

**Меню 10 – дневное**  
**для обучающихся МБОУ «СОШ № 2» г. Усинска**  
**возрастная категория 5- 11 класс**  
**на осенне-зимний период**

| №<br>рец.                                     | Наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества |           |            | Энергетическая<br>ценность к/к | Витамины    |             |            |            | Минеральные вещества<br>(мг) |               |             |             |
|---|---|-----------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|-------------|------------|------------|------------------------------|---------------|-------------|-------------|
|   |   |                 | Б                   | Ж         | У          |                                | В1          | С           | А          | Е          | Са                           | Р             | Mg          | Fe          |
| <b>Неделя первая</b>                          |   |                 |                     |           |            |                                |             |             |            |            |                              |               |             |             |
| <b>1. Понедельник</b>                         |   |                 |                     |           |            |                                |             |             |            |            |                              |               |             |             |
| <i>Завтрак возрастная категория 11-18 лет</i> |   |                 |                     |           |            |                                |             |             |            |            |                              |               |             |             |
| 223   | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 220             | 32,1                | 41,5      | 61,6       | 594                            | 0,13        | 1,04        | 143        | 0,9        | 430,3                        | 473,38        | 58,43       | 1,45        |
| 428   | Булочка школьная                          | 60              | 6,01                | 3,06      | 23,9       | 145                            | 0,09        | 0           | 0          | 0          | 13,5                         | 46,1          | 19,4        | 0,88        |
| 307   | Чай с лимоном                             | 200             | 0,53                | 0         | 9,87       | 41,6                           | 0           | 2,13        | 0          | 0          | 15,33                        | 23,2          | 12,27       | 2,13        |
| 338   | Фрукты                                    | 100             | 0,4                 | 0,4       | 9,8        | 47                             | 0,03        | 10          | 0          | 0,2        | 16                           | 11            | 9           | 2,2         |
|   | <b>ИТОГО:</b>                             | <b>580</b>      | <b>39</b>           | <b>45</b> | <b>105</b> | <b>827,6</b>                   | <b>0,25</b> | <b>13,2</b> | <b>143</b> | <b>1,1</b> | <b>475,1</b>                 | <b>553,68</b> | <b>99,1</b> | <b>6,66</b> |
| <b>Обед</b>                                   |   |                 |                     |           |            |                                |             |             |            |            |                              |               |             |             |
| 88  | Щи из свежей капусты                      | 250             | 1,8                 | 4,98      | 8,13       | 84,49                          | 0,08        | 18,5        | 0          | 2,38       | 33,98                        | 47,43         | 22,2        | 0,83        |
| 268   | Котлеты с маслом                          | 105             | 13                  | 33,5      | 13,7       | 410,45                         | 0,34        | 4,41        | 42,75      | 33,42      | 39,91                        | 165,5         | 54,67       | 165,5       |
| 309   | Макароны отварные                         | 180             | 6,12                | 9         | 34,2       | 242,28                         | 0,072       | 0           | 0          | 2,34       | 14,4                         | 41,4          | 9           | 0,9         |
| 49  | Салат витаминный                          | 100             | 1,57                | 6,02      | 8,79       | 96,7                           | 0,05        | 32,9        | 0          | 16         | 32                           | 33,8          | 16,63       | 0,57        |

|     |                                     |            |             |             |            |                |              |             |             |             |              |               |              |             |
|-----|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 349 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200        | 1,16        | 0,3         | 47,3       | 196,38         | 0,02         | 0,8         | 0           | 0,2         | 5,84         | 46            | 33           | 0,96        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                | 40         | 2,24        | 0,44        | 19,8       | 91,96          | 0,04         | 0           | 0           | 0,36        | 9,2          | 42,4          | 10           | 1,24        |
|     | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>875</b> | <b>26,9</b> | <b>38,8</b> | <b>116</b> | <b>1037,77</b> | <b>47,87</b> | <b>5,91</b> | <b>6,35</b> | <b>0,64</b> | <b>156,3</b> | <b>177,83</b> | <b>132,9</b> | <b>10,3</b> |

