

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
Муниципального общеобразовательного учреждения 2022/2023 учебный год (12-18 лет)**

| № тех. карты                       | Наименование блюда           | масса порции | Наименование продуктов                                           | количество в г. |          | пищевые ценности |       |       | энерг. ценность (ккал) |
|------------------------------------|------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------------|-------|-------|------------------------|
|                                    |                              |              |                                                                  | брутто          | нетто    | Б                | Ж     | У     |                        |
| Первая неделя 1 день (понедельник) |                              |              |                                                                  |                 |          |                  |       |       |                        |
| ЗАВТРАК                            |                              |              |                                                                  |                 |          |                  |       |       |                        |
| 173                                | Каша молочная                | 250          | молоко                                                           | 125             | 125      | 9,75             | 11,82 | 44,75 | 353,7                  |
| Москва 2011                        |                              |              | крупа пшеничная, овсяная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес) | 62,5(55)        | 62,5(55) |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | сливочное масло                                                  | 6               | 6        |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | вода                                                             | 75              | 75       |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | сахар                                                            | 7,5             | 7,5      |                  |       |       |                        |
| 301                                | Омлет                        | 65           | яйцо                                                             | 46              | 40       | 5,6              | 8,7   | 1,5   | 106                    |
|                                    |                              |              | молоко                                                           | 25              | 25       |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | масло сливочное                                                  | 2,5             | 2,5      |                  |       |       |                        |
| 501                                | Кофейный напиток             | 200          | кофейный напиток                                                 | 5               | 5        | 3,2              | 2,7   | 15,9  | 79                     |
|                                    |                              |              | молоко                                                           | 100             | 100      |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | вода                                                             | 120             | 120      |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | сахар                                                            | 10              | 10       |                  |       |       |                        |
| 108                                | Хлеб пшеничный/              | 50           | хлеб пшеничный                                                   | 40              | 40       | 3,8              | 0,4   | 24,5  | 117,5                  |
| 105                                | сл. маслом, сыр              | 15/20        | сливочное масло                                                  | 15              | 15       | 6,45             | 14,77 | 0,08  | 142,6                  |
| Всего на завтрак :                 |                              |              |                                                                  |                 |          | 28,8             | 38,39 | 86,73 | 798,8                  |
| ОБЕД                               |                              |              |                                                                  |                 |          |                  |       |       |                        |
| 22                                 | Салат из свежих помидор      | 100          | помидоры свежие                                                  | 107,5           | 91       | 1                | 10,1  | 3,4   | 109                    |
|                                    |                              |              | растительное масло                                               | 10              | 10       |                  |       |       |                        |
| 128                                | Борщ с капустой и картофелем | 250          | свекла                                                           | 50              | 40       | 1,83             | 5     | 10,7  | 95                     |
|                                    |                              |              | капуста                                                          | 25              | 20       |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | картофель                                                        | 27              | 20       |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | морковь                                                          | 16              | 13       |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | лук                                                              | 12              | 10       |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | томат пюре                                                       | 7,5             | 7,5      |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | сахар                                                            | 2,5             | 2,5      |                  |       |       |                        |
|                                    |                              |              | растительное масло                                               | 5               | 5        |                  |       |       |                        |

