,04          | 12,00 | 0     | 0,24 | 19,20                    | 13,20  | 10,80 | 2,64  |
| Хлеб пшеничный                                 | 55           | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                  | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 12,65                    | 47,85  | 18,15 | 0,61  |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 28           | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                   | 0,04          | 0     | 0     | 0    | 6,44                     | 29,68  | 7,00  | 0,87  |
| Итого                                          |              | 33,04            | 31,45 | 108,23 | 852,09                  | 0,39          | 35,86 | 15    | 6,04 | 149,37                   | 511,39 | 146,2 | 12,84 |

ОБЕД 4 день

| Наименование блюда                                        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
|                                                           |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%        | 250/5        | 1,90             | 5,70  | 8,08   | 97,85                   | 0,06          | 15,80 | 5,0   | 2,37  | 53,65                    | 52,05  | 22,58  | 0,84 |
| Каша рассыпчатая с маслом сливочным (рисовая)             | 150/10       | 3,78             | 7,78  | 39,29  | 242,00                  | 0,03          | 0     | 40,0  | 0,25  | 17,04                    | 82,38  | 27,89  | 0,59 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами                         | 140          | 15,06            | 8,05  | 5,32   | 162,40                  | 0,14          | 9,03  | 8,04  | 7,53  | 51,73                    | 186,02 | 52,19  | 1,08 |
| Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные) | 60           | 0,42             | 0,06  | 1,14   | 7,20                    | 0,02          | 2,94  | 0     | 0,06  | 10,20                    | 18,00  | 8,40   | 0,30 |
| Соки (яблочный, виноградный)                              | 200          | 1,00             | 0     | 20,20  | 84,80                   | 0,02          | 4,00  | 0     | 0,20  | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 2,80 |
| Хлеб пшеничный                                            | 55           | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                  | 0,06          | 0     | 0     | 0     | 12,65                    | 47,85  | 18,15  | 0,61 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                      | 28           | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                   | 0,04          | 0     | 0     | 0     | 6,44                     | 29,68  | 7,00   | 0,87 |
| Итого                                                     |              | 28,08            | 22,45 | 114,43 | 787,21                  | 0,37          | 31,77 | 53,04 | 10,41 | 165,71                   | 429,98 | 144,21 | 7,09 |

ОБЕД 5 день

| №<br>п/п | Наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |      |  |
|----------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|          |                                                |                 | Б                | Ж     | У      |                            | B1            | C     | A    | E    | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |  |
| 06       | Рассольник<br>ленинградский<br>со сметаной 15% | 250/5           | 2,23             | 5,87  | 16,77  | 128,85                     | 0,10          | 7,56  | 5,00 | 2,41 | 30,85                    | 75,00  | 26,36 | 0,98 |  |
| 89       | Рагу из птицы                                  | 175             | 12,56            | 11,72 | 15,20  | 217,00                     | 0,07          | 11,33 | 14,6 | 1,96 | 36,80                    | 108,20 | 38,70 | 1,92 |  |
| 42       | Компот из свежих<br>плодов                     | 200             | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,60                     | 0,01          | 0,90  | 0    | 0,08 | 15,80                    | 4,40   | 5,14  | 0,95 |  |
|          | Хлеб пшеничный                                 | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     | 0,06          | 0     | 0    | 0    | 12,65                    | 47,85  | 18,15 | 0,61 |  |
|          | Хлеб ржано-<br>пшеничный                       | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      | 0,04          | 0     | 0    | 0    | 6,44                     | 29,68  | 7,00  | 0,87 |  |
|          | Итого                                          |                 | 20,87            | 18,61 | 100,25 | 653,41                     | 0,28          | 19,79 | 19,6 | 4,45 | 102,54                   | 265,13 | 95,35 | 5,33 |  |



ОБЕД 6 день

| Наименование<br>блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                      |                 | Б                | Ж     | У     |                            | В1            | С     | А      | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| Суп из овощей                        | 250             | 1,59             | 4,99  | 9,15  | 95,25                      | 0,07          | 10,38 | 0      | 2,33 | 34,85                    | 49,28  | 20,75  | 0,78  |
| Каша пшеничная с<br>маслом сливочным | 150/10          | 6,84             | 8,01  | 40,06 | 260,00                     | 0,13          | 0     | 40,0   | 0,86 | 36,09                    | 156,47 | 36,66  | 2,65  |
| Гуляш                                | 100             | 14,55            | 16,79 | 2,89  | 221,0                      | 0,03          | 0,92  | 0      | 2,61 | 21,81                    | 154,15 | 22,03  | 3,06  |
| Какао с молоком                      | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58 | 118,60                     | 0,06          | 1,59  | 24,44  | 0    | 152,22                   | 124,56 | 21,33  | 0,48  |
| Масло (порциями)                     | 20              | 0,16             | 14,5  | 0,26  | 132,00                     | 0             | 0     | 80,00  | 0,20 | 4,80                     | 6,00   | 0      | 0,04  |
| Плоды или ягоды<br>свежие            | 120             | 0,48             | 0,48  | 11,76 | 56,40                      | 0,04          | 12,00 | 0      | 0,24 | 19,20                    | 13,20  | 10,80  | 2,64  |
| Хлеб пшеничный                       | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57 | 128,59                     | 0,06          | 0     | 0      | 0    | 12,65                    | 47,85  | 18,15  | 0,61  |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный             | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83 | 64,37                      | 0,04          | 0     | 0      | 0    | 6,44                     | 29,68  | 7,00   | 0,87  |
| Итого                                |                 | 33,62            | 49,17 | 122,1 | 1076,21                    | 0,43          | 24,89 | 144,44 | 6,24 | 288,06                   | 581,19 | 136,72 | 11,13 |

