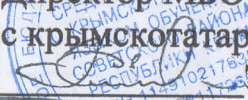


Приложение №3

Утверждаю  
Директор МБОУ «Советская сш №3  
с крымскотатарским языком обучения»  
  
Приказ № 7 от 12.01.2026 г

Примерное двухнедельное меню на 2025-2026 у.г.  
для обучающихся МБОУ «Советская сш №3 с крымскотатарским языком обучения»  
возрастная категория 12-17 лет

| Неделя | День недели    | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                                 | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|----------------|----------------|-------------|---------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|------|
|        |                |                | 5-11 классы |                                       |              |       |       |          |              |             |      |
| 1      | 1 <sup>с</sup> | Завтрак        | закуска     | Овощи натуральные по сезону           | 100          | 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,00        | 70/71       |      |
|        |                |                | гор.блюдо   | Макароны отварные с сыром             | 180          | 12,18 | 15,43 | 32,80    | 252,50       | 204         |      |
|        |                |                | Напиток     | Сок фруктовый                         | 200          | 1,00  | 0,00  | 20,40    | 84,80        | 389         |      |
|        |                |                | булочное    | Кондитерское изделие                  | 20           | 1,50  | 1,96  | 16,88    | 93,00        | 582         |      |
|        |                |                | хлеб        | Хлеб ржаной                           | 30           | 2,40  | 0,45  | 12,03    | 61,80        | 574         |      |
|        |                |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)                | 100          | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00        | 338         |      |
|        |                |                |             |                                       |              |       |       |          |              |             |      |
|        |                |                |             |                                       |              |       |       |          |              |             |      |
|        |                |                | итого       |                                       | 630          | 18,28 | 18,34 | 93,61    | 549,1        |             | 0    |
| 1      | 1              | Обед           | закуска     | Салат из отварной свеклы              | 100          | 1,41  | 6     | 8,26     | 92,8         | 52          |      |
|        |                |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250          | 5,49  | 5,27  | 16,54    | 148,25       | 102         |      |
|        |                |                | 2 блюдо     | Говядина, тушенная в сметане          | 100          | 15,27 | 22,1  | 15       | 264          | 264         |      |
|        |                |                | гарнир      | Рис отварной                          | 180          | 4,38  | 6,44  | 44,04    | 251,60       | 304         |      |
|        |                |                | напиток     | Кофейный напиток                      | 200          | 2,8   | 2,5   | 13,6     | 88           | 465         |      |
|        |                |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,62  | 0,48  | 29,7     | 141,6        | 573         |      |
|        |                |                | хлеб        | хлеб ржаной                           | 30           | 2,40  | 0,45  | 12,03    | 61,80        | 574         |      |
|        |                |                |             |                                       |              |       |       |          |              |             |      |
|        |                |                |             |                                       |              |       |       |          |              |             |      |
|        |                |                | итого       |                                       | 920          | 36,37 | 43,24 | 139,17   | 1048,05      |             | 0    |
| 1      | 1              | Итого за день: |             |                                       | 1550         | 54,65 | 61,58 | 232,78   | 1597,15      |             | 0    |

|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |       |  |   |
|---|---|----------------|-------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--|---|
| 1 | 2 |                |             | 5-11 классы                              |      |       |       |        |         |       |  |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Запеканка из творога с йогуртом 135/30   | 165  | 21,22 | 14,4  | 22,79  | 305,25  | 223   |  |   |
|   |   |                | гор.напиток | Какао с молоком                          | 200  | 3,30  | 2,90  | 13,80  | 104,00  | 462   |  |   |
|   |   |                | хлеб        | Бутерброд с повидлом                     | 55   | 2,40  | 3,87  | 27,83  | 156,00  | 2     |  |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие                            | 150  | 0,60  | 0,60  | 14,70  | 70,50   | 338   |  |   |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |       |  |   |
|   |   |                | итого       |                                          | 570  | 27,52 | 21,77 | 79,12  | 635,75  |       |  | 0 |
| 1 | 2 | Обед           | закуска     | Овощи натуральные по сезону              | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 10,00   | 70/71 |  |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 260  | 2,06  | 6,42  | 11,29  | 119,75  | 82    |  |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Биточки рыбные с маслом сливочным        | 105  | 12,4  | 14,75 | 15,25  | 244,4   | 234   |  |   |
|   |   |                | гарнир      | Каша пшеничная вязкая                    | 180  | 4,8   | 5,04  | 29,46  | 182,88  | 303   |  |   |
|   |   |                | напиток     | Сок фруктовый (яблочный)                 | 200  | 1     | 0     | 20,4   | 84,8    | 389   |  |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 60   | 4,62  | 0,48  | 29,7   | 141,6   | 573   |  |   |
|   |   |                | хлеб        | хлеб ржаной                              | 30   | 2,40  | 0,45  | 12,03  | 61,80   | 574   |  |   |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |       |  |   |
|   |   |                |             |                                          |      |       |       |        |         |       |  |   |
|   |   |                | итого       |                                          | 910  | 28,08 | 27,24 | 119,83 | 845,23  |       |  | 0 |
| 1 | 2 | Итого за день: |             |                                          | 1480 | 55,6  | 49,01 | 198,95 | 1480,98 |       |  | 0 |