|       |                                |        |                                |        |       |       |       |        |        |
|-------|--------------------------------|--------|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 465   | Тфтели из печени и риса        | 100/50 | Печень говяжья                 | 52,5   | 47,5  | 22,5  | 17,25 | 5,6    | 222    |
| 2004г |                                |        | Крупа рисовая                  | 13,75  | 13,75 |       |       |        |        |
|       |                                |        | лук репчатый                   | 31     | 26    |       |       |        |        |
|       |                                |        | Масло растительной             | 6,8    | 6,8   |       |       |        |        |
|       |                                |        | Яйца                           | 1/3 шт | 17,5  |       |       |        |        |
| 454   |                                |        | Соус томатный с овощами        |        | 50    | 0,59  | 2,06  | 3,7    | 35,8   |
| 291   | Макаронные изделия отварные    | 180    | макаронные изделия             | 61     | 61    | 0,6   | 0,24  | 27,7   | 115,2  |
| 507   | Компот свежих плодов           | 200    | масло сливочное                | 7      | 7     |       |       |        |        |
|       |                                |        | яблоки                         | 45,4   | 40    | 0,5   | 0,2   | 23,1   | 96     |
|       |                                |        | сахар                          | 15     | 15    |       |       |        |        |
|       |                                |        | вода                           | 162    | 162   |       |       |        |        |
|       |                                |        | или ягода свежая               | 42     | 40    |       |       |        |        |
| 108   | Хлеб пшеничный/                | 50     | хлеб пшеничный                 | 50     | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,5   | 117,5  |
| 109   | ржаной                         | 50     | хлеб ржаной                    | 50     | 50    | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87     |
|       |                                |        | Всего на обед:                 |        |       | 34,12 | 35,85 | 115,4  | 877,5  |
|       |                                |        | ПОЛДНИК                        |        |       |       |       |        |        |
|       | Печенье                        | 50     | печенье                        |        | 50    | 1,7   | 2,9   | 27,2   | 138    |
|       | Сок фруктовый                  | 200    | сок                            |        | 200   | 1     | 0,2   | 0,2    | 92     |
|       |                                |        | Всего полдник:                 |        |       | 2,7   | 3,1   | 27,4   | 230    |
|       |                                |        | Всего в день:                  |        |       | 65,62 | 77,34 | 229,53 | 1906,3 |
|       |                                |        | Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник) |        |       |       |       |        |        |
|       |                                |        | ЗАВТРАК                        |        |       |       |       |        |        |
| 54-25 | Курица(филе) тушеное в сметане | 80/50  | куриная грудка                 | 107,5  | 95    | 14,1  | 5,7   | 4,4    | 139,4  |
|       |                                |        | лук репчатый                   | 12,9   | 10,3  |       |       |        |        |
|       |                                |        | морковь                        | 28,4   | 22,7  |       |       |        |        |
|       |                                |        | мука пшеничная                 | 2,7    | 2,7   |       |       |        |        |
|       |                                |        | сметана                        | 9,1    | 9,1   |       |       |        |        |
|       |                                |        | масло растительное             | 2,7    | 2,7   |       |       |        |        |
|       |                                |        | вода                           | 40     | 40    |       |       |        |        |
| 414   | Рис отварной                   | 180    | Крупа рисовая                  | 64,8   | 64,8  | 4,4   | 7,2   | 40,56  | 245,5  |
| 494   | Чай с лимоном                  | 200    | Масло сливочное                | 6,6    | 6,6   |       |       |        |        |
|       |                                |        | чай-заварка № 492              | 50     | 50    | 0     | 0     | 15,2   | 60     |
|       |                                |        | вода                           | 150    | 150   |       |       |        |        |
|       |                                |        | лимон                          | 8      | 7     |       |       |        |        |
|       |                                |        | сахар                          | 15     | 15    |       |       |        |        |
| 108   | Хлеб пшеничный/                | 50     | хлеб пшеничный                 | 50     | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,5   | 117,5  |
|       | Печенье                        | 40     |                                |        | 40    | 1,28  | 2,32  | 21,76  | 110,4  |

