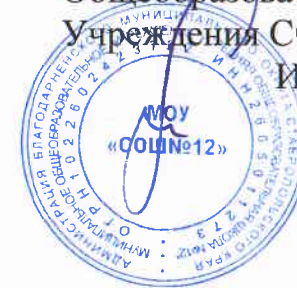


Утверждаю:
Директор Муниципального
Общеобразовательного
Учреждения СОШ №12
Икрянов В.А.



**Примерное
10-дневное меню
Для организации горячего питания
учащихся общеобразовательных школ за счет
бюджетных средств
на 2024-2025г.**

| Наименование блюда | Масса порции гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества мг. | | | | Витамины мг. | | | | № рецептуры | № сборника рец. |
|--------------------|-----------------|------------------|---------|------------|-------------------------|--------------------------|----|---|----|--------------|----|----|---|-------------|-----------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углеводы,г | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | B2 | PP | C | | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | |

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима.

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----|------|
| Каша молочная рисовая | 250 | 0,36 | 1,98 | 2,46 | 29,4 | 7,6 | 5,5 | 0,95 | 0,25 | 0,99 | 0,01 | 0,01 | 8,6 | 53 | 2011 |
| Сыр российский порционно | 15 | 5,6 | 9,3 | 0 | 109,5 | 6,3 | 2,8 | 6,5 | 2,8 | 9,6 | 6,4 | 1,5 | 0,15 | 210 | 2011 |
| Масло сливочное порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0,001 | 0,012 | 0,02 | 0 | 41 | 2011 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,6 | 6,3 | 2,8 | 4,1 | 5,6 | 0 | 376 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2011 |
| Итого | 465 | 10,09 | 19,03 | 41,74 | 381,5 | 33,1 | 31,3 | 54,55 | 10,37 | 13,471 | 10,552 | 15,13 | 8,75 | | |

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-----|------|
| Тефтели из говядины в соусе красном основном | 100\50 | 8,8 | 5,6 | 12,5 | 136 | 33,57 | 25,38 | 134,93 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 2,78 | 0,9 | 298 | 2011 |
| Каша пшеничная | 1/180 | 4,02 | 4,59 | 29,68 | 180,58 | 31,49 | 26,51 | 123,24 | 4,36 | 0,13 | 0,05 | 0,62 | 0 | 520 | 2016 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,26 | 0,06 | 15,2 | 62 | 17,38 | 5,24 | 9,78 | 0,91 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 393 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Итого | 750 | 10,21 | 5,55 | 69,39 | 411,38 | 70,87 | 62,35 | 223,92 | 7,44 | 0,26 | 0,1 | 8,86 | 3,73 | | |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима.

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|------|
| Омлет натуральный | 1\150 | 8,5 | 5,8 | 33,3 | 145,3 | 3,6 | 2,5 | 7,6 | 9,5 | 4,2 | 6,3 | 8 | 0 | 168 | 2005 |
| Икра кабачковая | 50 | 0,4 | 2 | 2,5 | 29,4 | 7,6 | 5,5 | 0,95 | 0,25 | 1 | 0,01 | 0,01 | 2,32 | 53 | 2011 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,26 | 0,06 | 15,2 | 62 | 17,38 | 5,28 | 9,78 | 0,91 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 393 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2011 |
| Итого | 465 | 13,11 | 8,36 | 75,15 | 353,3 | 40,08 | 29,78 | 60,88 | 11,66 | 5,28 | 6,34 | 16,04 | 5,15 | | |