## 2. Вторник

### *Завтрак возрастная категория 11-18 лет*

|         |                                 |            |             |             |            |              |              |             |              |             |              |               |              |             |
|---------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 290/331 | Курица в соусе                  | 150        | 17,4        | 17,4        | 5,25       | 248,67       | 0,06         | 1,02        | 45,09        | 0,75        | 45,42        | 118,34        | 24,25        | 1,05        |
| 304     | Рис отварной с маслом сливочным | 180        | 4,48        | 13,8        | 44         | 318,13       | 0,047        | 0           | 40           | 0,79        | 4,63         | 73,14         | 22,61        | 3,64        |
| 71      | Помидоры свежие                 | 100        | 0,8         | 0,1         | 0,1        | 14,04        | 0,033        | 9,96        | 0            | 0,1         | 22,91        | 41,83         | 13,94        | 0,6         |
| 379     | Напиток кофейный на молоке      | 200        | 3,16        | 2,68        | 16         | 100,6        | 0,044        | 1,3         | 20           | 0           | 125,8        | 90            | 14           | 0,13        |
|         | Хлеб ржано-пшеничный            | 40         | 2,24        | 0,44        | 19,8       | 91,96        | 0,04         | 0           | 0            | 0,36        | 9,2          | 42,4          | 10           | 1,24        |
| 23      | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,95        | 0,5         | 24,1       | 116,9        | 0,05         | 0           | 0            | 0,65        | 11,5         | 43,5          | 16,5         | 0,55        |
| 338     | Фрукты                          | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8        | 47           | 0,03         | 10          | 0            | 0,2         | 16           | 11            | 9            | 2,2         |
|         | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>820</b> | <b>32,4</b> | <b>35,3</b> | <b>119</b> | <b>937,3</b> | <b>0,304</b> | <b>22,3</b> | <b>105,1</b> | <b>2,85</b> | <b>235,4</b> | <b>420,21</b> | <b>110,3</b> | <b>9,41</b> |

### **Обед**

|     |                            |     |      |     |    |        |      |   |   |      |       |        |      |     |
|-----|----------------------------|-----|------|-----|----|--------|------|---|---|------|-------|--------|------|-----|
| 102 | Суп картофельный с горохом | 300 | 5,88 | 6,4 | 23 | 173,32 | 0,18 | 7 | 0 | 2,94 | 49,78 | 165,36 | 45,9 | 2,2 |
|-----|----------------------------|-----|------|-----|----|--------|------|---|---|------|-------|--------|------|-----|

|     |                      |            |             |             |            |                |             |             |              |             |              |               |              |              |
|-----|----------------------|------------|-------------|-------------|------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 279 | Тефтели с соусом     | 150        | 9,49        | 22          | 15,9       | 304,09         | 0,26        | 1,25        | 22,11        | 2,81        | 29,49        | 116,57        | 23,61        | 1,2          |
| 302 | Каша гречневая       | 180        | 10,7        | 4,92        | 47,8       | 278,23         | 0,24        | 0           | 0            | 0           | 17,52        | 252           | 168          | 60,01        |
| 67  | Винегрет овощной     | 100        | 1,16        | 6,2         | 8,9        | 97,88          | 0,1         | 13          | 0            | 2,95        | 40,66        | 48,83         | 23,33        | 1,02         |
| 389 | Сок                  | 200        | 1           | 0,2         | 20,2       | 86,6           | 0,02        | 4           | 0            | 0,2         | 14           | 14            | 8            | 2,8          |
|     | Хлеб ржано-пшеничный | 20         | 1,12        | 0,22        | 9,9        | 45,98          | 0,02        | 0           | 0            | 0,16        | 4,6          | 21,2          | 5            | 0,62         |
|     | Хлеб пшеничный       | 20         | 1,58        | 0,2         | 9,65       | 46,76          | 0,02        | 0           | 0            | 0,26        | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,22         |
|     | <b>ИТОГО:</b>        | <b>970</b> | <b>30,9</b> | <b>40,1</b> | <b>135</b> | <b>1032,86</b> | <b>0,84</b> | <b>25,3</b> | <b>22,11</b> | <b>9,32</b> | <b>160,7</b> | <b>635,36</b> | <b>280,4</b> | <b>68,07</b> |

### 3. Среда

#### *Завтрак возрастная категория 11-18 лет*

|     |                      |            |             |             |             |               |              |           |              |              |              |               |              |             |
|-----|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 260 | Гуляш                | 150        | 24,6        | 32          | 4,72        | 403,3         | 0,07         | 2,44      | 0            | 200,9        | 43,09        | 267           | 40,5         | 4,06        |
| 312 | Пюре картофельное    | 180        | 3,7         | 2,8         | 22,9        | 131,68        | 1,39         | 4,5       | 39,78        | 0,18         | 45,9         | 92,34         | 32,04        | 1,03        |
| 71  | Огурцы свежие        | 100        | 0,8         | 0,1         | 0,1         | 14,04         | 0,033        | 9,96      | 0            | 0,1          | 22,91        | 41,83         | 13,94        | 0,6         |
| 307 | Чай с лимоном        | 200        | 0,53        | 0           | 9,87        | 41,6          | 0            | 2,13      | 0            | 0            | 15,33        | 23,2          | 12,27        | 2,13        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный | 20         | 1,12        | 0,22        | 9,9         | 45,98         | 0,02         | 0         | 0            | 0,16         | 4,6          | 21,2          | 5            | 0,62        |
|     | Хлеб пшеничный       | 20         | 1,58        | 0,2         | 9,65        | 46,76         | 0,02         | 0         | 0            | 0,26         | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,22        |
|     | <b>ИТОГО:</b>        | <b>670</b> | <b>32,3</b> | <b>35,3</b> | <b>57,2</b> | <b>683,36</b> | <b>1,533</b> | <b>19</b> | <b>39,78</b> | <b>201,6</b> | <b>136,4</b> | <b>462,97</b> | <b>110,4</b> | <b>8,66</b> |