| Всего на завтрак :                  |                                       |     |  |          |         |  |       |       |        |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----|--|----------|---------|--|-------|-------|--------|
|                                     |                                       |     |  |          |         |  | 23,58 | 15,62 | 106,42 |
|                                     |                                       |     |  |          |         |  |       |       | 672,8  |
| <b>ОБЕД</b>                         |                                       |     |  |          |         |  |       |       |        |
| 27                                  | Салат из св.капусты с огурцом         | 100 |  | 87,25    | 69      |  | 1,28  | 8,08  | 7,7    |
|                                     | Огурцы свежие                         |     |  | 32,5     | 25      |  |       |       | 109    |
|                                     | Масло растительное                    |     |  | 10       | 10      |  |       |       |        |
| 153                                 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 |  | 40       | 40      |  | 9,22  | 7,23  | 16,05  |
|                                     | картофель                             |     |  | 93       | 70      |  |       |       | 166    |
|                                     | морковь                               |     |  | 20       | 16      |  |       |       |        |
|                                     | лук                                   |     |  | 9,5      | 8       |  |       |       |        |
|                                     | растительное масло                    |     |  | 3,8      | 3,8     |  |       |       |        |
|                                     | крупа рисовая                         |     |  | 5        | 5       |  |       |       |        |
| 369                                 | Жаркое по домашнему                   | 200 |  | 107 (87) | 79 (74) |  | 17    | 16,8  | 5,1    |
|                                     | говядина (свинина)                    |     |  | 159,6    | 120     |  |       |       | 256    |
|                                     | картофель                             |     |  | 14,4     | 12      |  |       |       |        |
|                                     | лук                                   |     |  | 7        | 7       |  |       |       |        |
|                                     | растительное масло                    |     |  | 7        | 7       |  |       |       |        |
|                                     | томат-паста                           |     |  | 7        | 7       |  |       |       |        |
| 508                                 | Компот из смеси сухофруктов           | 200 |  | 25       | 30,5    |  | 0,5   | 0     | 27     |
|                                     | С\фрукты                              |     |  | 15       | 15      |  |       |       | 110    |
|                                     | сахар                                 |     |  | 190      | 190     |  |       |       |        |
|                                     | вода                                  |     |  | 50       | 50      |  | 3,8   | 0,4   | 24,5   |
| 108                                 | Хлеб пшеничный/                       | 50  |  | 50       | 50      |  | 3,3   | 0,6   | 16,7   |
| 109                                 | ржаной                                | 50  |  | 50       | 50      |  | 0,4   | 0,4   | 9,8    |
|                                     | фрукт                                 | 100 |  | 114      | 100     |  | 35,5  | 33,51 | 892,5  |
| <b>Всего на обед:</b>               |                                       |     |  |          |         |  |       |       |        |
|                                     |                                       |     |  |          |         |  |       |       |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |                                       |     |  |          |         |  |       |       |        |
|                                     | Кекс творожный                        | 50  |  |          | 50      |  | 5     | 11    | 34,9   |
|                                     | Кисломолочный напиток                 | 200 |  |          | 200     |  | 3,8   | 5     | 8      |
|                                     |                                       |     |  |          |         |  | 8,8   | 16    | 42,9   |
| <b>Всего на полдник:</b>            |                                       |     |  |          |         |  |       |       |        |
| <b>Всего в день:</b>                |                                       |     |  |          |         |  |       |       |        |
|                                     |                                       |     |  |          |         |  | 67,88 | 65,13 | 256,17 |
| <b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b> |                                       |     |  |          |         |  |       |       |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                                       |     |  |          |         |  |       |       |        |
| 319                                 | Пудинг из творога запеченный          | 120 |  | 96,2     | 95      |  | 13,8  | 13,13 | 21,13  |
|                                     | джем или соус молочный                | 50  |  | 10       | 10      |  |       |       | 258    |
|                                     | яйцо                                  |     |  | 1/5 шт   | 8,4     |  |       |       |        |
|                                     | сахар                                 |     |  | 10       | 10      |  |       |       |        |
|                                     | растительное масло                    |     |  | 3,6      | 3,6     |  |       |       |        |
|                                     | сухари                                |     |  | 3        | 3       |  |       |       |        |

[illegible]

