

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вознесенская начальная общеобразовательная школа»**

671110, с. Вознесенка,
ул. Школьная,3
Тел.8(30146)54-1-70


 «Утверждаю»
 Заведующий МБОУ «Вознесенская НОШ»
 Хлебодарова Н.В..

10-дневное меню
МБОУ «Вознесенская НОШ»
1-4 классы

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № ТК |
|--------------------------------------|--------------------|-----------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | А (мкг) | В1 | В2 | С | Са | Mg | P | Fe | |
| Неделя 1 День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска из овощей | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 13,2 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 8,75 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | 39 |
| | Сосиска отварная | 65/50 | 7,15 | 18,2 | 0,00 | 235 | 20 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 18,5 | 10 | 81 | 0,9 | 2 |
| | Гречка отварная | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,0 | 0,2 | 0,11 | 0,0 | 14,82 | 135,83 | 203,93 | 4,56 | 15 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 24,4 | 0,6 | 0,19 | 1,59 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,5 | 26 |
| | Хлеб | 25 | 1,9 | 0,24 | 24,6 | 58,75 | 0,042 | 0,012 | 0,32 | 5,27 | 3,92 | 21,72 | 0,31 | 0 | |
| | Итого | | 22,28 | 28,17 | 82,72 | 669,3 | 44,442 | 0,932 | 0,72 | 15,61 | 196,46 | 198,89 | 422,8 | 6,41 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска из овощей | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 13,2 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 8,75 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | 39 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|----|
| | Щи из свежей капусты с картоф. | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,0 | 0,057 | 0,047 | 15,78 | 49,25 | 22,125 | 49 | 0,825 | 4 |
| | Сосиска отварная | 65/50 | 7,15 | 18,2 | 0,00 | 235 | 20 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 18,5 | 10 | 81 | 0,9 | 2 |
| | Гречка отварная | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,0 | 0,2 | 0,11 | 0,0 | 14,82 | 135,83 | 203,93 | 4,56 | 15 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 24,4 | 0,6 | 0,19 | 1,59 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,5 | 26 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,08 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Итого | | 25,95 | 33,36 | 90,62 | 817,8 | 44,48 | 1,001 | 1,087 | 36,66 | 249,63 | 242,735 | 472,11 | 7,235 | |

День 2 (Вторник)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|--------|-------|-------|--------|---------------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|------|----|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свинина тушеная | 50/50 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,0 | 0,28 | 0,09 | 0,18 | 19,08 | 22,6 | 126,76 | 1,49 | 72 |
| | Макаронны отварные | 150 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 183,8 | 20 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 8,5 | 5,7 | 26,3 | 0,57 | 5 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 23 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 15,7 | 9 | 11 | 2,2 | |
| | Итого | | 18,67 | 33,12 | 73,28 | 710,7 | 20,084 | 0,374 | 0,77 | 20,75 | 62,22 | 82,14 | 167,48 | 4,54 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,535 | 148,25 | 0,0 | 0,227 | 0,072 | 5,825 | 42,675 | 35,575 | 88,1 | 2,05 | 44 |
| | Свинина тушеная | 50/50 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,0 | 0,28 | 0,09 | 0,18 | 19,08 | 22,6 | 126,76 | 1,49 | 72 |
| | Макаронны отварные | 150 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 183,8 | 20 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 8,5 | 5,7 | 26,3 | 0,57 | 5 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 23 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 15,7 | 9 | 11 | 2,2 | |
| | Итого | | 24,16 | 38,39 | 89,815 | 858,95 | 20,084 | 0,601 | 0,842 | 26,575 | 104,895 | 117,715 | 255,58 | 6,59 | |