#### **Обед**

|     |                               |     |      |      |      |        |      |   |     |      |       |    |       |      |
|-----|-------------------------------|-----|------|------|------|--------|------|---|-----|------|-------|----|-------|------|
| 112 | Суп с макаронами и картофелем | 250 | 1,83 | 8,34 | 10,3 | 104,16 | 0,83 | 0 | 2,9 | 0,15 | 184,7 | 12 | 29,19 | 0,04 |
|-----|-------------------------------|-----|------|------|------|--------|------|---|-----|------|-------|----|-------|------|

|     |  |            |             |             |            |               |              |             |              |              |              |               |              |              |
|-----|--|------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 269 | Биточки с соусом                         | 140        | 14,4        | 18,7        | 15,1       | 288,75        | 0,37         | 4,75        | 46,04        | 36           | 42,98        | 178,23        | 58,88        | 178,2        |
| 171 | Каша перловая                            | 180        | 5,57        | 9,35        | 39,5       | 264           | 0,05         | 0           | 1,14         | 0,59         | 38,06        | 217,56        | 25,32        | 1,14         |
| 45  | Салат из квашеной капусты                | 100        | 1,7         | 5           | 8,46       | 85,7          | 0,02         | 19,8        | 0            | 197,6        | 52,2         | 33,9          | 16,01        | 0,66         |
| 345 | Компот из черной смородины с витамином С | 200        | 0,26        | 0,09        | 14,4       | 61,3          | 0,007        | 13,8        | 0            | 11,2         | 11,8         | 9,2           | 6,72         | 0,35         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2,24        | 0,44        | 19,8       | 91,96         | 0,04         | 0           | 0            | 0,36         | 9,2          | 42,4          | 10           | 1,24         |
|     | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,16        | 0,4         | 19,3       | 93,52         | 0,04         | 0           | 0            | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 13,2         | 0,44         |
|     | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>950</b> | <b>29,2</b> | <b>42,4</b> | <b>127</b> | <b>989,39</b> | <b>1,357</b> | <b>38,4</b> | <b>50,08</b> | <b>246,4</b> | <b>348,1</b> | <b>528,09</b> | <b>159,3</b> | <b>182,1</b> |

#### 4. Четверг

##### *Завтрак возрастная категория 11-18 лет*

|     |                      |            |           |             |             |               |              |             |           |             |              |               |              |             |
|-----|----------------------|------------|-----------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 295 | Котлеты из птицы     | 100        | 15,2      | 13,6        | 13,5        | 237,2         | 0,08         | 0,2         | 20        | 0,38        | 44           | 96            | 26           | 2,2         |
| 309 | Макароны отварные    | 180        | 6,12      | 9           | 34,2        | 242,28        | 0,072        | 0           | 0         | 2,34        | 14,4         | 41,4          | 9            | 0,9         |
| 376 | Чай                  | 200        | 0,53      | 0           | 9,47        | 40            | 0            | 0,27        | 0         | 0           | 13,6         | 22,13         | 11,73        | 2,13        |
| 306 | Кукуруза сахарная    | 100        | 2,05      | 2,92        | 9,78        | 73,6          | 0,01         | 4,65        | 14        | 0,03        | 9,37         | 49,62         | 0,22         | 0,42        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный | 20         | 1,12      | 0,22        | 9,9         | 45,98         | 0,02         | 0           | 0         | 0,16        | 4,6          | 21,2          | 5            | 0,62        |
|     | Хлеб пшеничный       | 20         | 1,58      | 0,2         | 9,65        | 46,76         | 0,02         | 0           | 0         | 0,26        | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,22        |
| 338 | Фрукты               | 100        | 0,4       | 0,4         | 9,8         | 47            | 0,03         | 10          | 0         | 0,2         | 16           | 11            | 9            | 2,2         |
|     | <b>ИТОГО:</b>        | <b>720</b> | <b>27</b> | <b>26,3</b> | <b>96,3</b> | <b>732,82</b> | <b>0,232</b> | <b>15,1</b> | <b>34</b> | <b>3,37</b> | <b>106,6</b> | <b>258,75</b> | <b>67,55</b> | <b>8,69</b> |