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|-------|-------|------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| Икра свекольная | 1/50 | 1,6 | 4 | 8 | 72 | 25,78 | 10,68 | 34,68 | 0,99 | 0,02 | 0,012 | 0,01 | 1,71 | 75 | 2011 |
| Цыпленок бройлер запеченный | 100 | 13,67 | 21,17 | 11,9 | 292,92 | 41,78 | 37,97 | 157,64 | 1,99 | 0,15 | 0,18 | 6,1 | 8,68 | 849 | 2016 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 5,6 | 5,83 | 0,69 | 175,2 | 11,04 | 88,2 | 133,3 | 2,97 | 0,13 | 0,07 | 1,6 | 0 | 168 | 2011 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|------|
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,26 | 0,06 | 15,2 | 62 | 17,38 | 5,24 | 9,78 | 0,91 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 393 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2011 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2011 |
| Итого | 892 | 27,06 | 31,96 | 60,3 | 770,92 | 117,98 | 172,69 | 426,3 | 9,03 | 0,43 | 0,312 | 15,95 | 13,22 | | |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------|------|
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 180\30 | 3,7 | 9,9 | 37,2 | 249 | 2,3 | 6,5 | 8,6 | 9,5 | 4,3 | 4,2 | 8,6 | 49 | 142\331 | 2005 |
| Какао с молоком | 1\200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,6 | 6,3 | 2,8 | 4,1 | 5,6 | 0 | 382 | 2011 |
| Итого | 380 | 3,8 | 9,9 | 52,2 | 309 | 7,6 | 13 | 9,2 | 15,8 | 7,1 | 8,3 | 14,2 | 49 | | |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 1\60 | 0,4 | 2,0 | 2,5 | 29,4 | 7,6 | 5,5 | 0,95 | 0,25 | 1 | 0,01 | 0,01 | 2,32 | 53 | 2011 |
| Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера | 1\100 | 16 | 16,66 | 1,56 | 275,4 | 46,44 | 24,12 | 117,72 | 1,67 | 0,07 | 0,14 | 5,35 | 0,54 | 306 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные витаминизированный | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 27,82 | 216 | 16,04 | 27 | 70,05 | 1,49 | 0,13 | 0,04 | 1,18 | 0 | 317 | 2011 |
| | 1/200 | 0,08 | 0,08 | 21,7 | 88 | 12,8 | 1,8 | 2,2 | 0,5 | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 1,4 | 172 | 2011 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2011 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2011 |
| Итого | 550 | 28,62 | 23,05 | 75,59 | 748,2 | 97,28 | 83,52 | 280,87 | 5,83 | 0,336 | 0,234 | 14,8 | 1,94 | | |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень- зима.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|-----|------|
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 8,2 | 10,3 | 25 | 226 | 16,04 | 27 | 70,05 | 1,49 | 0,13 | 0,04 | 1,18 | 0 | 202 | 2005 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Какао с молоком | 1\200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 2,36 | 7,26 | 7,85 | 3,65 | 2,8 | 3,5 | 7,6 | 2 | 382 | 2005 |
| Итого : | 380 | 4,05 | 0,5 | 39,15 | 176,6 | 13,86 | 23,76 | 51,35 | 4,65 | 2,88 | 3,53 | 15,6 | 2 | | |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 1/50 | 0,99 | 1,86 | 4,28 | 39,5 | 27,9 | 9,85 | 20,05 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,34 | 8,17 | 132 | 2011 |
| Плов из цыпленка - бройлера | 100\300 | 44,95 | 54,78 | 49,61 | 601,82 | 7,35 | 240,05 | 0,16 | 1,04 | 1,77 | 0 | 0 | 0 | 265 | 2011 |
| Компот из свежих яблок витаминизированный | 1/200 | 0,44 | 0 | 27,08 | 113 | 31,8 | 6 | 15,4 | 1,24 | 0,002 | 0,006 | 0,14 | 0,4 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2011 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2011 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| Итого | 880,00 | 52,31 | 57,54 | 105,48 | 923,12 | 89,05 | 286,50 | 126,51 | 4,83 | 1,92 | 0,08 | 8,69 | 8,57 | | |
|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень- зима.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|------|
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Цыпленок-бройлер отварной | 90 | 3 | 6,3 | 41,3 | 224 | 2,3 | 6,5 | 4,6 | 1,3 | 8,9 | 6,3 | 8,4 | 1,5 | 182 | 2011 |
| Рис припущенный | 180 | 4,34 | 5,7 | 42,97 | 250 | 11,45 | 30,93 | 93,04 | 0,62 | 0,04 | 0,02 | 0,86 | 0 | 892 | 2016 |
| Чай с лимоном | 200\15\7 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,6 | 6,3 | 2,8 | 4,1 | 5,6 | 0 | 376 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2011 |
| Итого | 465 | 11,39 | 12,5 | 123,42 | 650,6 | 30,55 | 60,43 | 141,74 | 9,22 | 11,82 | 10,45 | 22,86 | 1,5 | | |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета из филе Минтая | 1\100 | 12,68 | 5,7 | 16,5 | 168,0 | 61,9 | 31,99 | 174,5 | 1,06 | 0,09 | 0,09 | 1,81 | 0,39 | 234 | 2013 |
| Картофель отварной | 180 | 3,86 | 6,41 | 30,67 | 195,8 | 18,69 | 39,16 | 104,84 | 1,76 | 0,2 | 0,12 | 2,08 | 28 | 318 | 2011 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,26 | 0,06 | 15,2 | 62 | 17,38 | 5,28 | 9,78 | 0,01 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 397 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2011 |
| Хлеб ржаной | 1\30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2011 |
| Итого | 700 | 22,73 | 13,06 | 86,87 | 594,6 | 119,97 | 107,03 | 380,02 | 5 | 0,42 | 0,26 | 12,13 | 31,22 | | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----|------|
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 1\250 | 4,8 | 7,6 | 0 | 136 | 5,6 | 3,2 | 4,5 | 6,8 | 9,6 | 12,3 | 7,4 | 0 | 243 | 2005 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0,001 | 0,012 | 0,02 | 0 | 41 | 2011 |
| Сыр российский порционно | 15 | 5,6 | 9,3 | 0 | 109,5 | 6,3 | 2,8 | 6,5 | 2,8 | 9,6 | 6,4 | 1,5 | 0,15 | 210 | 2011 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 2,3 | 5,6 | 7,6 | 1,3 | 6,8 | 9,5 | 4,3 | 0 | 376 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Итого : | 465 | 14,53 | 24,65 | 39,15 | 488,1 | 28,1 | 28,1 | 65,1 | 11,92 | 26,081 | 28,242 | 21,22 | 0 | | |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели из говядины в соусе красном основном | 100\50 | 13,5 | 23,5 | 20,5 | 348,3 | 33,57 | 25,38 | 134,93 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 2,78 | 0,9 | 608 | 2011 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1\170 | 5,6 | 5,83 | 0,69 | 175,2 | 11,04 | 88,2 | 133,3 | 2,97 | 0,13 | 0,07 | 1,6 | 0 | 168 | 2011 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,26 | 0,06 | 15,2 | 62 | 17,38 | 5,24 | 9,78 | 0,91 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 393 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | 1\30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Итого : | 750 | 25,29 | 30,29 | 60,9 | 754,3 | 83,99 | 149,42 | 368,91 | 7,25 | 0,32 | 0,22 | 12,62 | 3,73 | | |