|                               |                             |        |                           |              |             |       |       |        |        |
|-------------------------------|-----------------------------|--------|---------------------------|--------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| 108                           | Хлеб пшеничный/             | 50     | хлеб пшеничный            | 50           | 50          | 3,8   | 0,4   | 24,5   | 117,5  |
| 109                           | ржаной                      | 50     | хлеб ржаной               | 50           | 50          | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87     |
| Всего на обед:                |                             |        |                           |              |             |       |       |        |        |
| ПОЛДНИК                       |                             |        |                           |              |             |       |       |        |        |
|                               | Булочка                     | 50     | Булочка                   | 50           | 50          | 4,8   | 1,1   | 28,1   | 98     |
|                               | Кисломолочная напиток       | 200    | кисломолочный напиток     | 200          | 200         | 3,8   | 5     | 8      | 100    |
|                               | Всего полдник               |        | Всего полдник             |              |             | 8,6   | 7,08  | 36,1   | 198    |
|                               | Всего день                  |        | Всего день                |              |             | 72,14 | 74,28 | 268,44 | 1966,5 |
| Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ) |                             |        |                           |              |             |       |       |        |        |
| ЗАВТРАК                       |                             |        |                           |              |             |       |       |        |        |
| 265                           | Плов с отварным мясом       | 180/70 | говядина (свинина)        | 149,5(121,8) | 110,6(92,5) | 18,9  | 18,6  | 49,2   | 440    |
|                               |                             |        | крупа рисовая             | 61,2         | 61,2        |       |       |        |        |
|                               |                             |        | морковь                   | 18,7         | 15          |       |       |        |        |
|                               |                             |        | растительное масло        | 9            | 9           |       |       |        |        |
|                               |                             |        | лук репчатый              | 11,25        | 9,4         |       |       |        |        |
|                               |                             |        | томат                     | 15           | 15          |       |       |        |        |
| 496                           | Какао с молоком             | 200    | какао                     | 2,5          | 2,5         | 3,6   | 3,3   | 25     | 144    |
|                               |                             |        | молоко                    | 100          | 100         |       |       |        |        |
|                               |                             |        | сахар                     | 20           | 20          |       |       |        |        |
| 108                           | Хлеб пшеничный/             | 50     | хлеб пшеничный            | 50           | 50          | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5  |
| 100                           | Сыр                         | 20     | сыр                       | 20,2         | 20          | 5,12  | 5,23  | 0      | 68     |
| Всего на завтрак :            |                             |        |                           |              |             |       |       |        |        |
| ОБЕД                          |                             |        |                           |              |             |       |       |        |        |
| 20                            | Салат из помидор и кукурузы | 100    | Помидоры                  | 63           | 53          | 0,7   | 10,2  | 5,7    | 117    |
|                               |                             |        | Лук репчатый              | 14           | 12          |       |       |        |        |
|                               |                             |        | Кукуруза консервированная |              | 26          |       |       |        |        |
|                               |                             |        | Масло растительное        | 10           | 10          |       |       |        |        |
| 144                           | Суп картофельный            | 250    | картофель                 | 83,2         | 62,5        | 2,3   | 4,25  | 15,1   | 118    |
| 404                           | с бобовыми                  |        | морковь                   | 12,5         | 10          |       |       |        |        |
|                               |                             |        | горох                     | 20,3         | 20          |       |       |        |        |
|                               |                             |        | или конс.горошек          | 38,5         | 25          |       |       |        |        |
|                               |                             |        | лук                       | 12           | 10          |       |       |        |        |
|                               |                             |        | растительное масло        | 5            | 5           |       |       |        |        |
|                               |                             |        | вода или бульон           | 163          |             |       |       |        |        |
|                               |                             |        | куры I категории          | 20           | 12,5        |       |       |        |        |
| 343                           | Рыба тушеная в томате       | 70/70  | минтай                    | 113          | 87          | 13,3  | 7,2   | 6,3    | 143    |

[illegible]