| <b>Обед</b> |                                   |             |             |             |            |               |              |             |              |              |              |               |              |             |
|-------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 83          | Борщ с картофелем                 | 250         | 6,25        | 4,5         | 13,8       | 120,5         | 0,05         | 8,75        | 5            | 2,75         | 62,5         | 227,5         | 32,5         | 1,5         |
| 230         | Рыба жареная                      | 110         | 18,9        | 15,7        | 4,4        | 234           | 0,1          | 0,48        | 13,34        | 0,69         | 59,26        | 187,69        | 28,74        | 0,83        |
| 321         | Капуста тушеная                   | 180         | 3,71        | 5,83        | 16,9       | 135,18        | 0,067        | 45,7        | 0            | 51,72        | 99,8         | 72,25         | 37,16        | 1,45        |
| 306         | Горошек зеленый консервированный. | 100         | 2,66        | 0,2         | 6,5        | 40,2          | 0,11         | 10          | 0            | 0,2          | 20           | 53,33         | 20,83        | 0,83        |
| 246         | Компот из апельсинов              | 200         | 0,45        | 0,1         | 34         | 141,2         | 0,016        | 12          | 0            | 0,1          | 23,2         | 11,5          | 7,63         | 0,24        |
|             | Хлеб ржано-пшеничный              | 50          | 2,8         | 0,55        | 24,8       | 114,95        | 0,01         | 0           | 0            | 0,45         | 11,5         | 53            | 12,5         | 1,55        |
|             | Хлеб пшеничный                    | 50          | 2,12        | 2,82        | 17,4       | 103,62        | 0,02         | 0           | 16,25        | 0,32         | 10,25        | 21,75         | 3,75         | 0,25        |
| 338         | Фрукты                            | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8        | 47            | 0,03         | 10          | 0            | 0,2          | 16           | 11            | 9            | 2,2         |
|             | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>1040</b> | <b>37,3</b> | <b>30,1</b> | <b>127</b> | <b>936,65</b> | <b>0,403</b> | <b>86,9</b> | <b>34,59</b> | <b>56,43</b> | <b>302,5</b> | <b>638,02</b> | <b>152,1</b> | <b>8,85</b> |

## 5. Пятница

### *Завтрак возрастная категория 11-18 лет*

|     |                         |     |      |      |      |        |       |      |      |      |       |        |       |       |
|-----|-------------------------|-----|------|------|------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|
| 279 | Тефтели с соусом        | 150 | 10,2 | 11,3 | 12,9 | 193,64 | 0,068 | 0,56 | 49,5 | 0,61 | 32,25 | 113,37 | 22,5  | 0,93  |
| 302 | Каша гречневая          | 180 | 10,7 | 4,92 | 47,8 | 278,23 | 0,24  | 0    | 0    | 0    | 17,52 | 252    | 168   | 60,01 |
| 45  | Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4   | 0,02  | 17   | 0    | 65   | 24,9  | 28,3   | 151   | 0,4   |
| 307 | Чай с лимоном           | 200 | 0,53 | 0    | 9,87 | 41,6   | 0     | 2,13 | 0    | 0    | 15,33 | 23,2   | 12,27 | 2,13  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный    | 20  | 1,12 | 0,22 | 9,9  | 45,98  | 0,02  | 0    | 0    | 0,16 | 4,6   | 21,2   | 5     | 0,62  |

|     |                  |            |             |           |            |               |              |             |             |              |              |               |              |              |
|-----|------------------|------------|-------------|-----------|------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|     | Хлеб пшеничный   | 20         | 1,58        | 0,2       | 9,65       | 46,76         | 0,02         | 0           | 0           | 0,26         | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,22         |
| 428 | Булочка школьная | 50         | 6,01        | 3,06      | 23,9       | 145           | 0,09         | 0           | 0           | 0            | 13,5         | 46,1          | 19,4         | 0,88         |
|     | <b>ИТОГО:</b>    | <b>720</b> | <b>31,4</b> | <b>23</b> | <b>120</b> | <b>811,61</b> | <b>0,458</b> | <b>19,7</b> | <b>49,5</b> | <b>66,03</b> | <b>112,7</b> | <b>501,57</b> | <b>384,8</b> | <b>65,19</b> |

### Обед

|     |                                     |            |             |             |            |              |              |             |          |             |              |               |              |             |
|-----|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 96  | Рассольник ленинградский            | 250        | 2,2         | 5,2         | 15,6       | 117,9        | 0,15         | 14,3        | 0        | 2,43        | 16,55        | 34,95         | 28           | 1,03        |
| 259 | Жаркое по-домашнему                 | 280        | 23,1        | 25,8        | 27,2       | 421,34       | 0,59         | 10,8        | 0        | 0,24        | 45,9         | 288,3         | 68,5         | 4,8         |
| 70  | Огурцы соленые                      | 100        | 0,8         | 0,1         | 0,1        | 10           | 0,033        | 9,96        | 0        | 0,1         | 22,91        | 41,83         | 13,94        | 0,6         |
| 349 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200        | 1,16        | 0,3         | 47,3       | 196,38       | 0,02         | 0,8         | 0        | 0,2         | 5,84         | 46            | 33           | 0,96        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                | 40         | 2,24        | 0,44        | 19,8       | 91,96        | 0,04         | 0           | 0        | 0,36        | 9,2          | 42,4          | 10           | 1,24        |
|     | Хлеб пшеничный                      | 40         | 3,16        | 0,4         | 19,3       | 93,52        | 0,04         | 0           | 0        | 0,52        | 9,2          | 34,8          | 13,2         | 0,44        |
|     | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>910</b> | <b>32,7</b> | <b>32,3</b> | <b>129</b> | <b>931,1</b> | <b>0,873</b> | <b>35,9</b> | <b>0</b> | <b>3,85</b> | <b>109,6</b> | <b>488,28</b> | <b>166,6</b> | <b>9,07</b> |