День: вторник

Неделя: вторая

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|------|
| Запеканка творожная со сметаной | 180\30 | 8,6 | 12,4 | 56 | 370 | 3,2 | 6,5 | 4,8 | 6,7 | 6,5 | 7,8 | 2,3 | 0 | 205 | 2005 |
| Чай с лимоном | 200\15\7 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 2,36 | 7,26 | 7,85 | 3,65 | 2,8 | 3,5 | 7,6 | 2 | 376 | 2005 |
| Итого : | 465 | 8,7 | 12,4 | 71 | 430 | 5,56 | 13,76 | 12,65 | 10,35 | 9,3 | 11,3 | 9,9 | 2 | | |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | 1\60 | 0,28 | 0 | 1,21 | 5,78 | 15,57 | 9,5 | 28,57 | 1,23 | 0 | 0 | 0,16 | 6,78 | 71 | 2005 |
| Котлета рубленая из филе цыпленка бройлера | 1\100 | 16 | 16,66 | 1,56 | 275,4 | 46,44 | 24,12 | 117,72 | 1,67 | 0,07 | 0,14 | 5,35 | 0,54 | 306 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 27,82 | 216 | 16,04 | 27 | 70,05 | 1,49 | 0,13 | 0,04 | 1,18 | 0 | 317 | 2011 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Итого : | 890 | 29,44 | 22,97 | 71,69 | 736,2 | 97,08 | 88,92 | 291,27 | 7,85 | 0,35 | 0,25 | 14,92 | 4,14 | | |

