

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Черноморская средняя школа №3
 имени Пудовкина Федора Федоровича»
 муниципального образования Черноморский район
 Республики Крым
 (МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.)

ВЫПИСКА

из ПРИКАЗА № 389 от «29» августа 2024 г.

«Об организации горячего питания обучающихся»

Приложение 3.

К приказу № 389 от «29» августа 2024 г.

Десятидневное меню (осенне-зимний период)

День первый

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	6,09	10,88	47,99	315
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак	615	18,77	28,6	103,86	732,8
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					
Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	2,2	13,71	94,08
Птица тушеная в соусе	100	13,7	14,8	3,5	208,8
Каша вязкая из крупы пшенной	150	4,22	5,06	15,83	159,08
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,22	92
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед	890	28,62	26,57	102,99	823,56
Стоимость, руб.	85,73				

День второй

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264
ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	15,2	62
СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
Итого за завтрак	518	20,59	21,4	80,18	583,2
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					
Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,42	8
Борщ с картофелем и капустой	200	1,4	4	9,9	82
Плов	250	27,48	45,28	43,36	680
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого за обед	790	35,96	50,21	109,51	1025
Стоимость, руб.	85,73				

День третий

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,68	4,04	2,06	47,3
или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
Итого за завтрак	620	20,06	19,24	89,11	599,2
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					

Винегрет овощной	60	0,9	6,12	4,38	76,02
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,84
Гуляш из говядины	100	14,8	17,1	3	225,2
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	25,96	194,08
Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	22,3	110
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,08
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого за обед	790	29,45	32,62	105,47	881,22
Стоимость, руб.	85,73				

День четвертый

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	24,8	17	24,5	354,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7
ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	24,8	17	24,5	354,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7
Итого за завтрак	525	27,68	17,74	58,36	502,6
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,6	3,9	52,08
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	13,06	117,84
Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186
Каша вязкая из крупы гречневой	150	8,42	4,9	20,3	142,7
Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75
Итого за обед	820	31,26	34,97	113,77	863,97
Стоимость, руб.	85,73				

День пятый

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда	Пищевые вещества				
--------------------	------------------	--	--	--	--

	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,28	4,8	6,56	75,2
ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,05	2,6	5,02	48,32
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,42	13,41	15	243
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
Итого за завтрак	595	25,32	23,91	92,14	683,6
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					
Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,42	8
Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4	9,9	82
Фрикадельки рыбные	120	8,68	8,18	8,89	103,8
Картофельное пюре	150	3,8	5,3	20,44	218
Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого за обед	817	20,69	18,43	92,48	652,6
Стоимость, руб.	85,73				

День шестой

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315
или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66
Итого за завтрак	610	13,77	25,91	110,02	729,2
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					
Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8

Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	13,06	117,84
Плов из птицы	250	21,17	13,07	16,07	381,7
Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого за обед	738	26,4	32,6	119,4	883,6
Стоимость, руб.	85,73				

День седьмой

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186
Итого за завтрак	610	15,7	13,62	111,06	637,3
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					
Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,08	1,4	8
Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4	9,9	82
Котлета любительская	100	12,5	10,5	5,2	84
Каша вязкая из крупы гречневой	150	8,42	4,9	20,3	142,7
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого за обед	890	29,8	20,73	101,43	618,7
Стоимость, руб.	85,73				

День восьмой

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда		Пищевые вещества			
--------------------	--	------------------	--	--	--

	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	0,87	3,87	10,96	83,12
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
Итого за завтрак	600	17,87	22,17	75,31	626,22
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					
Винегрет овощной	60	0,9	6,12	4,38	76,02
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,84
Биточки	100	16,5	24	14,32	344
Каша вязкая из крупы пшеничной	150	4	4,1	16	150,17
Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого за обед	903	25,9	30,3	135,8	932,4
Стоимость, руб.	85,73				

День девятый

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
Итого за завтрак	700	22,52	18,08	104,1	655,3
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,6	3,9	52,08
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	13,06	117,84
Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186

Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	25,96	194,08
Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед	905	27,89	25,32	122,64	879,2
Стоимость, руб.	85,73				

День десятый

Возрастная категория: 7-11 лет, обучающиеся 1-4 классов

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	80	1,06	4,8	5,2	69,46
или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8
МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4
ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	15,2	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
Итого за завтрак	597	22,61	26,76	76,14	656,66
Стоимость, руб.	73,71				
Обед (для детей льготной категории)					
Икра кабачковая	60	1,1	8	44,8	95,5
Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,1	13,7	81,1
Котлеты, рубленые из птицы	100	12,1	9,7	9,8	175
Каша вязкая из крупы гречневой	150	8,42	4,9	20,3	142,7
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75
Итого за обед	835	33,03	35,28	162,96	897,05
Стоимость, руб.	85,73				