## Неделя вторая

### 6. Понедельник

#### *Завтрак возрастная категория 11-18 лет*

|     |   |     |      |      |      |     |      |      |     |     |       |        |       |      |
|-----|---|-----|------|------|------|-----|------|------|-----|-----|-------|--------|-------|------|
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 220 | 32,1 | 41,5 | 61,6 | 594 | 0,13 | 1,04 | 143 | 0,9 | 430,3 | 473,38 | 58,43 | 1,45 |
| 428 | Булочка школьная                          | 50  | 6,01 | 3,06 | 23,9 | 145 | 0,09 | 0    | 0   | 0   | 13,5  | 46,1   | 19,4  | 0,88 |

|     |               |            |             |             |             |              |             |             |          |             |              |               |            |             |
|-----|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|
| 307 | Чай с лимоном | 200        | 0,53        | 0           | 9,87        | 41,6         | 0           | 2,13        | 0        | 0           | 15,33        | 23,2          | 12,27      | 2,13        |
| 338 | Фрукты        | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 47           | 0,03        | 10          | 0        | 0,2         | 16           | 11            | 9          | 2,2         |
|     | <b>ИТОГО:</b> | <b>570</b> | <b>27,4</b> | <b>23,9</b> | <b>72,7</b> | <b>827,6</b> | <b>6,58</b> | <b>0,87</b> | <b>0</b> | <b>0,91</b> | <b>81,12</b> | <b>146,18</b> | <b>209</b> | <b>3,21</b> |

### Обед

|     |                            |            |             |             |            |                |              |             |              |              |            |               |            |             |
|-----|----------------------------|------------|-------------|-------------|------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|------------|-------------|
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250        | 4,9         | 5,33        | 19,2       | 144,43         | 0,15         | 5,83        | 0            | 2,45         | 41,48      | 137,78        | 38,25      | 1,83        |
| 268 | Шницель                    | 105        | 12,9        | 33,5        | 16,8       | 387,54         | 0,344        | 4,41        | 42,76        | 3,4          | 39,92      | 165,3         | 54,48      | 2,02        |
| 309 | Макароны отварные          | 180        | 6,12        | 9           | 34,2       | 242,28         | 0,072        | 0           | 0            | 2,34         | 14,4       | 41,4          | 9          | 0,9         |
| 49  | Салат витаминный           | 100        | 1,57        | 6,02        | 8,79       | 96,7           | 0,05         | 32,9        | 0            | 16           | 32         | 33,8          | 16,63      | 0,57        |
| 389 | Сок                        | 200        | 1           | 0,2         | 20,2       | 86,6           | 0,02         | 4           | 0            | 0,2          | 14         | 14            | 8          | 2,8         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный       | 20         | 1,12        | 0,22        | 9,9        | 45,98          | 0,02         | 0           | 0            | 0,16         | 4,6        | 21,2          | 5          | 0,62        |
|     | Хлеб пшеничный             | 20         | 1,58        | 0,2         | 9,65       | 46,76          | 0,02         | 0           | 0            | 0,26         | 4,6        | 17,4          | 6,6        | 0,22        |
|     | <b>ИТОГО:</b>              | <b>875</b> | <b>29,2</b> | <b>54,5</b> | <b>119</b> | <b>1050,29</b> | <b>0,676</b> | <b>47,1</b> | <b>42,76</b> | <b>24,81</b> | <b>151</b> | <b>430,88</b> | <b>138</b> | <b>8,96</b> |

## 7. Вторник

### *Завтрак возрастная категория 11-18 лет*

|         |                |     |      |      |      |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|---------|----------------|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 290/331 | Курица в соусе | 150 | 17,4 | 17,4 | 5,25 | 248,67 | 0,06 | 1,02 | 45,09 | 0,75 | 45,42 | 118,34 | 24,25 | 1,05 |
|---------|----------------|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|