| День 3 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------|--------|-------|---------|---------------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|-------|----|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 13,2 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 8,75 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | 39 |
| | Горбуша запеченная | 75/20 | 11,65 | 11,36 | 26,58 | 215 | 62,5 | 0,094 | 0,07 | 0,28 | 56,76 | 28,5 | 171,57 | 1,64 | 45 |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 5,31 | 25,46 | 77,91 | 0,52 | 30 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,0 | 0,016 | 0,024 | 0,73 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | 10 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Итого | | 20,31 | 16,36 | 122,63 | 682,05 | 62,584 | 0,194 | 0,774 | 20,3 | 109,39 | 124,86 | 286,54 | 3,31 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,802 | 4,92 | 10,932 | 103,75 | 0,0 | 0,05 | 0,047 | 10,675 | 49,725 | 26,125 | 54,6 | 1,225 | 8 |
| | Горбуша запеченная | 75/20 | 11,65 | 11,36 | 26,58 | 215 | 62,5 | 0,094 | 0,07 | 0,28 | 56,76 | 28,5 | 171,57 | 1,64 | 45 |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 5,31 | 25,46 | 77,91 | 0,52 | 30 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,0 | 0,016 | 0,024 | 0,73 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | 10 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Итого | | 21,562 | 21,18 | 131,662 | 772,6 | 62,584 | 0,214 | 0,801 | 22,225 | 152,115 | 140,985 | 328,14 | 4,085 | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета по хлыновски | 80/50 | 10,95 | 16,78 | 11,4 | 342 | 22,44 | 0,14 | 0,10 | 0,21 | 29,42 | 19,12 | 117,6 | 1,81 | 73 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 157,3 | 0 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 38 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,55 | 1,45 | 2,17 | 27,98 | 10 | 0,021 | 0,085 | 0,75 | 64,95 | 11,04 | 53,2 | 0,87 | 22 |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 1,38 | 7,92 | 132 | 9,6 | 0,0 | 0,24 | 6,72 | 1,86 | 7,92 | 21,72 | 0,24 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------------|--------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|----|
| | Итого | | 21,76 | 24,89 | 66,53 | 776,78 | 42,124 | 0,325 | 1,175 | 36,38 | 141,05 | 109,27 | 279,74 | 3,93 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник | 250 | 2,017 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,0 | 0,092 | 0,057 | 8,375 | 29,15 | 24,175 | 56,725 | 0,925 | 9 |
| | Котлета по хлыновски | 80/50 | 10,95 | 16,78 | 11,4 | 342 | 22,44 | 0,14 | 0,10 | 0,21 | 29,42 | 19,12 | 117,6 | 1,81 | 73 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 157,3 | 0 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 38 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,55 | 1,45 | 2,17 | 27,98 | 10 | 0,021 | 0,085 | 0,75 | 64,95 | 11,04 | 53,2 | 0,87 | 22 |
| | Конфета | 10 | 0,965 | 1,465 | 3,165 | 40 | 0,0 | 0,01 | 0,01 | 4,665 | 7,335 | 4,2 | 5,135 | 1,025 | |
| | Итого | 850 | 22,342 | 30,065 | 73,755 | 792,03 | 32,524 | 0,427 | 1,002 | 42,7 | 175,675 | 129,725 | 319,88 | 5,64 | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макар. | 250 | 2,69 | 2,83 | 17,46 | 118,25 | 0,0 | 0,12 | 0,06 | 8,25 | 29,2 | 27,28 | 67,58 | 1,13 | 31 |
| | Запеканка творож. со сгущенкой | 80/30 | 16,07 | 12,16 | 30,8 | 317 | 71,5 | 0,066 | 0,33 | 0,52 | 215,1 | 29,21 | 236,67 | 0,70 | 33 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Напиток облепиховый | 200 | 0,285 | 1,269 | 15,828 | 75,8 | 0,0 | 0,008 | 0,013 | 50 | 5,98 | 7,5 | 2,25 | 0,398 | 40 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 15,7 | 9 | 11 | 2,2 | |
| | Итого | | 23,245 | 17,139 | 98,488 | 672,95 | 71,584 | 0,248 | 1,063 | 79,31 | 273,82 | 116,43 | 318,12 | 4,428 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макар. с мясом | 250 | 2,69 | 2,83 | 17,46 | 118,25 | 0,0 | 0,12 | 0,06 | 8,25 | 29,2 | 27,28 | 67,58 | 1,13 | 31 |
| | Запеканка творож. со сгущенкой | 80/30 | 16,07 | 12,16 | 30,8 | 317 | 71,5 | 0,066 | 0,33 | 0,52 | 215,1 | 29,21 | 236,67 | 0,70 | 33 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|-----|--------|--------|--------|---------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|----|
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Напиток облепиховый | 200 | 0,285 | 1,269 | 15,828 | 75,8 | 0,0 | 0,008 | 0,013 | 50 | 5,98 | 7,5 | 2,25 | 0,398 | 40 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 15,7 | 9 | 11 | 2,2 | |
| | Итого | | 23,245 | 17,139 | 98,488 | 672,95 | 71,584 | 0,248 | 1,063 | 79,31 | 273,82 | 116,43 | 318,12 | 4,428 | |