День первый

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3
Итого за завтрак	645	19,6	30,08	110,4	775,75
Стоимость, руб.	73,71				
Обед					
Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	2,75	17,14	117,6
Птица тушеная в соусе	100	13,7	14,8	3,5	208,8
Каша вязкая из крупы пшенной	180	5,06	6,07	19	190,9
Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8
Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
Итого за обед	1035	32,4	30,46	120,71	953,2
Стоимость, руб.	108,80				

День второй

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264
ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	15,2	62
СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100	8	2,8	47,8	228,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8
Итого за завтрак	593	25,15	22,9	106,42	709,6
Стоимость, руб.	73,71				
Обед					
Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10

Борщ с картофелем и капустой	250	1,75	5	12,38	102,5
Плов	280	38,78	50,71	48,66	761,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1
Итого за обед	935	49,87	56,93	128,96	1184,8
Стоимость, руб.	108,80				

День третий

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8
Итого за завтрак	680	21,62	21,33	98,17	659,38
Стоимость, руб.	73,71				
Обед					
Винегрет овощной	100	1,5	10,2	7,3	126,7
Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,3
Гуляш	100	14,8	17,1	3	225,2
Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,9
Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	22,3	110
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
Итого за обед	930	33,17	38,8	125,82	1039,9
Стоимость, руб.	108,80				

День четвертый

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7
ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак	540	29,62	19,04	66,25	555,38
Стоимость, руб.	73,71				
Обед					
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,33	6	6,5	86,8
Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3
Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186
Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,104	5,88	24,36	171,24
Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
Итого за обед	960	36,184	39,68	132,63	1000,69
Стоимость, руб.	108,80				

День пятый

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15	213
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6	24,6	174,6
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8
Итого за завтрак	660	29,02	29,53	110,46	794,49
Стоимость, руб.	73,71				
Обед					
Овощи натуральные (по сезону)	100	0,8	0,1	1,7	10
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102,5
Фрикадельки рыбные	120	8,68	8,18	8,89	103,8
Картофельное пюре	180	4,56	6,36	24,53	261,6
Чай с сахаром,с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1

Итого за обед	952	24,06	20,78	110,72	774,4
Стоимость, руб.	108,80				

День шестой

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95
или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	210	6,11	10,72	32,38	251
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66
Итого за завтрак	640	14,6	27,39	116,56	772,15
Стоимость, руб.	73,71				
Обед					
Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73
Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3
Плов из птицы	280	23,72	14,64	18	427,5
Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8
Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед	1035	40,13	26,98	115,4	1010,7
Стоимость, руб.	108,80				

День седьмой

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,85	10,25	43,41	310,27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8

ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186
Итого за завтрак	645	29,7	25,1	85,5	699,8
Стоимость, руб.	73,71				
Обед					
Овощи натуральные (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102,5
Котлета любительская	100	12,5	10,5	5,2	84
Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,1	5,88	24,36	171,2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2
Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1
Итого за обед	950	34,79	23,18	123,77	747,7
Стоимость, руб.	108,80				

День восьмой

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8
Итого за завтрак	660	19,48	24,22	86,59	695,35
Стоимость, руб.	73,71				
Обед					
Винегрет овощной	100	1,5	10,2	7,3	126,7
Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,3
Биточки	100	16,5	24	14,32	344
Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,92	19,2	180,2
Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8
Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18,05	92,7
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
Итого за обед	945	34,24	45,59	123,09	1089,1
Стоимость, руб.	108,80				

День девятый

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,85	10,25	43,41	310,27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186
Итого за завтрак	660	17,7	15,4	118,82	692,87
Стоимость, руб.	73,71				
Обед					
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,33	6	6,5	86,8
Суп картофельный с горохом	250	5,75	5,5	16,33	147,3
Фрикадельки мясные в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186
Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	31,16	232,9
Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	82,8
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,1
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед	1040	31,79	29,78	141,09	1017,3
Стоимость, руб.	108,80				

День десятый

Возрастная категория: 12-18 лет, 5-11 класс (для детей льготной категории)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,75	0,13	1,75	13
МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17
ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8
Итого за завтрак	637	24,36	28,96	82,9	710,69
Стоимость, руб.	73,71				

Обед					
Икра кабачковая	100	1,8	13,3	74,66	159,16
Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,8	17,13	104,5
Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12,1	9,7	9,8	175
Каша вязкая из крупы гречневой	180	10,1	5,88	24,36	171,2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
Кондитерские изделия	25	1,55	9,5	10,6	103,75
Итого за обед	955	35,84	42,26	200,31	1012,61
Стоимость, руб.	108,80				

Директор

Т.А. Максимова