

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
« Киреевский центр образования № 4»  
Е.П.Алтухова  
\_\_\_\_\_ 2022г.

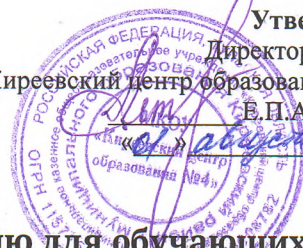


5-11 кол

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ**

**РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
НА 2022 – 2023 учебный год  
НА БАЗЕ  
МКОУ «КИРЕЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 4»  
(Тульская область, г. Киреевск, ул.Л.Толстого, д.24)**

Утверждаю:  
 Директор МКОУ  
 «Киреевский центр образования №4»  
 Е. П. Алтухова  
 202\_\_г.



## Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся от 12 лет и старше в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

### Вариант № 1

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся от 12 лет и старше в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

**Возрастная категория:** от 12 лет и старше

**Характеристика питающихся:** без особенностей

| № рецептуры                  | Наименование блюда                       | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
|                              |  | г           | г           | г           | г            | ккал                    |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |  |             |             |             |              |                         |
| <b>Завтрак 5 классы</b>      |  |             |             |             |              |                         |
| 54-2о-2020                   | Омлет с зеленым горошком                 | 185         | 11,9        | 13,1        | 5,9          | 189,4                   |
| 54-2гн-2020                  | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8                    |
| Пром.                        | батон йодированный                       | 30          | 3,2         | 0,4         | 19,6         | 95                      |
| <b>Итого за завтрак</b>      |  | <b>415</b>  | <b>15,3</b> | <b>13,5</b> | <b>31</b>    | <b>311,2</b>            |
| <b>Обед 6-11 классы</b>      |  |             |             |             |              |                         |
| 54-7з-2020                   | Салат из белокочанной капусты            | 60          | 1,5         | 6,1         | 6,2          | 85,8                    |
| 54-24с-2020                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 4,8         | 2,2         | 15,5         | 100,9                   |
| 54-6г-2020                   | Рис отварной                             | 150         | 3,6         | 4,8         | 36,4         | 203,5                   |
| 54-25м-2020                  | Курица тушеная с морковью                | 90          | 12,7        | 5,2         | 4            | 113,7                   |
| 54-1хн-2020                  | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81                      |
| Пром.                        | батон йодированный                       | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                    |
| Пром.                        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7                    |
| <b>Итого за обед</b>         |  | <b>760</b>  | <b>27,5</b> | <b>19</b>   | <b>108,5</b> | <b>714,8</b>            |
| <b>Полдник</b>               |  |             |             |             |              |                         |
| 54-1з-2020                   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 10          | 2,3         | 3           | 0            | 35,8                    |
| Пром.                        | Мандарин                                 | 100         | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35                      |
| Пром.                        | Сок морковный                            | 200         | 2,2         | 0,2         | 25,2         | 111,4                   |
| Пром.                        | Галеты                                   | 20          | 1,9         | 2           | 13,1         | 78,6                    |
| <b>Итого за полдник</b>      |  | <b>330</b>  | <b>7,2</b>  | <b>5,4</b>  | <b>45,8</b>  | <b>260,8</b>            |
| <b>Итого за день</b>         |  | <b>1670</b> | <b>50,8</b> | <b>38,4</b> | <b>225,9</b> | <b>1453,3</b>           |



**Вторник, 1 неделя****Завтрак 5 классы**

|                         |                                      |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1г-2020              | Макаронны отварные                   | 160        | 5,7         | 5,2         | 35          | 209,9        |
| 54-13р-2020             | Котлета рыбная любительская (треска) | 50         | 11,6        | 3,5         | 5,5         | 99,8         |
| 54-3гн-2020             | Чай с сахаром и лимоном              | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                   | батон йодированный                   | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | <b>440</b> | <b>20,9</b> | <b>16,5</b> | <b>67,1</b> | <b>500,1</b> |