|   |   |                |             |                                                            |      |       |       |        |         |     |   |
|---|---|----------------|-------------|------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|---|
| 1 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным | 210  | 6,09  | 10,88 | 47,99  | 315,00  | 177 |   |
|   |   |                | кисломол    | Сыр (порциями)                                             | 30   | 12,30 | 8,85  | 0,00   | 108,00  | 15  |   |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                                              | 210  | 0,20  | 0,10  | 9,30   | 38,00   | 457 |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                             | 60   | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 100,00  | 573 |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                                | 40   | 3,20  | 0,60  | 16,04  | 82,40   | 574 |   |
|   |   |                |             |                                                            |      |       |       |        |         |     |   |
|   |   |                |             |                                                            |      |       |       |        |         |     |   |
|   |   |                | итого       |                                                            | 550  | 26,35 | 20,91 | 102,85 | 643,4   |     | 0 |
|   |   |                |             | 5-11 классы                                                |      |       |       |        |         |     |   |
| 1 | 3 | Обед           |             |                                                            |      |       |       |        |         |     |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с мак. изд.                               | 250  | 2,7   | 2,84  | 17,45  | 118,25  | 103 |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Котлета из говядины с маслом сл.100/5                      | 105  | 15,75 | 23,1  | 13,67  | 328,3   | 268 |   |
|   |   |                | напиток     | Картофельное пюре                                          | 180  | 3,67  | 5,76  | 24,53  | 164,7   | 312 |   |
|   |   |                | напиток     | Компот из сухофруктов                                      | 200  | 0,6   | 0,1   | 32,01  | 132,8   | 349 |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                             | 60   | 4,62  | 0,48  | 29,7   | 141,6   | 573 |   |
|   |   |                | хлеб        | хлеб ржаной                                                | 40   | 3,20  | 0,60  | 16,04  | 82,40   | 574 |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)                                     | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 338 |   |
|   |   |                | итого       |                                                            | 835  | 30,54 | 32,88 | 133,4  | 968,05  |     | 0 |
| 1 | 3 | Итого за день: |             |                                                            | 1385 | 56,89 | 53,79 | 236,25 | 1611,45 |     | 0 |

|   |   |                |             |                             |      |       |       |        |        |       |   |
|---|---|----------------|-------------|-----------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|---|
|   |   |                |             | 5-11 классы                 |      |       |       |        |        |       |   |
| 1 | 4 | Завтрак        | закуска     | Овощи натуральные по сезону | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 10,00  | 70/71 |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Омлет натуральный           | 116  | 10,78 | 19,20 | 2,04   | 264,00 | 210   |   |
|   |   |                | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком  | 200  | 2,80  | 2,50  | 13,60  | 88,00  | 465   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный              | 60   | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 100,00 | 573   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                 | 40   | 3,20  | 0,60  | 16,04  | 82,40  | 574   |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)      | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00  | 338   |   |
|   |   |                | итого       |                             | 616  | 22,54 | 23,28 | 72,7   | 591,4  |       |   |
|   |   |                |             |                             |      |       |       |        |        |       |   |
|   |   |                |             |                             |      |       |       |        |        |       |   |
| 1 | 4 | Обед           | закуска     | Икра кабачковая             | 100  | 2,73  | 7,19  | 14,55  | 133,8  | 73    |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп из овощей               | 250  | 2     | 4,52  | 6,32   | 74     | 116   |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Кнели из птицы с рисом      | 100  | 11,5  | 10,3  | 5,4    | 160    | 371   |   |
|   |   |                | гарнир      | Каша гречневая вязкая       | 180  | 5,49  | 6     | 24,6   | 174,6  | 303   |   |
|   |   |                | напиток     | Сок фруктовый (яблочный)    | 200  | 1     | 0     | 20,4   | 84,8   | 389   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный              | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6   | 573   |   |
|   |   |                | хлеб        | хлеб ржаной                 | 20   | 1,60  | 0,30  | 8,02   | 41,20  | 338   |   |
|   |   |                | булочное    | Ватрушка с творогом         | 60   | 7,8   | 2,8   | 21,7   | 144    | 531   |   |
|   |   |                | итого       |                             | 950  | 35,16 | 31,43 | 120,67 | 906    |       | 0 |
|   |   |                |             |                             | 1566 | 57,7  | 54,71 | 193,37 | 1497,4 |       |   |
| 1 | 4 | Итого за день: |             |                             |      |       |       |        |        |       |   |