## ОБЕД 7 день

| Наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |  |
|----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|--|
|                                        |                 | Б                | Ж     | У      |                            | B1            | C     | A      | E    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |  |
| Суп картофельный с<br>крупой (рисовый) | 250             | 1,97             | 2,73  | 14,58  | 90,75                      | 0,10          | 8,25  | 0      | 1,26 | 23,05                    | 62,55  | 25,00  | 0,88 |  |
| Запеканка из творога                   | 190             | 33,74            | 22,99 | 34,90  | 480,70                     | 0,11          | 0,46  | 140,60 | 0,91 | 281,2                    | 406,98 | 46,36  | 1,52 |  |
| Стушенное молоко                       | 40              | 2,88             | 3,4   | 22,2   | 131,2                      | 0,02          | 0,4   | 16,8   | 0,08 | 122,8                    | 87,6   | 13,6   | 0,08 |  |
| Кофейный напиток с<br>молоком          | 200             | 3,17             | 2,68  | 15,95  | 100,60                     | 0,04          | 1,30  | 20,00  | 0    | 125,78                   | 90,00  | 14,00  | 0,13 |  |
| Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,37             | 0,30  | 14,49  | 70,14                      | 0,03          | 0     | 0      | 0    | 6,90                     | 26,10  | 9,90   | 0,33 |  |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный               | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      | 0,04          | 0     | 0      | 0    | 6,44                     | 29,68  | 7,00   | 0,87 |  |
| Итого                                  |                 | 45,7             | 32,41 | 115,95 | 937,76                     | 0,34          | 10,41 | 177,4  | 2,25 | 566,17                   | 702,91 | 115,86 | 3,81 |  |



ОБЕД 8 день

| п.п. | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|      |                             |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
|      | Суп картофельный с бобовыми | 250          | 5,49             | 5,27  | 16,54  | 148,25                  | 0,23          | 5,83  | 0     | 2,43 | 42,68                    | 88,10  | 35,58  | 2,05 |
|      | Плов                        | 150          | 16,49            | 16,89 | 26,02  | 322,00                  | 0,06          | 1,28  | 0     | 2,75 | 14,23                    | 200,14 | 39,29  | 2,65 |
|      | Чай с лимоном               | 200/15/7     | 0,13             | 0,02  | 15,20  | 62,00                   | 0             | 2,83  | 0     | 0,01 | 14,2                     | 4,4    | 2,4    | 0,36 |
|      | Масло (порциями)            | 20           | 0,16             | 14,5  | 0,26   | 132,00                  | 0             | 0     | 80,00 | 0,20 | 4,80                     | 6,00   | 0      | 0,04 |
|      | Фрукты или ягоды свежие     | 120          | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                   | 0,04          | 12,00 | 0     | 0,24 | 19,20                    | 13,20  | 10,80  | 2,64 |
|      | Хлеб пшеничный              | 55           | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                  | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 12,65                    | 47,85  | 18,15  | 0,61 |
|      | Хлеб ржанопшеничный         | 28           | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                   | 0,04          | 0     | 0     | 0    | 6,44                     | 29,68  | 7,00   | 0,87 |
|      | Итого                       |              | 28,3             | 38,1  | 109,78 | 898,61                  | 0,36          | 21,92 | 80    | 5,64 | 121,8                    | 439,25 | 115,94 | 8,98 |