|     |                                 |            |             |             |            |               |              |           |              |             |              |              |              |             |
|-----|---------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|-----------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 180        | 4,48        | 13,8        | 44         | 318,13        | 0,047        | 0         | 40           | 0,79        | 4,63         | 73,14        | 22,61        | 3,64        |
| 306 | Кукуруза сахарная               | 100        | 2,05        | 2,92        | 9,78       | 73,6          | 0,01         | 4,65      | 14           | 0,03        | 9,37         | 49,62        | 0,22         | 0,42        |
| 379 | Напиток кофейный на молоке      | 200        | 3,16        | 2,68        | 16         | 100,6         | 0,044        | 1,3       | 20           | 0           | 125,8        | 90           | 14           | 0,13        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный            | 20         | 1,12        | 0,22        | 9,9        | 45,98         | 0,02         | 0         | 0            | 0,16        | 4,6          | 21,2         | 5            | 0,62        |
|     | Хлеб пшеничный                  | 20         | 1,58        | 0,2         | 9,65       | 46,76         | 0,02         | 0         | 0            | 0,26        | 4,6          | 17,4         | 6,6          | 0,22        |
| 338 | Фрукты                          | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8        | 47            | 0,03         | 10        | 0            | 0,2         | 16           | 11           | 9            | 2,2         |
|     | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>770</b> | <b>30,2</b> | <b>37,6</b> | <b>104</b> | <b>880,74</b> | <b>0,231</b> | <b>17</b> | <b>119,1</b> | <b>2,19</b> | <b>210,4</b> | <b>380,7</b> | <b>81,68</b> | <b>8,28</b> |

### Обед

|     |                                     |            |             |            |            |              |              |             |            |             |              |               |              |             |
|-----|-------------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 112 | Суп с макаронами и картофелем       | 250        | 1,83        | 8,34       | 10,3       | 104,16       | 0,83         | 0           | 2,9        | 0,15        | 184,7        | 12            | 29,19        | 0,04        |
| 279 | Тефтели с соусом                    | 150        | 10,2        | 11,3       | 12,9       | 193,64       | 0,068        | 0,56        | 49,5       | 0,61        | 32,25        | 113,37        | 22,5         | 0,93        |
| 171 | Каша перловая                       | 180        | 5,57        | 9,35       | 39,5       | 264          | 0,05         | 0           | 1,14       | 0,59        | 38,06        | 217,56        | 25,32        | 1,14        |
| 67  | Винегрет овощной                    | 100        | 1,16        | 6,2        | 8,9        | 97,88        | 0,1          | 13          | 0          | 2,95        | 40,66        | 48,83         | 23,33        | 1,02        |
| 349 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200        | 1,16        | 0,3        | 47,3       | 196,38       | 0,02         | 0,8         | 0          | 0,2         | 5,84         | 46            | 33           | 0,96        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                | 20         | 1,12        | 0,22       | 9,9        | 45,98        | 0,02         | 0           | 0          | 0,16        | 4,6          | 21,2          | 5            | 0,62        |
|     | Хлеб пшеничный                      | 20         | 1,58        | 0,2        | 9,65       | 46,76        | 0,02         | 0           | 0          | 0,26        | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,22        |
|     | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>920</b> | <b>26,4</b> | <b>164</b> | <b>128</b> | <b>948,8</b> | <b>82,92</b> | <b>4,53</b> | <b>6,3</b> | <b>0,69</b> | <b>343,6</b> | <b>448,01</b> | <b>189,9</b> | <b>6,91</b> |

**8. Среда**

*Завтрак возрастная категория 11-18 лет*



|     |                          |            |             |             |             |               |              |             |              |              |            |               |              |              |
|-----|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|
| 160 | Голубцы ленивые с соусом | 150        | 12          | 19,2        | 10,4        | 263,3         | 0,39         | 5,07        | 49,16        | 38,43        | 45,9       | 190,32        | 62,87        | 190,3        |
| 312 | Пюре картофельное        | 180        | 3,7         | 2,8         | 22,9        | 131,68        | 1,39         | 4,5         | 39,78        | 0,18         | 45,9       | 92,34         | 32,04        | 1,03         |
| 71  | Огурцы свежие            | 100        | 0,8         | 0,1         | 0,1         | 14,04         | 0,033        | 9,96        | 0            | 0,1          | 22,91      | 41,83         | 13,94        | 0,6          |
| 378 | Чай с молоком            | 200        | 1,41        | 1,26        | 14,8        | 75,35         | 0,149        | 1,24        | 9,3          | 0            | 117,8      | 86,33         | 14,33        | 0,38         |
| 15  | Сыр порциями             | 20         | 4,04        | 5,9         | 0           | 71,66         | 0,01         | 0,14        | 52           | 0,1          | 178        | 100           | 7            | 0,2          |
|     | Батон                    | 50         | 6,01        | 3,06        | 23,9        | 145           | 0,09         | 0           | 0            | 0            | 13,5       | 46,1          | 19,4         | 0,88         |
|     | <b>ИТОГО:</b>            | <b>700</b> | <b>27,9</b> | <b>32,3</b> | <b>72,1</b> | <b>701,03</b> | <b>2,062</b> | <b>20,9</b> | <b>150,2</b> | <b>38,81</b> | <b>424</b> | <b>556,92</b> | <b>149,6</b> | <b>193,4</b> |