|              |                             |                      |                                                                  |          |          |       |       |        |        |
|--------------|-----------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|
| кон. отработ | Салат из морской капусты    | 100                  | Капуста морская мороженная                                       | 86       | 65       | 2,08  | 2,48  | 3,84   | 50     |
|              |                             |                      | лук репчатый                                                     | 11,8     | 10       |       |       |        |        |
|              |                             |                      | морковь                                                          | 20       | 16       |       |       |        |        |
|              |                             |                      | масло растительное                                               | 10       | 10       |       |       |        |        |
| 131          | Свекольник со сметаной      | 250                  | свекла                                                           | 80       | 64       | 2,17  | 4,45  | 17,02  | 132,2  |
|              |                             |                      | картофель                                                        | 57,5     | 43       |       |       |        |        |
|              |                             |                      | морковь                                                          | 12,5     | 10       |       |       |        |        |
|              |                             |                      | лук                                                              | 13,5     | 11,3     |       |       |        |        |
|              |                             |                      | растительное масло                                               | 5        | 5        |       |       |        |        |
|              |                             |                      | сахар                                                            | 2,5      | 2,5      |       |       |        |        |
|              |                             |                      | томат-паста                                                      | 3,25     | 3,25     |       |       |        |        |
|              |                             |                      | сметана                                                          | 10       | 10       |       |       |        |        |
| 367          | Гуляш                       | 50/50                | говядина (свинина)                                               | 107,8    | 79       | 20,6  | 19,6  | 4,2    | 297    |
|              |                             |                      | масло растительное                                               | 6,5      | 6,5      |       |       |        |        |
|              |                             |                      | мука пшеничная                                                   | 3,7      | 3,7      |       |       |        |        |
|              |                             |                      | лук                                                              | 17       | 14       |       |       |        |        |
|              |                             |                      | томат пюре                                                       | 11       | 11       |       |       |        |        |
| 291          | Макаронные изделия отварные | 180                  | макаронные изделия                                               | 61       | 61       | 0,6   | 0,24  | 27,7   | 115,2  |
|              |                             |                      | масло сливочное                                                  | 7        | 7        |       |       |        |        |
| 508          | Компот из смеси сухофруктов | 200                  | Суфрукты                                                         | 25       | 30,5     | 0,5   | 0     | 27     | 110    |
|              |                             |                      | сахар                                                            | 15       | 15       |       |       |        |        |
|              |                             |                      | вода                                                             | 190      | 190      |       |       |        |        |
| 108          | Хлеб пшеничный/             | 50                   | хлеб пшеничный                                                   | 50       | 50       | 3,8   | 0,4   | 24,5   | 117,5  |
| 109          | ржаной                      | 50                   | хлеб ржаной                                                      | 50       | 50       | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87     |
|              | Фрукт                       | 100                  | фрукт                                                            | 114      | 100      | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47     |
|              | Всего на обед:              |                      |                                                                  |          |          | 30,97 | 25,29 | 117,12 | 858,9  |
|              | ПОЛДНИК                     |                      |                                                                  |          |          |       |       |        |        |
|              | Булочка                     | 50                   | Булочка                                                          |          | 50       | 4,8   | 1,1   | 28,1   | 98     |
|              | Кисломолочная продукция     | 200                  | Кисломолочная продукция                                          |          | 200      | 3,8   | 5     | 8      | 100    |
|              | Всего полдник:              |                      |                                                                  |          |          | 8,6   | 6,1   | 36,1   | 198    |
|              | Всего в день:               |                      |                                                                  |          |          | 70,99 | 64,59 | 215,17 | 1829,4 |
|              | Вторая неделя               | 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) |                                                                  |          |          |       |       |        |        |
|              | ЗАВТРАК                     |                      |                                                                  |          |          |       |       |        |        |
| 173          | Каша молочная               | 250                  | молоко                                                           | 125      | 125      | 9,75  | 11,82 | 44,75  | 353,7  |
| Москва 2011  |                             |                      | крупа пшеничная, овсяная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес) | 62,5(55) | 62,5(55) |       |       |        |        |