ОБЕД 9 день

| Наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |      |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                                                   |              | Б                | Ж    | У     |                         | В1            | С     | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями                          | 250          | 2,69             | 2,84 | 17,46 | 118,25                  | 0,11          | 8,25  | 0    | 1,43 | 29,20                    | 67,58  | 27,28 | 1,13 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами (Соус сметанный с томатом №331) | 150          | 8,13             | 1,97 | 13,88 | 105,65                  | 0,09          | 6,16  | 9,13 | 0,29 | 27,72                    | 104,35 | 33,12 | 1,21 |
| Компот из свежих плодов                                           | 200          | 0,16             | 0,16 | 27,88 | 114,60                  | 0,01          | 0,90  | 0    | 0,08 | 15,80                    | 4,40   | 5,14  | 0,95 |
| Хлеб пшеничный                                                    | 55           | 4,35             | 0,55 | 26,57 | 128,59                  | 0,06          | 0     | 0    | 0    | 12,65                    | 47,85  | 18,15 | 0,61 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                              | 28           | 1,57             | 0,31 | 13,83 | 64,37                   | 0,04          | 0     | 0    | 0    | 6,44                     | 29,68  | 7,00  | 0,87 |
| Итого                                                             |              | 16,9             | 5,83 | 99,62 | 531,46                  | 0,31          | 15,31 | 9,13 | 1,8  | 91,81                    | 253,86 | 90,69 | 4,77 |

ОБЕД 10 день

| Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |       |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                                                |              | Б                | Ж    | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe    |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15% | 250/5        | 1,93             | 5,67 | 11,11  | 111,85                  | 0,05          | 10,70 | 5,00  | 2,42 | 54,13                    | 57,65  | 26,58 | 1,24  |
| Картофель отварной с маслом сливочным          | 150/10       | 3,05             | 7,76 | 21,03  | 174,00                  | 0,13          | 21,63 | 40,00 | 0,25 | 21,09                    | 84,44  | 30,48 | 1,24  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами              | 140          | 15,06            | 8,05 | 5,32   | 162,40                  | 0,14          | 9,03  | 8,04  | 7,53 | 51,73                    | 186,02 | 52,19 | 1,08  |
| Фрукты или ягоды свежие                        | 130          | 0,52             | 0,52 | 12,74  | 61,10                   | 0,04          | 13,00 | 0     | 0,26 | 20,80                    | 14,30  | 11,70 | 2,86  |
| Соки (яблочный, виноградный)                   | 200          | 1,00             | 0    | 20,20  | 84,80                   | 0,02          | 4,00  | 0     | 0,20 | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 2,80  |
| Хлеб пшеничный                                 | 55           | 4,35             | 0,55 | 26,57  | 128,59                  | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 12,65                    | 47,85  | 18,15 | 0,61  |
| Хлеб ржанопшеничный                            | 28           | 1,57             | 0,31 | 13,83  | 64,37                   | 0,04          | 0     | 0     | 0    | 6,44                     | 29,68  | 7,00  | 0,87  |
| Итого                                          |              | 27,73            | 22,9 | 111,47 | 791,31                  | 0,49          | 60,08 | 53,04 | 10,7 | 186,79                   | 444,44 | 159   | 10,88 |



# Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

- сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

| Б      | Ж      | У       | ЭЦ      | В1   | С      | А      | Е     | Ca      | P       | Mg      | Fe    |
|--------|--------|---------|---------|------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 29,28  | 31,81  | 130,22  | 937,31  | 0,3  | 24,35  | 45     | 6,65  | 160,3   | 366,14  | 110,64  | 9,99  |
| 32,34  | 38,08  | 139,3   | 838,41  | 0,34 | 42,96  | 96     | 6,35  | 230,47  | 420,59  | 123,15  | 6,75  |
| 33,04  | 31,45  | 108,23  | 852,09  | 0,39 | 35,86  | 15     | 6,04  | 149,37  | 511,39  | 146,2   | 12,84 |
| 28,08  | 22,45  | 114,43  | 787,21  | 0,37 | 31,77  | 53,04  | 10,41 | 165,71  | 429,98  | 144,21  | 7,09  |
| 20,87  | 18,61  | 100,25  | 653,41  | 0,28 | 19,79  | 19,6   | 4,45  | 102,54  | 265,13  | 95,35   | 5,33  |
| 33,62  | 49,17  | 122,1   | 1076,21 | 0,43 | 24,89  | 144,44 | 6,24  | 288,06  | 581,19  | 136,72  | 11,13 |
| 45,7   | 32,41  | 115,95  | 937,76  | 0,34 | 10,41  | 177,4  | 2,25  | 566,17  | 702,91  | 115,86  | 3,81  |
| 28,3   | 38,1   | 109,78  | 898,61  | 0,36 | 21,92  | 80     | 5,64  | 121,8   | 439,25  | 115,94  | 8,98  |
| 16,9   | 5,83   | 99,62   | 531,46  | 0,31 | 15,31  | 9,13   | 1,8   | 91,81   | 253,86  | 90,69   | 4,77  |
| 27,73  | 22,9   | 111,47  | 791,31  | 0,49 | 60,08  | 53,04  | 10,7  | 186,79  | 444,44  | 159     | 10,88 |
| 295,86 | 290,81 | 1151,35 | 8303,78 | 3,61 | 287,34 | 692,65 | 60,53 | 2063,02 | 4414,88 | 1237,76 | 81,57 |
| 29,59  | 29,08  | 115,14  | 830,38  | 0,36 | 28,73  | 69,27  | 6,05  | 206,30  | 441,49  | 123,78  | 8,16  |