|   |   |         |             |                                        |     |       |       |        |        |         |
|---|---|---------|-------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|---------|
| 1 | 6 | Завтрак | 5-11 классы |                                        |     |       |       |        |        |         |
|   |   |         | гарнир      | Рагу овощное                           | 180 | 3,42  | 7,74  | 40,70  | 177,00 | 177     |
|   |   |         | 2 блюдо     | Котлета мясная с маслом сливочным      | 105 | 15,75 | 23,10 | 13,67  | 328,30 | 268     |
|   |   |         | гор.напиток | Чай с сахаром                          | 210 | 0,20  | 0,10  | 9,30   | 38,00  | 457     |
|   |   |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 60  | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 100,00 | 573     |
|   |   |         | хлеб        | хлеб ржаной                            | 40  | 3,20  | 0,60  | 16,04  | 82,40  | 574     |
|   |   |         | фрукты      | Фрукты свежие                          | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47     | 338     |
|   |   |         |             |                                        |     |       |       |        |        |         |
|   |   |         | итого       |                                        | 695 | 27,53 | 32,42 | 119,03 | 772,7  |         |
|   |   |         | 1 блюдо     | Рассольник ленинградский               | 250 | 2,1   | 5,12  | 16,6   | 120,75 | 96      |
|   |   |         | 2 блюдо     | Рыба тушенная в томате с овощами 90/50 | 140 | 13,7  | 2,3   | 6,7    | 103    | 229     |
|   |   |         | гарнир      | Картофельное пюре                      | 180 | 3,67  | 5,76  | 24,53  | 164,7  | 312     |
|   |   |         | булочное    | Кондитерское изделие                   | 20  | 20    | 1,5   | 1,96   | 16,88  | 83      |
|   |   |         | напиток     | Компот из сухофруктов                  | 200 | 0,6   | 0,1   | 32,01  | 132,8  | 349     |
|   |   |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 40  | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6   | 573     |
|   |   |         | хлеб        | хлеб ржаной                            | 20  | 1,60  | 0,30  | 8,02   | 41,20  | 338     |
|   |   |         |             |                                        |     |       |       |        |        |         |
|   |   |         | итого       |                                        | 850 | 44,71 | 15,4  | 109,5  | 672,93 | 0       |
|   |   | 1       | 5           | Итого за день:                         |     | 1545  | 72,24 | 47,82  | 228,53 | 1445,63 |

|   |   |                |             |                                                              |      |       |       |        |         |     |   |
|---|---|----------------|-------------|--------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|---|
|   |   |                |             | 5-11 классы                                                  |      |       |       |        |         |     |   |
| 2 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и с маслом сливочным | 210  | 8,19  | 11,90 | 46,19  | 326,00  | 177 |   |
|   |   |                | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком                                   | 200  | 2,80  | 2,50  | 13,60  | 88,00   | 465 |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие                                                | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 338 |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                               | 60   | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 100,00  | 573 |   |
|   |   |                | Хлеб        | Хлеб ржаной                                                  | 40   | 3,20  | 0,60  | 16,04  | 82,40   | 574 |   |
|   |   |                | булочное    | Кондитерские изделия                                         | 20   | 1,5   | 1,96  | 16,88  | 93      | 582 |   |
|   |   |                | итого       |                                                              | 630  | 20,65 | 17,84 | 132,03 | 736,4   |     | 0 |
| 2 | 6 | Обед           | закуска     | Салат из квашеной капусты с луком                            | 100  | 1,6   | 6     | 8,2    | 94      | 9   |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с крупой                                    | 250  | 1,97  | 2,71  | 12,11  | 85,75   | 101 |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Котлета из курицы с маслом сливочным                         | 105  | 16,64 | 16    | 15,54  | 273     | 294 |   |
|   |   |                | гарнир      | Макаронные изделия отварные                                  | 180  | 6,62  | 5,42  | 31,7   | 202,14  | 309 |   |
|   |   |                | напиток     | Компот из свежих яблок                                       | 200  | 0,16  | 0,16  | 27,9   | 114,6   | 342 |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                               | 35   | 2,66  | 0,28  | 17,22  | 81,9    | 573 |   |
|   |   |                | хлеб        | хлеб ржаной                                                  | 40   | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574 |   |
|   |   |                | итого       |                                                              | 910  | 32,85 | 31,17 | 128,71 | 933,79  |     | 0 |
| 2 | 6 | Итого за день: |             |                                                              | 1540 | 53,5  | 49,01 | 260,74 | 1670,19 |     | 0 |