День 6 (понедельник)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------------|---------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|-------|----|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная с маслом | 200/10 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 54,8 | 0,06 | 0,15 | 0,96 | 130,67 | 36,46 | 157,44 | 0,6 | 16 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,55 | 1,45 | 2,17 | 27,98 | 10 | 0,021 | 0,085 | 0,75 | 64,95 | 11,4 | 53,2 | 0,87 | 22 |
| | Кекс столичный | 75 | 4,57 | 13,84 | 43,06 | 315 | 89 | 0,07 | 0,10 | 0 | 27,5 | 17 | 63,8 | 1,2 | |
| | Хлеб | 25 | 1,9 | 0,24 | 24,6 | 58,75 | 0,042 | 0,012 | 0,32 | 5,27 | 3,92 | 21,72 | 0,31 | 0 | |
| | Сок натуральный | 200 | 1,05 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 4 | 14 | 8 | 14 | 28 | |
| | Итого | | 15,07 | 26,58 | 132,98 | 787,73 | 153,842 | 0,363 | 0,655 | 10,98 | 241,04 | 94,58 | 288,75 | 30,67 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,535 | 148,25 | 0,0 | 0,227 | 0,072 | 5,825 | 42,675 | 35,575 | 88,1 | 2,05 | 44 |
| | Сосиска отвар. | 65/50 | 7,15 | 18,2 | 0,00 | 235 | 20 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 18,5 | 10 | 81 | 0,9 | 2 |
| | Макаронны отвар. | 150 | 9 | 9,93 | 27,33 | 183,8 | 0 | 0,08 | 0,02 | 0,14 | 15,2 | 8,478 | 45,6 | 0,86 | 60 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,55 | 1,45 | 2,17 | 27,98 | 10 | 0,021 | 0,085 | 0,75 | 64,95 | 11,4 | 53,2 | 0,87 | 22 |
| | Сок натуральный | 200 | 1,05 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 4 | 14 | 8 | 14 | 28 | |
| | Итого | | 28,04 | 35,53 | 90,835 | 804,53 | 30,084 | 0,642 | 0,897 | 21,255 | 163,165 | 116,893 | 282,52 | 32,68 | |

День 7 (вторник)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|--------|------|------|----|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|--------|-----|----|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Азу из свинины(нежирно й) | 50/200 | 22,9 | 24,6 | 15 | 405,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 4,5 | 11,5 | 56,3 | 236,86 | 0,3 | 74 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|----|
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,0 | 0,016 | 0,024 | 0,73 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | 10 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 15,7 | 9 | 11 | 2,2 | |
| | Итого | | 27,76 | 25,57 | 81,42 | 699,9 | 0,084 | 0,27 | 0,884 | 25,77 | 67,52 | 126,2 | 271,92 | 3,2 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картоф. | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,0 | 0,057 | 0,047 | 15,78 | 49,25 | 22,125 | 49 | 0,825 | 4 |
| | Азу из свинины(нежирной) | 50/200 | 22,9 | 24,6 | 15 | 405,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 4,5 | 11,5 | 56,3 | 236,86 | 0,3 | 74 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,0 | 0,016 | 0,024 | 0,73 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | 10 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 15,7 | 9 | 11 | 2,2 | |
| | Итого | | 29,53 | 30,52 | 89,32 | 789,65 | 0,084 | 0,327 | 0,931 | 41,55 | 116,77 | 148,325 | 320,92 | 4,025 | |
| | День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета рыбная "Мечта" | 60/50 | 8,05 | 10,65 | 9,32 | 187,8 | 4,24 | 1,15 | 0,06 | 0,83 | 29,2 | 27,28 | 67,58 | 1,13 | 75 |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 5,31 | 25,46 | 77,91 | 0,52 | 57 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 23 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 15,7 | 9 | 11 | 2,2 | |
| | Итого | | 15,97 | 15,88 | 96,25 | 613,25 | 4,324 | 1,234 | 0,74 | 21,4 | 69,15 | 106,58 | 159,91 | 4,13 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник | 250 | 2,01 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,0 | 0,092 | 0,057 | 8,37 | 29,15 | 24,17 | 56,72 | 0,92 | 9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|--------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|----|
| | Котлета рыбная "Мечта" | 60/50 | 8,05 | 10,65 | 9,32 | 187,8 | 4,24 | 1,15 | 0,06 | 0,83 | 29,2 | 27,28 | 67,58 | 1,13 | 75 |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 5,31 | 25,46 | 77,91 | 0,52 | 57 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 23 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Конфета | 10 | 0,97 | 1,48 | 3,17 | 40 | 0,0 | 0,01 | 0,01 | 4,68 | 7,34 | 4,2 | 5,13 | 1,03 | |
| | Итого | | 18,55 | 22,05 | 101,6 | 716,1 | 4,324 | 1,306 | 0,787 | 24,45 | 89,94 | 125,95 | 210,76 | 3,88 | |