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

| Наименование<br>продуктов       | Суточ-<br>ная<br>норма<br>(нетто) | Норма<br>35 %<br>(нетто) | Деся-<br>тидневная<br>норма | Количество продукта |        |        |        |        |        |        |        |        |         | Итого за 10<br>дней по<br>меню |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------------------------------|
|                                 |                                   |                          |                             | 1 день              | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |                                |
| Хлеб ржаной                     | 80                                | 28                       | 280                         | 28                  | 28     | 28     | 28     | 28     | 28     | 28     | 28     | 28     | 28      | 280                            |
| Хлеб<br>пшеничный               | 150                               | 52,5                     | 525                         | 55                  | 55     | 55     | 55     | 55     | 55     | 30     | 55     | 55     | 55      | 525                            |
| Мука пшеничная                  | 15                                | 5,25                     | 52,5                        | 2                   | 2      |        |        | 1      | 2      | 23     |        | 4      |         | 34                             |
| Зерно, бобовые                  | 45                                | 15,75                    | 157,5                       |                     | 20     | 5      | 54     | 5      | 68     | 5      | 54     | 5      |         | 216                            |
| Овощные<br>продукты             | 15                                | 5,25                     | 52,5                        | 53                  |        |        |        |        |        |        |        | 10     |         | 63                             |
| Картофель                       | 187                               | 65,45                    | 654,5                       | 20                  | 50     | 170    | 30     | 155    | 50     | 75     | 50     | 125    | 175     | 900                            |
| Овощи свежие,<br>фрукты (плоды) | 280                               | 98                       | 980                         | 99                  | 270,4  | 93     | 175,6  | 59     | 53     | 20     | 39     | 57     | 127,6   | 993,6                          |
| Овощи (плоды)<br>фрукты (плоды) | 185                               | 64,75                    | 647,5                       | 120                 | 7      | 120    |        | 40     | 120    |        | 127    | 40     | 130     | 704                            |
| Овощи (плоды)<br>фрукты (плоды) | 15                                | 5,25                     | 52,5                        | 50                  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 50                             |
| Овощи<br>фрукты (плоды)         | 200                               | 70                       | 700                         |                     |        | 200    | 200    |        |        |        |        |        | 200     | 600                            |
| Овощное                         | 70                                | 24,5                     | 245                         | 79                  |        | 79     |        |        | 79     |        | 79     |        |         | 316                            |
| Овощи                           | 35                                | 12,25                    | 122,5                       |                     | 109    |        |        | 69     |        |        |        | 69     |         | 247                            |
| Овощи-филе                      | 58                                | 20,3                     | 203                         |                     |        | 40     | 85     |        |        |        |        |        | 85      | 210                            |



|                                     |     |      |      |     |     |     |      |    |     |     |      |    |     |      |
|-------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|----|-----|-----|------|----|-----|------|
| локо                                | 300 | 105  | 1050 |     |     |     |      | 4  | 100 | 205 |      |    |     |      |
| прог                                | 50  | 17,5 | 175  |     |     |     |      |    |     | 175 |      |    |     | 175  |
| етана                               | 10  | 3,5  | 35   | 5   |     |     |      | 5  | 5   | 8   | 13   | 5  |     | 41   |
| сло<br>вочное                       | 30  | 10,5 | 105  | 10  | 20  | 4   | 10   |    | 30  |     | 20   | 10 |     | 104  |
| сло<br>тительное                    | 15  | 5,25 | 52,5 | 10  | 11  | 10  | 12   | 7  | 10  | 11  | 10   | 9  | 12  | 102  |
| до<br>ттическое                     | 40  | 14   | 140  |     |     |     |      |    |     | 8   |      |    |     | 8    |
| кар                                 | 30  | 10,5 | 105  | 23  | 21  |     | 3    | 24 | 20  | 53  | 15   | 24 | 6   | 189  |
| и                                   | 0,4 | 0,14 | 1,4  |     | 0,5 |     |      |    |     |     | 0,5  |    |     | 1    |
| као                                 | 1,2 | 0,42 | 4,2  |     |     |     |      |    | 4   |     |      |    |     | 4    |
| ль<br>аренная<br>цевая<br>ированная | 3   | 1,05 | 10,5 | 1,1 | 1   | 1,1 | 1,05 | 1  | 1,1 | 1   | 1,05 | 1  | 1,1 | 10,5 |
| фейный<br>иток                      | 2   | 0,7  | 7    |     |     |     |      |    |     | 5   |      |    |     | 5    |