|   |   |                |             |                                        |      |       |       |        |         |         |
|---|---|----------------|-------------|----------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|
| 2 | 7 | Завтрак        | 5-11 классы |                                        |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                | закуска     | Икра кабачковая                        | 100  | 2,73  | 7,19  | 14,55  | 133,8   | 73      |
|   |   |                | 2 блюдо     | Птица тушеная в соусе                  | 100  | 11,65 | 11,66 | 13,51  | 166,00  | 290/331 |
|   |   |                | гарнир      | Пюре картофельное со сливочным маслом  | 180  | 3,67  | 5,76  | 24,53  | 164,7   | 312     |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                          | 210  | 0,20  | 0,10  | 9,30   | 38,00   | 457     |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 60   | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 100,00  | 573     |
|   |   |                | Хлеб        | Хлеб ржаной                            | 40   | 3,20  | 0,60  | 16,04  | 82,40   | 574     |
|   |   |                |             |                                        |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                |             |                                        |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                | итого       |                                        | 690  | 26,01 | 25,79 | 107,45 | 684,9   | 0       |
| 2 | 7 | Обед           |             |                                        |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 260  | 2,06  | 6,42  | 11,29  | 119,75  | 82      |
|   |   |                | 2 блюдо     | Шницель из говядины с маслом сливочным | 100  | 18,1  | 17,9  | 9,8    | 273     | 319     |
|   |   |                | гарнир      | Рагу из овощей                         | 180  | 3,42  | 7,74  | 40,70  | 177,00  | 177     |
|   |   |                | напиток     | Сок фруктовый                          | 200  | 1     | 0     | 20,4   | 84,8    | 389     |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 60   | 4,62  | 0,48  | 29,7   | 141,6   | 573     |
|   |   |                | хлеб        | хлеб ржаной                            | 40   | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574     |
|   |   |                | кисломол    | Сыр порциями                           | 20   | 4,64  | 5,9   | 0      | 72      | 15      |
|   |   |                | булочное    | кондитерское изделие                   | 20   | 1,5   | 1,96  | 16,88  | 93      | 582     |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие                          | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 338     |
| 2 | 7 | Итого за день: | итого       |                                        | 980  | 38,94 | 41,4  | 154,61 | 1090,55 | 0       |
|   |   |                |             |                                        | 1670 | 64,95 | 67,19 | 262,06 | 1775,45 | 0       |

|   |   |                |             |                             |      |       |       |        |         |       |   |
|---|---|----------------|-------------|-----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|---|
|   |   |                |             | 5-11 классы                 |      |       |       |        |         |       |   |
| 2 | 8 | Завтрак        | закуска     | Овощи натуральные по сезону | 100  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 10,00   | 70/71 |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Рыба тушенная с овощами     | 100  | 9,75  | 4,95  | 3,80   | 105,00  | 229   |   |
|   |   |                | гарнир      | Рис отварной                | 180  | 4,38  | 6,44  | 44,04  | 251,60  | 304   |   |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром               | 210  | 0,20  | 0,10  | 9,30   | 38,00   | 457   |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)      | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 338   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный              | 60   | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 100,00  | 573   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                 | 40   | 3,20  | 0,60  | 16,04  | 82,40   | 574   |   |
|   |   |                |             |                             |      |       |       |        |         |       |   |
|   |   |                | итого       |                             | 790  | 23,29 | 13,07 | 114,2  | 634     |       | 0 |
| 2 | 8 | Обед           |             |                             |      |       |       |        |         |       |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с горохом  | 250  | 5,49  | 5,27  | 16,54  | 148,25  | 102   |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Жаркое по - домашнему       | 240  | 22,56 | 17,16 | 30,96  | 368,4   | 328   |   |
|   |   |                | напиток     | Кофейный напиток с молоком  | 200  | 2,8   | 2,5   | 13,6   | 88      | 465   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный              | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6    | 573   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                 | 40   | 3,2   | 0,6   | 16,04  | 82,4    | 574   |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)      | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 338   |   |
|   |   |                |             |                             |      |       |       |        |         |       |   |
|   |   |                | итого       |                             | 870  | 37,49 | 26,25 | 106,62 | 827,65  |       |   |
| 2 | 8 | Итого за день: |             |                             | 1660 | 60,78 | 39,32 | 220,82 | 1461,65 |       |   |