День 9 (четверг)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------------|--------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|----|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 60 | 0,36 | 0,05 | 0,95 | 13,2 | 0,0 | 0,02 | 0,01 | 2,45 | 3,5 | 7 | 15 | 0,25 | 39 |
| | Гуляш из говядины | 50/50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 229 | 0,0 | 0,03 | 0,1 | 0,92 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 3,06 | 47 |
| | Макаронь отварн | 150 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 183,8 | 20 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 8,5 | 5,7 | 26,3 | 0,57 | 60 |
| | Напиток облепих. | 200 | 0,285 | 1,269 | 15,828 | 75,8 | 0,0 | 0,008 | 0,013 | 50 | 5,98 | 7,5 | 2,25 | 0,398 | 40 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Конфета | 10 | 0,97 | 1,48 | 3,17 | 40 | 0,0 | 0,01 | 0,01 | 4,68 | 7,34 | 4,2 | 5,13 | 1,03 | |
| | Итого | | 23,785 | 24,119 | 68,758 | 659,3 | 20,084 | 0,132 | 0,793 | 68,59 | 54,97 | 89,87 | 203,45 | 5,308 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Закуска | 60 | 0,36 | 0,05 | 0,95 | 13,2 | 0,0 | 0,02 | 0,01 | 2,45 | 3,5 | 7 | 15 | 0,25 | 39 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,802 | 4,92 | 10,932 | 103,75 | 0,0 | 0,05 | 0,047 | 10,675 | 49,725 | 26,125 | 54,6 | 1,225 | 8 |
| | Гуляш из говядины | 50/50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 229 | 0,0 | 0,03 | 0,1 | 0,92 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 3,06 | 47 |
| | Макаронь отварн. | 150 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 183,8 | 20 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 8,5 | 5,7 | 26,3 | 0,57 | 60 |
| | Напиток облепих. | 200 | 0,285 | 1,269 | 15,828 | 75,8 | 0,0 | 0,008 | 0,013 | 50 | 5,98 | 7,5 | 2,25 | 0,398 | 40 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | |
| | Итого | | 24,617 | 27,559 | 76,52 | 723,05 | 20,084 | 0,172 | 0,83 | 74,585 | 97,355 | 111,795 | 252,92 | 5,503 | |

День 10 (пятница)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----------|-------|-------|-------|---------------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|----|--|
| Тефтели мясные | 60/50 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 172 | 33 | 0,05 | 0,07 | 0,41 | 23,65 | 16,5 | 83,14 | 0,68 | 59 | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 157,3 | 0,0 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 38 | |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,83 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 29 | |
| Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | | |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 15,7 | 9 | 11 | 2,2 | | |
| Итого | | 14,85 | 13,99 | 79,48 | 553,2 | 33,084 | 0,244 | 0,84 | 41,94 | 98,37 | 99,09 | 185,76 | 4,25 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макар. | 250 | 2,69 | 2,83 | 17,46 | 118,25 | 0,0 | 0,12 | 0,06 | 8,25 | 29,2 | 27,28 | 67,58 | 1,13 | 31 | |
| Тефтели мясные | 60/50 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 172 | 33 | 0,05 | 0,07 | 0,41 | 23,65 | 16,5 | 83,14 | 0,68 | 59 | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 157,3 | 0,0 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 38 | |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,83 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 29 | |
| Хлеб | 50 | 3,8 | 0,48 | 24,6 | 117,5 | 0,084 | 0,024 | 0,64 | 10,54 | 7,84 | 43,44 | 0,62 | 0 | | |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 10 | 15,7 | 9 | 11 | 2,2 | | |
| Итого | | 17,54 | 16,82 | 96,94 | 671,45 | 33,084 | 0,364 | 0,9 | 50,19 | 127,57 | 126,37 | 253,34 | 5,38 | | |

Блюда готовятся по технологическим картам .Источником для карт является Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017 год