**Обед**

|     |                          |            |             |            |            |                |              |             |              |            |              |               |              |             |
|-----|--------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 96  | Рассольник ленинградский | 250        | 2,2         | 5,2        | 15,6       | 117,9          | 0,15         | 14,3        | 0            | 2,43       | 16,55        | 34,95         | 28           | 1,03        |
| 260 | Гуляш                    | 150        | 24,6        | 32         | 4,72       | 403,3          | 0,07         | 2,44        | 0            | 200,9      | 43,09        | 267           | 40,5         | 4,06        |
| 302 | Каша гречневая           | 180        | 10,7        | 4,92       | 47,8       | 278,23         | 0,24         | 0           | 0            | 0          | 17,52        | 252           | 168          | 60,01       |
| 49  | Салат витаминный         | 100        | 1,57        | 6,02       | 8,79       | 96,7           | 0,05         | 32,9        | 0            | 16         | 32           | 33,8          | 16,63        | 0,57        |
| 246 | Компот из апельсинов     | 200        | 0,45        | 0,1        | 34         | 141,2          | 0,016        | 12          | 0            | 0,1        | 23,2         | 11,5          | 7,63         | 0,24        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный     | 20         | 1,12        | 0,22       | 9,9        | 45,98          | 0,02         | 0           | 0            | 0,16       | 4,6          | 21,2          | 5            | 0,62        |
|     | Хлеб пшеничный           | 20         | 1,58        | 0,2        | 9,65       | 46,76          | 0,02         | 0           | 0            | 0,26       | 4,6          | 17,4          | 6,6          | 0,22        |
|     | <b>ИТОГО:</b>            | <b>920</b> | <b>23,2</b> | <b>156</b> | <b>123</b> | <b>1130,07</b> | <b>59,97</b> | <b>15,8</b> | <b>25,71</b> | <b>192</b> | <b>166,7</b> | <b>326,82</b> | <b>135,1</b> | <b>6,91</b> |

## 9. Четверг

### Завтрак возрастная категория 11-18 лет

|     |                      |            |             |             |             |               |             |             |          |             |             |              |              |             |
|-----|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 271 | Котлеты домашние     | 105        | 12,7        | 24,4        | 9,61        | 308,15        | 0,15        | 0,23        | 23,06    | 2,76        | 18,47       | 125,45       | 18,77        | 2,01        |
| 309 | Макароны отварные    | 180        | 6,12        | 9           | 34,2        | 242,28        | 0,072       | 0           | 0        | 2,34        | 14,4        | 41,4         | 9            | 0,9         |
| 71  | Помидоры свежие      | 100        | 0,8         | 0,1         | 0,1         | 14,04         | 0,033       | 9,96        | 0        | 0,1         | 22,91       | 41,83        | 13,94        | 0,6         |
| 376 | Чай                  | 200        | 0,53        | 0           | 9,47        | 40            | 0           | 0,27        | 0        | 0           | 13,6        | 22,13        | 11,73        | 2,13        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный | 20         | 1,12        | 0,22        | 9,9         | 45,98         | 0,02        | 0           | 0        | 0,16        | 4,6         | 21,2         | 5            | 0,62        |
|     | Хлеб пшеничный       | 20         | 1,58        | 0,2         | 9,65        | 46,76         | 0,02        | 0           | 0        | 0,26        | 4,6         | 17,4         | 6,6          | 0,22        |
| 338 | Фрукты               | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 47            | 0,03        | 10          | 0        | 0,2         | 16          | 11           | 9            | 2,2         |
|     | <b>ИТОГО:</b>        | <b>625</b> | <b>1,65</b> | <b>0,22</b> | <b>19,4</b> | <b>650,45</b> | <b>0,02</b> | <b>0,27</b> | <b>0</b> | <b>0,16</b> | <b>18,2</b> | <b>43,33</b> | <b>16,73</b> | <b>2,75</b> |

### Обед

|     |                                     |            |             |             |            |               |              |             |              |              |              |               |              |             |
|-----|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 83  | Борщ с картофелем                   | 250        | 6,25        | 4,5         | 13,8       | 120,5         | 0,05         | 8,75        | 5            | 2,75         | 62,5         | 227,5         | 32,5         | 1,5         |
| 230 | Рыба жареная                        | 110        | 18,9        | 15,7        | 4,4        | 234           | 0,1          | 0,48        | 13,34        | 0,69         | 59,26        | 187,69        | 28,74        | 0,83        |
| 321 | Капуста тушеная                     | 180        | 3,71        | 5,83        | 16,9       | 135,18        | 0,067        | 45,7        | 0            | 51,72        | 99,8         | 72,25         | 37,16        | 1,45        |
| 306 | Кукуруза сахарная                   | 100        | 2,05        | 2,92        | 9,78       | 73,6          | 0,01         | 4,65        | 14           | 0,03         | 9,37         | 49,62         | 0,22         | 0,42        |
| 349 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200        | 1,16        | 0,3         | 47,3       | 196,38        | 0,02         | 0,8         | 0            | 0,2          | 5,84         | 46            | 33           | 0,96        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                | 50         | 2,8         | 0,55        | 24,8       | 114,95        | 0,01         | 0           | 0            | 0,45         | 11,5         | 53            | 12,5         | 1,55        |
|     | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,95        | 0,5         | 24,1       | 116,9         | 0,05         | 0           | 0            | 0,65         | 11,5         | 43,5          | 16,5         | 0,55        |
|     | <b>Итого</b>                        | <b>690</b> | <b>32,6</b> | <b>25,8</b> | <b>127</b> | <b>871,01</b> | <b>0,257</b> | <b>51,6</b> | <b>27,34</b> | <b>53,74</b> | <b>197,3</b> | <b>452,06</b> | <b>128,1</b> | <b>5,76</b> |