|   |   |                |            |                                                          |       |       |        |         |        |     |  |
|---|---|----------------|------------|----------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|-----|--|
| 2 | 9 | Завтрак        |            | 5-11 классы                                              |       |       |        |         |        |     |  |
|   |   |                |            |                                                          |       |       |        |         |        |     |  |
|   |   |                | 2 блюдо    | Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 150/30 | 180   | 28,44 | 9,54   | 32,22   | 327,00 | 286 |  |
|   |   |                | напиток    | Кисломолочный продукт                                    | 200   | 5,80  | 5,00   | 8,00    | 100,00 | 386 |  |
|   |   |                | фрукты     | Фрукты свежие (яблоко)                                   | 100   | 0,4   | 0,4    | 9,8     | 47     | 338 |  |
|   |   |                | хлеб       | Хлеб ржаной                                              | 40    | 3,20  | 0,60   | 16,04   | 82,40  | 574 |  |
|   |   |                |            |                                                          |       |       |        |         |        |     |  |
|   |   |                | итого      |                                                          | 520   | 37,84 | 15,54  | 66,06   | 556,4  |     |  |
| 2 | 9 | Обед           |            |                                                          |       |       |        |         |        |     |  |
|   |   |                | закуска    | Икра кабачковая                                          | 100   | 2,73  | 7,19   | 14,55   | 133,8  | 73  |  |
|   |   |                | 1 блюдо    | Суп картофельный с крупой                                | 250   | 1,97  | 2,71   | 12,11   | 85,75  | 101 |  |
|   |   |                | 2 блюдо    | Котлета рыбная с маслом сливочным                        | 105   | 12,4  | 14,75  | 15,25   | 244,36 | 234 |  |
|   |   |                | гарнир     | Макаронные изделия отварные                              | 180   | 6,62  | 5,42   | 31,73   | 202,14 | 309 |  |
|   |   |                | напиток    | Компот из сухофруктов                                    | 200   | 0,66  | 0,09   | 32,01   | 132,8  | 349 |  |
|   |   |                | хлеб бел.  | Хлеб пшеничный                                           | 35    | 2,66  | 0,28   | 17,22   | 81,9   | 573 |  |
|   |   |                | хлеб черн. | Хлеб ржаной                                              | 25    | 2     | 0,38   | 10      | 51,5   | 574 |  |
|   |   |                | фрукты     | Фрукты свежие (яблоко)                                   | 100   | 0,4   | 0,4    | 9,8     | 47     | 338 |  |
|   |   |                | итого      |                                                          | 995   | 29,44 | 31,22  | 142,67  | 979,25 | 0   |  |
| 2 | 9 | Итого за день: |            | 1515                                                     | 67,28 | 46,76 | 208,73 | 1535,65 | 0      |     |  |