ДЕНЬ:четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----|------|
| Каша молочная с пшеном | 250 | 0,36 | 1,98 | 2,46 | 29,4 | 7,6 | 5,5 | 0,95 | 0,25 | 0,99 | 0,01 | 0,01 | 8,6 | 53 | 2011 |
| Сыр российский порционно | 15 | 5,6 | 9,3 | 0 | 109,5 | 6,3 | 2,8 | 6,5 | 2,8 | 9,6 | 6,4 | 1,5 | 0,15 | 210 | 2011 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0,001 | 0,012 | 0,02 | 0 | 41 | 2011 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,6 | 6,3 | 2,8 | 4,1 | 5,6 | 0 | 376 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2011 |
| Итого | 465 | 10,09 | 19,03 | 41,74 | 381,5 | 33,1 | 31,3 | 54,55 | 10,37 | 13,471 | 10,552 | 15,13 | 8,75 | | |

ГОРЯЧИЙ ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100\50 | 16,28 | 8,26 | 7,49 | 169 | 42,98 | 28,29 | 174,08 | 0,82 | 0,059 | 0,079 | 1,58 | 4 | 668 | 2011 |
| Картофельное пюре (при наличии условий) или картофельное пюре запеченое | 1/180 | 3,67 | 5,76 | 23,64 | 164,64 | 44,32 | 33,3 | 103,9 | 1,2 | 0,16 | 0,13 | 1,62 | 22,33 | 321 | 2011 |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/200 | 0,08 | 0,08 | 21,7 | 88 | 12,8 | 1,8 | 2,2 | 0,5 | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 1,4 | 172 | 2011 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Итого : | | 25,96 | 15,00 | 77,34 | 590,44 | 122,10 | 93,99 | 371,08 | 4,69 | 0,36 | 0,26 | 11,47 | 27,73 | | |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|---|-----|------|
| Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 8,2 | 10,3 | 25 | 226 | 16,04 | 27 | 70,05 | 1,49 | 0,13 | 0,04 | 1,18 | 0 | 202 | 2005 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|------|
| Какао с молоком | 1\200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 2,36 | 7,26 | 7,85 | 3,65 | 2,8 | 3,5 | 7,6 | 2 | 382 | 2005 |
| Итого : | 380 | 4,05 | 0,5 | 39,15 | 176,6 | 13,86 | 23,76 | 51,35 | 4,65 | 2,88 | 3,53 | 15,6 | 2 | | |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу из цыпленка - бройлера | 100\300 | 18,84 | 11,59 | 31,29 | 304,5 | 42,48 | 68,62 | 274,85 | 3,66 | 0,27 | 0,28 | 5,43 | 13,09 | 841 | 2016 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,26 | 0,06 | 15,2 | 62 | 17,38 | 5,24 | 9,78 | 0,91 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 393 | 2005 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | 1\30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Итого : | 650 | 25,03 | 12,55 | 71 | 535,3 | 81,86 | 104,46 | 375,53 | 6,74 | 0,4 | 0,33 | 13,67 | 15,92 | | |
| Всего за весь период: | | 214,01 | 202,21 | 874,94 | 5750,70 | 1212,83 | 1448,17 | 3633,88 | 88,70 | 30,23 | 23,56 | 186,58 | 330,83 | | |

Средняя стоимость дня: 120

Химический состав:

Белки-28,4 гр.

Жиры-26,5 гр.

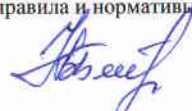
Углеводы 84,06 гр.

Энергетическая ценность-764,6 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"



Н. В. Белых