|             |                                              |          |  |                           |   |           |      |       |       |  |       |       |  |
|-------------|----------------------------------------------|----------|--|---------------------------|---|-----------|------|-------|-------|--|-------|-------|--|
|             |                                              |          |  | сливочное масло           | 6 | 6         |      |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | вода                      |   | 75        | 75   |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | сахар                     |   | 7,5       | 7,5  |       |       |  |       |       |  |
| 301         | Омлет                                        | 65       |  | яйцо                      |   | 46        | 40   | 5,6   | 8,7   |  | 1,5   | 106   |  |
|             |                                              |          |  | молоко                    |   | 25        | 25   |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | масло сливочное           |   | 2,5       | 2,5  |       |       |  |       |       |  |
| 501         | Кофейный напиток                             | 200      |  | кофейный напиток          |   | 5         | 5    | 3,2   | 2,7   |  | 15,9  | 79    |  |
|             |                                              |          |  | молоко                    |   | 100       | 100  |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | вода                      |   | 120       | 120  |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | сахар                     |   | 10        | 10   |       |       |  |       |       |  |
| 108         | Хлеб пшеничный/                              | 50       |  | хлеб пшеничный            |   | 40        | 40   | 3,8   | 0,4   |  | 24,5  | 117,5 |  |
| 100         | Сыр                                          | 20       |  | сыр                       |   | 20,2      | 20   | 5,12  | 5,23  |  | 0     | 68    |  |
| 105         | сл. маслом                                   | 15       |  | сливочное масло           |   | 15        | 15   | 6,45  | 14,77 |  | 0,08  | 142,6 |  |
|             | Всего на завтрак :                           |          |  |                           |   |           |      | 33,92 | 43,62 |  | 86,73 | 866,8 |  |
| <b>ОБЕД</b> |                                              |          |  |                           |   |           |      |       |       |  |       |       |  |
| 1           | Салат из капусты белокочанной                | 100      |  | капуста                   |   | 156,1     | 125  | 2,1   | 10,1  |  | 9,3   | 136   |  |
|             |                                              |          |  | морковь                   |   | 12,5      | 10   |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | лук репчатый              |   | 11,6      | 10   |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | сахар                     |   | 3         | 3    |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | Масло растительное        |   | 10        | 10   |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | кислота лимонная          |   | 0,1       | 0,1  |       |       |  |       |       |  |
| 134         | Рассольник ленинградский с мясом или курицей | 250/12,5 |  | Картофель                 |   | 100       | 75   | 2,05  | 5,3   |  | 16,3  | 121,3 |  |
|             |                                              |          |  | морковь                   |   | 12,5      | 10   |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | лук                       |   | 6         | 5    |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | крупа                     |   | 5         | 5    |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | соленый огурец            |   | 17        | 15   |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | растительное масло        |   | 5         | 5    |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | говядина (куры)           |   | 19,7 (20) | 12,5 |       |       |  |       |       |  |
| 454         | Котлета по хлыновски                         | 100      |  | Говядина (котлетное мясо) |   | 95        | 70   | 12,2  | 11,5  |  | 5,25  | 173,7 |  |
|             |                                              |          |  | свинина (котлетное мясо)  |   | 15        | 12,5 |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | Картофель                 |   | 25        | 20   |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | Лук репчатый              |   | 15        | 12,5 |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | Яйцо                      |   | 1/5 шт    | 7,5  |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | Сушари                    |   | 7,5       | 7,5  |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | Масло растительное        |   | 7         | 7    |       |       |  |       |       |  |
|             |                                              |          |  | Соус томатный с овощами   |   |           | 50   | 0,59  | 2,06  |  | 3,7   | 35,8  |  |

|                                |                                  |        |                    |      |      |       |       |        |        |
|--------------------------------|----------------------------------|--------|--------------------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| 237                            | Каша гречневая рассыпчатая       | 180    | крупа гречневая    | 82,8 | 82,8 | 10,26 | 9,4   | 44,49  | 303,6  |
|                                |                                  |        | сливочное масло    | 8    | 8    |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | вода               | 122  | 122  |       |       |        |        |
| 509                            | Компот из свежих яблок с лимоном | 200    | яблоки             | 56   | 50   | 0,3   | 0,2   | 25,1   | 103    |
|                                |                                  |        | сахар              | 20   | 20   |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | лимон              | 16   | 16   |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | вода               | 190  | 190  |       |       |        |        |
| 108                            | Хлеб пшеничный/ржаной            | 50     | хлеб пшеничный     | 50   | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5  |
| 109                            |                                  | 50     | хлеб ржаной        | 50   | 50   | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87     |
|                                | Всего на обед :                  |        |                    |      |      | 34,6  | 39,56 | 145,44 | 1077,9 |
|                                | ПОЛДНИК                          |        |                    |      |      |       |       |        |        |
|                                | Печенье                          | 50     | печенье            |      | 50   | 3,8   | 2,9   | 26,5   | 131    |
|                                | Сок фруктовый                    | 200    | сок                |      | 200  | 1     | 0,2   | 0,2    | 92     |
|                                | Всего за полдник :               |        |                    |      |      | 4,8   | 3,1   | 26,7   | 223    |
|                                | Всего в день:                    |        |                    |      |      | 73,32 | 86,28 | 258,87 | 2167,7 |
| Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник) |                                  |        |                    |      |      |       |       |        |        |
| ЗАВТРАК                        |                                  |        |                    |      |      |       |       |        |        |
| 346                            | Котлета рыбная любительская      | 100/50 | Рыба (минтай)      | 110  | 67   | 12,2  | 3,6   | 6,2    | 106    |
|                                | соус                             |        | Морковь            | 26   | 20   |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | Хлеб пшеничный     | 8    | 8    |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | лук репчатый       | 10   | 8    |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | яйцо               | 1/3  | 13   |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | Молоко или вода    | 10   | 10   |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | Масло растительное | 3    | 3    |       |       |        |        |
| 453                            | соус                             |        | томат пюре         | 7,5  | 7,5  | 0,54  | 1,87  | 3,47   | 32,8   |
|                                |                                  |        | масло сливочное    | 2,5  | 2,5  |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | мука пшеничная     | 2,5  | 2,5  |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | сахар              | 0,9  | 0,9  |       |       |        |        |
| 414                            | Рис отварной                     | 180    | Крупа рисовая      | 64,8 | 64,8 | 4,4   | 7,2   | 40,56  | 245,5  |
|                                |                                  |        | Масло сливочное    | 6,6  | 6,6  |       |       |        |        |
| 494                            | Чай с лимоном                    | 200    | чай- заварка № 492 | 50   | 50   | 0     | 0     | 15,2   | 60     |
|                                |                                  |        | вода               | 150  | 150  |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | лимон              | 8    | 7    |       |       |        |        |
|                                |                                  |        | сахар              | 15   | 15   |       |       |        |        |
| 108                            | Хлеб пшеничный/Печенье           | 50     | хлеб пшеничный     | 50   | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5  |
|                                |                                  | 25     | печенье            |      | 25   | 3,84  | 3,92  | 0      | 51,45  |
|                                |                                  |        | Всего на завтрак : |      |      | 24,78 | 16,99 | 90,03  | 613,25 |