|   |    |                |             |                                      |             |        |        |         |         |     |         |  |
|---|----|----------------|-------------|--------------------------------------|-------------|--------|--------|---------|---------|-----|---------|--|
|   |    |                |             |                                      | 5-11 классы |        |        |         |         |     |         |  |
| 2 | 10 | Завтрак        | закуска     | Салат из свежей белокочанной капусты | 100         | 1,41   | 5,08   | 9,02    | 87,4    | 45  |         |  |
|   |    |                | гарнир      | Пюре картофельное                    | 180         | 3,67   | 5,76   | 24,53   | 164,7   | 312 |         |  |
|   |    |                | 2 блюдо     | Тефтели мясные в соусе               | 110         | 8,13   | 15,61  | 12,85   | 248,00  | 278 |         |  |
|   |    |                | гор.напиток | Сок фруктовый                        | 200         | 1      | 0      | 20,4    | 84,8    | 389 |         |  |
|   |    |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                       | 60          | 4,56   | 0,48   | 29,52   | 100,00  | 573 |         |  |
|   |    |                | хлеб        | Хлеб ржаной                          | 40          | 3,20   | 0,60   | 16,04   | 82,40   | 574 |         |  |
|   |    |                |             |                                      |             |        |        |         |         |     |         |  |
|   |    |                |             |                                      |             |        |        |         |         |     |         |  |
|   |    |                | итого       |                                      | 690         | 21,97  | 27,53  | 112,36  | 767,3   |     | 0       |  |
| 2 | 10 | Обед           |             |                                      |             |        |        |         |         |     |         |  |
|   |    |                | 1 блюдо     | Рассольник ленинградский             | 250         | 2,1    | 5,12   | 16,6    | 120,75  | 96  | м       |  |
|   |    |                | 2 блюдо     | Ленивые голубцы со сметаной 230/10   | 240         | 15,8   | 10,9   | 11,6    | 239,2   | 82  |         |  |
|   |    |                | напиток     | Компот из свежих фруктов             | 200         | 0,16   | 0,16   | 27,9    | 114,6   | 342 |         |  |
|   |    |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                       | 60          | 4,62   | 0,48   | 29,7    | 141,6   | 573 |         |  |
|   |    |                | хлеб        | Хлеб ржаной                          | 40          | 3,2    | 0,6    | 16,04   | 82,4    | 574 |         |  |
|   |    |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)               | 100         | 0,4    | 0,4    | 9,8     | 47      | 338 |         |  |
|   |    |                |             |                                      |             |        |        |         |         |     |         |  |
|   |    |                | итого       |                                      | 890         | 26,28  | 17,66  | 111,64  | 745,55  |     | 0       |  |
| 2 | 10 | Итого за день: |             |                                      | 1580        | 48,25  | 45,19  | 224     | 1512,85 |     | 0       |  |
|   |    |                |             | Среднее значение за период:          | 1549,1      | 59,184 | 51,438 | 226,623 | 1558,84 |     | #DIV/0! |  |

|   |    |         |                                      |             |        |        |        |         |         |     |
|---|----|---------|--------------------------------------|-------------|--------|--------|--------|---------|---------|-----|
| 2 | 10 | Завтрак | Хлеб                                 | Хлеб ржаной | 40     | 3,30   | 0,60   | 16,04   | 82,40   | 274 |
|   |    |         | Хлеб пшеничный                       | 60          | 4,82   | 0,48   | 29,22  | 141,6   | 273     |     |
|   |    |         | Компот из свежих фруктов             | 200         | 0,16   | 0,16   | 27,9   | 114,8   | 242     |     |
|   |    |         | Пшеничные толокны со сметаной 230/10 | 240         | 12,8   | 10,9   | 11,6   | 229,2   | 82      |     |
|   |    |         | Рисовый пенный напиток               | 250         | 2,1    | 2,12   | 16,9   | 150,22  | 96      |     |
|   |    |         | Итого                                | 600         | 21,92  | 22,22  | 112,36 | 262,3   | 0       |     |
| 3 | 10 | Обед    | Хлеб                                 | Хлеб ржаной | 40     | 3,3    | 0,6    | 16,04   | 82,4    | 274 |
|   |    |         | Хлеб пшеничный                       | 60          | 4,82   | 0,48   | 29,2   | 141,6   | 273     |     |
|   |    |         | Компот из свежих фруктов             | 200         | 0,16   | 0,16   | 27,9   | 114,8   | 242     |     |
|   |    |         | Пшеничные толокны со сметаной 230/10 | 240         | 12,8   | 10,9   | 11,6   | 229,2   | 82      |     |
|   |    |         | Рисовый пенный напиток               | 250         | 2,1    | 2,12   | 16,9   | 150,22  | 96      |     |
|   |    |         | Итого                                | 600         | 21,92  | 22,22  | 112,36 | 262,3   | 0       |     |
|   |    |         | Итого                                | 1280        | 48,28  | 48,18  | 224    | 1812,88 | 0       |     |
|   |    |         | Среднее значение на человека         | 1280        | 38,184 | 38,138 | 175,84 | 1558,84 | #DIV/0! |     |

Прошнуровано и пронумеровано  
на 10 (9 листов) листах  
скреплено печатью и подписью  
Директор школы \_\_\_\_\_

Прошнуровано и пронумеровано  
на 10 (десяти) листах  
скреплено печатью и подписью

Директор школы Омирвелиев С.Х.

