

**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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>18,77</b>	<b>28,6</b>	<b>103,86</b>	<b>732,8</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>28,62</b>	<b>26,57</b>	<b>102,99</b>	<b>823,56</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

*День второй*

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

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>518</b>	<b>20,59</b>	<b>21,4</b>	<b>80,18</b>	<b>583,2</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>35,96</b>	<b>50,21</b>	<b>109,51</b>	<b>1025</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

**День третий**

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

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,06</b>	<b>19,24</b>	<b>89,11</b>	<b>599,2</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					

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
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>29,45</b>	<b>32,62</b>	<b>105,47</b>	<b>881,22</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

*День четвертый*

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

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>27,68</b>	<b>17,74</b>	<b>58,36</b>	<b>502,6</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>31,26</b>	<b>34,97</b>	<b>113,77</b>	<b>863,97</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

*День пятый*

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

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

	<b>Выход блюда, гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическа я ценность</b>
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>25,32</b>	<b>23,91</b>	<b>92,14</b>	<b>683,6</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>817</b>	<b>20,69</b>	<b>18,43</b>	<b>92,48</b>	<b>652,6</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

*День шестой*

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

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда, гр.</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическа я ценность</b>
		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>13,77</b>	<b>25,91</b>	<b>110,02</b>	<b>729,2</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>738</b>	<b>26,4</b>	<b>32,6</b>	<b>119,4</b>	<b>883,6</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

*День седьмой*

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

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15,7</b>	<b>13,62</b>	<b>111,06</b>	<b>637,3</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>29,8</b>	<b>20,73</b>	<b>101,43</b>	<b>618,7</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

*День восьмой*

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

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

	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,87</b>	<b>22,17</b>	<b>75,31</b>	<b>626,22</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>903</b>	<b>25,9</b>	<b>30,3</b>	<b>135,8</b>	<b>932,4</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

### *День девятый*

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

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>22,52</b>	<b>18,08</b>	<b>104,1</b>	<b>655,3</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>905</b>	<b>27,89</b>	<b>25,32</b>	<b>122,64</b>	<b>879,2</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

*День десятый*

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

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>597</b>	<b>22,61</b>	<b>26,76</b>	<b>76,14</b>	<b>656,66</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед (для детей льготной категории)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>33,03</b>	<b>35,28</b>	<b>162,96</b>	<b>897,05</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>85,73</b>				

*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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>19,6</b>	<b>30,08</b>	<b>110,4</b>	<b>775,75</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>1035</b>	<b>32,4</b>	<b>30,46</b>	<b>120,71</b>	<b>953,2</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>108,80</b>				

*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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>593</b>	<b>25,15</b>	<b>22,9</b>	<b>106,42</b>	<b>709,6</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>49,87</b>	<b>56,93</b>	<b>128,96</b>	<b>1184,8</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>108,80</b>				

*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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21,62</b>	<b>21,33</b>	<b>98,17</b>	<b>659,38</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>33,17</b>	<b>38,8</b>	<b>125,82</b>	<b>1039,9</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>108,80</b>				

*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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>29,62</b>	<b>19,04</b>	<b>66,25</b>	<b>555,38</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>36,184</b>	<b>39,68</b>	<b>132,63</b>	<b>1000,69</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>108,80</b>				

**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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>29,02</b>	<b>29,53</b>	<b>110,46</b>	<b>794,49</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед</b>					
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

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

*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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>14,6</b>	<b>27,39</b>	<b>116,56</b>	<b>772,15</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>1035</b>	<b>40,13</b>	<b>26,98</b>	<b>115,4</b>	<b>1010,7</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>108,80</b>				

*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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>29,7</b>	<b>25,1</b>	<b>85,5</b>	<b>699,8</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>34,79</b>	<b>23,18</b>	<b>123,77</b>	<b>747,7</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>108,80</b>				

*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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>19,48</b>	<b>24,22</b>	<b>86,59</b>	<b>695,35</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>34,24</b>	<b>45,59</b>	<b>123,09</b>	<b>1089,1</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>108,80</b>				

*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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>17,7</b>	<b>15,4</b>	<b>118,82</b>	<b>692,87</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>1040</b>	<b>31,79</b>	<b>29,78</b>	<b>141,09</b>	<b>1017,3</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>108,80</b>				

**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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>637</b>	<b>24,36</b>	<b>28,96</b>	<b>82,9</b>	<b>710,69</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>73,71</b>				

<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>955</b>	<b>35,84</b>	<b>42,26</b>	<b>200,31</b>	<b>1012,61</b>
<b>Стоимость, руб.</b>	<b>108,80</b>				

Директор

Т.А. Максимова