| ОБЕД                         |                                   |     |                       |        |      |       |       |        |         |
|------------------------------|-----------------------------------|-----|-----------------------|--------|------|-------|-------|--------|---------|
| 55                           | Салат из свеклы с сыром           | 100 | свекла                | 115    | 84   | 2,8   | 12,1  | 7,1    | 148     |
|                              |                                   |     | сыр                   | 7,7    | 7    |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | масло растительное    | 10     | 10   |       |       |        |         |
| 142                          | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | капуста               | 62,5   | 45   | 1,75  | 4,95  | 8,52   | 108,3   |
|                              |                                   |     | картофель             | 40     | 30   |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | морковь               | 15,5   | 12,5 |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | лук                   | 12     | 10   |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | томат пюре            | 2,5    | 2,5  |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | растительное масло    | 4      | 4    |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | бульон или вода       | 200    | 200  |       |       |        |         |
| 360                          | Мясо духовое                      | 200 | мясо                  | 112    | 83   | 25,9  | 26,4  | 20,3   | 301     |
|                              |                                   |     | сливочное масло       | 7      | 7    |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | картофель             | 116    | 87   |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | морковь               | 26     | 21   |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | лук                   | 18     | 15   |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | томат паста           | 9      | 9    |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | мука                  | 3,5    | 3,5  |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | масса тушеного мяса   |        | 50   |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | масса соуса и овощей  |        | 150  |       |       |        |         |
| 508                          | Компот из смеси сухофруктов       | 200 | с/фрукты              | 25     | 30,5 | 0,5   | 0     | 27     | 110     |
|                              |                                   |     | сахар                 | 15     | 15   |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | вода                  | 190    | 190  |       |       |        |         |
| 108                          | Хлеб пшеничный/                   | 50  | хлеб пшеничный        | 50     | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5   |
| 109                          | ржаной                            | 50  | хлеб ржаной           | 50     | 50   | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87      |
|                              | Фрукт                             | 100 | фрукт                 | 114    | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      |
|                              | Всего на обед:                    |     |                       |        |      | 38,05 | 44,45 | 104,22 | 871,8   |
|                              | ПОЛДНИК                           |     |                       |        |      |       |       |        |         |
|                              | Кекс                              | 50  | Кекс                  |        | 50   | 1,7   | 2,9   | 27,2   | 138     |
|                              | Кисломолочный напиток             | 200 | Кисломолочный напиток |        | 200  | 3,8   | 5     | 8      | 100     |
|                              | Всего на полдник:                 |     |                       |        |      | 5,5   | 7,9   | 35,2   | 238     |
|                              | Всего в день:                     |     |                       |        |      | 68,33 | 69,34 | 229,45 | 1723,05 |
| Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда) |                                   |     |                       |        |      |       |       |        |         |
| ЗАВТРАК                      |                                   |     |                       |        |      |       |       |        |         |
| 319                          | Пудинг из творога запеченный      | 120 | творог                | 96,2   | 95   | 13,8  | 13,13 | 21,13  | 258     |
|                              | джем или соус молочный            | 50  | крупа манная          | 10     | 10   |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | яйцо                  | 1/5 шт | 8,4  |       |       |        |         |
|                              |                                   |     | сахар                 | 10     | 10   |       |       |        |         |