**10. Пятница*****Завтрак возрастная категория 11-18 лет***

|     |                         |            |           |             |            |               |             |             |          |              |              |               |              |            |
|-----|-------------------------|------------|-----------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 265 | Плов                    | 250        | 2,75      | 28,1        | 41,8       | 536,66        | 0,1         | 2,14        | 0        | 4,59         | 23,71        | 333,62        | 65,49        | 4,41       |
| 45  | Салат из свежей капусты | 100        | 1,31      | 3,25        | 6,47       | 60,4          | 0,02        | 17          | 0        | 65           | 24,9         | 28,3          | 151          | 0,4        |
| 307 | Чай с лимоном           | 200        | 0,53      | 0           | 9,87       | 41,6          | 0           | 2,13        | 0        | 0            | 15,33        | 23,2          | 12,27        | 2,13       |
|     | Хлеб ржано-пшеничный    | 40         | 2,24      | 0,44        | 19,8       | 91,96         | 0,04        | 0           | 0        | 0,36         | 9,2          | 42,4          | 10           | 1,24       |
|     | Хлеб пшеничный          | 40         | 3,16      | 0,4         | 19,3       | 93,52         | 0,04        | 0           | 0        | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 13,2         | 0,44       |
| 428 | Булочка школьная        | 50         | 6,01      | 3,06        | 23,9       | 145           | 0,09        | 0           | 0        | 0            | 13,5         | 46,1          | 19,4         | 0,88       |
|     |                         | <b>680</b> | <b>16</b> | <b>35,3</b> | <b>121</b> | <b>969,14</b> | <b>0,29</b> | <b>21,3</b> | <b>0</b> | <b>70,47</b> | <b>95,84</b> | <b>508,42</b> | <b>271,4</b> | <b>9,5</b> |

**Обед**

|     |  |     |      |      |      |        |       |      |       |       |       |       |       |      |
|-----|--|-----|------|------|------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 10,4 | 4,14 | 16,1 | 161    | 0,17  | 11,9 | 25,05 | 1,69  | 86,92 | 128,8 | 32,35 | 1,68 |
| 277 | Рулет с дуком и яйцом                    | 100 | 9,76 | 4,6  | 9,26 | 181    | 0,08  | 3,06 | 41,25 | 152,5 | 30,25 | 136   | 25,13 | 1,41 |
| 312 | Пюре картофельное                        | 180 | 3,7  | 2,8  | 22,9 | 131,68 | 1,39  | 4,5  | 39,78 | 0,18  | 45,9  | 92,34 | 32,04 | 1,03 |
| 70  | Огурцы соленые                           | 100 | 0,8  | 0,1  | 0,1  | 10     | 0,033 | 9,96 | 0     | 0,1   | 22,91 | 41,83 | 13,94 | 0,6  |
| 345 | Компот из черной смородины с витамином С | 200 | 0,26 | 0,09 | 14,4 | 61,3   | 0,007 | 13,8 | 0     | 11,2  | 11,8  | 9,2   | 6,72  | 0,35 |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40  | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96  | 0,04  | 0    | 0     | 0,36  | 9,2   | 42,4  | 10    | 1,24 |

|     |                |             |             |             |            |               |             |             |              |              |              |               |              |             |
|-----|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|     | Хлеб пшеничный | 40          | 3,16        | 0,4         | 19,3       | 93,52         | 0,04        | 0           | 0            | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 13,2         | 0,44        |
| 338 | Фрукты         | 200         | 2,26        | 0,76        | 30,2       | 192           | 0,03        | 7,5         | 0            | 0,3          | 6            | 21            | 30,5         | 0,47        |
|     | <b>ИТОГО:</b>  | <b>1110</b> | <b>32,6</b> | <b>13,3</b> | <b>132</b> | <b>922,46</b> | <b>1,79</b> | <b>50,7</b> | <b>106,1</b> | <b>166,9</b> | <b>222,2</b> | <b>506,37</b> | <b>163,9</b> | <b>7,22</b> |

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Могильного М.П., Тутельян В.А. 2011 г.

Заведующий производством: Жукова Л.А.