[illegible]

[illegible]

|     |                                 |        |                    |              |             |       |       |        |         |
|-----|---------------------------------|--------|--------------------|--------------|-------------|-------|-------|--------|---------|
|     |                                 |        | масло растительное | 6,5          | 6,5         |       |       |        |         |
|     |                                 |        | мука пшеничная     | 3,7          | 3,7         |       |       |        |         |
|     |                                 |        | лук                | 17           | 14          |       |       |        |         |
|     |                                 |        | томат пюре         | 11           | 11          |       |       |        |         |
| 423 | Рагу овощное                    | 180    | капуста            | 69           | 47          | 6,66  | 6,48  | 7,02   | 112     |
|     |                                 |        | масло растительное | 5            | 5           |       |       |        |         |
|     |                                 |        | картофель          | 54           | 40          |       |       |        |         |
|     |                                 |        | морковь            | 25           | 20          |       |       |        |         |
|     |                                 |        | лук                | 12           | 10          |       |       |        |         |
|     |                                 |        | соус               | 37,5         | 37,5        |       |       |        |         |
| 505 | Кисель из свежих ягод           | 200    | ягода свежая       | 25           | 24          | 0,2   | 0,1   | 21,5   | 87      |
|     |                                 |        | вода               | 180          | 180         |       |       |        |         |
|     |                                 |        | сахар              | 15           | 15          |       |       |        |         |
|     |                                 |        | крахмал            | 6            | 6           |       |       |        |         |
| 108 | Хлеб пшеничный/                 | 50     | хлеб пшеничный     | 50           | 50          | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5   |
| 109 | ржаной                          | 50     | хлеб ржаной        | 50           | 50          | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87      |
|     |                                 |        |                    |              |             | 38,23 | 39,03 | 93,72  | 899,75  |
|     | Всего на обед:                  |        |                    |              |             |       |       |        |         |
|     |                                 |        | ПОЛДНИК            |              |             |       |       |        |         |
|     | Творожник                       | 50     | Творожник          |              | 50          | 5,1   | 9,3   | 21,2   | 146     |
|     | Сок фруктовый                   | 200    | Сок фруктовый      |              | 200         | 1     | 0,2   | 0,2    | 92      |
|     | Всего в полдник:                |        |                    |              |             | 6,1   | 9,5   | 21,4   | 238     |
|     | Всего в день:                   |        |                    |              |             | 71,49 | 76,93 | 220,61 | 1923,85 |
|     | Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница) |        |                    |              |             |       |       |        |         |
|     |                                 |        | ЗАВТРАК            |              |             |       |       |        |         |
| 265 | Плов с отварным мясом           | 180/70 | говядина (свинина) | 149,5(121,8) | 110,6(92,5) | 18,9  | 18,6  | 49,2   | 440     |
|     |                                 |        | крупа рисовая      | 61,2         | 61,2        |       |       |        |         |
|     |                                 |        | морковь            | 18,7         | 15          |       |       |        |         |
|     |                                 |        | растительное масло | 9            | 9           |       |       |        |         |
|     |                                 |        | лук репчатый       | 11,25        | 9,4         |       |       |        |         |
|     |                                 |        | томат              | 15           | 15          |       |       |        |         |
| 494 | Чай с лимоном                   | 200    | чай- заварка № 492 | 50           | 50          | 0     | 0     | 15,2   | 60      |
|     |                                 |        | вода               | 150          | 150         |       |       |        |         |
|     |                                 |        | лимон              | 8            | 7           |       |       |        |         |
|     |                                 |        | сахар              | 15           | 15          |       |       |        |         |
| 108 | Хлеб пшеничный/                 | 50     | хлеб пшеничный     | 50           | 50          | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5   |
| 100 | Сыр                             | 15     | сыр                | 15,2         | 15          | 3,84  | 3,92  | 0      | 51      |
|     | Фрукт                           | 100    | фрукт              | 114          | 100         | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      |

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201330

Владелец Кныш Алексей Валентинович

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024