**Обед 6-11 классы**

|                      |                                     |            |             |             |             |               |
|----------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-5з-2020           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60         | 0,6         | 3,1         | 1,8         | 37,5          |
| 54-8с-2020           | Суп гороховый                       | 250        | 8,4         | 5,7         | 20,3        | 166,4         |
| 54-11г-2020          | Картофельное пюре                   | 150        | 3,1         | 5,3         | 19,8        | 139,4         |
| 54-2м-2020           | Гуляш из говядины                   | 50         | 8,5         | 8,3         | 1,9         | 116,05        |
| 54-13хн-2020         | Чай с сахаром                       | 200        | 0,6         | 0,2         | 15,1        | 65,4          |
| Пром.                | батон йодированный                  | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2          |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
| <b>Итого за обед</b> |                                     | <b>770</b> | <b>25,6</b> | <b>23,3</b> | <b>85,5</b> | <b>654,65</b> |

**Полдник**

|                         |                    |             |             |             |              |               |
|-------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Напиток тыквенный  | 200         | 0,4         | 0           | 20,6         | 84            |
| Пром.                   | Булочка с кунжутом | 100         | 7,7         | 2,4         | 53,4         | 266           |
| <b>Итого за полдник</b> |                    | <b>300</b>  | <b>8,1</b>  | <b>2,4</b>  | <b>74</b>    | <b>350</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |                    | <b>1660</b> | <b>61,4</b> | <b>48,8</b> | <b>228,2</b> | <b>1597,6</b> |

**Среда, 1 неделя****Завтрак 5 классы**

|                         |                                |            |             |             |             |              |
|-------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-6к-2020              | Каша вязкая молочная пшеничная | 200        | 8,3         | 10,1        | 37,6        | 274,9        |
| 54-3гн-2020             | Чай с сахаром                  | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                   | батон йодированный             | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | <b>430</b> | <b>15,2</b> | <b>20,4</b> | <b>68,5</b> | <b>518,8</b> |

**Обед 6-11 классы**

|                      |                                  |            |             |             |             |              |
|----------------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16з-2020          | Винегрет с растительным маслом   | 80         | 0,9         | 7,2         | 5,3         | 89,5         |
| 54-1с-2020           | Щи из свежей капусты со сметаной | 250        | 5,8         | 7           | 7,1         | 115,3        |
| 54-9г-2020           | Рагу из овощей                   | 150        | 2,9         | 7,5         | 13,6        | 133,3        |
| 54-8м-2020           | Тефтели из говядины паровые      | 50         | 6,8         | 5,9         | 4,1         | 97,5         |
| 54-2хн-2020          | Компот из кураги                 | 200        | 1           | 0,1         | 15,6        | 66,9         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный             | 40         | 2,6         | 0,5         | 15,8        | 78,2         |
| Пром.                | батон йодированный               | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| Пром.                | Пастила                          | 25         | 0,1         | 0           | 20          | 80,5         |
| <b>Итого за обед</b> |                                  | <b>825</b> | <b>22,5</b> | <b>28,5</b> | <b>93,2</b> | <b>732,4</b> |

**Полдник**

|                         |                 |             |            |             |              |               |
|-------------------------|-----------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Ацидофилин 3.2% | 200         | 5,4        | 6,4         | 7,6          | 109,6         |
| Пром.                   | Груша           | 100         | 0,4        | 0,3         | 10,3         | 45,5          |
| Пром.                   | Корж молочный   | 50          | 3          | 10,9        | 26,9         | 217,4         |
| <b>Итого за полдник</b> |                 | <b>350</b>  | <b>8,8</b> | <b>17,6</b> | <b>44,8</b>  | <b>372,5</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                 | <b>1715</b> | <b>52</b>  | <b>71,3</b> | <b>212,9</b> | <b>1701,7</b> |



**Четверг, 1 неделя****Завтрак 5 классы**

|                         |                                 |            |             |             |           |              |
|-------------------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-2т-2020              | Запеканка из творога с морковью | 100        | 15,6        | 9,2         | 26,2      | 249,6        |
| 54-3гн-2020             | Чай с сахаром                   | 200        | 0,2         | 0           | 6,4       | 26,8         |
| Пром.                   | батон йодированный              | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7      | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | <b>330</b> | <b>24,9</b> | <b>14,9</b> | <b>72</b> | <b>521,7</b> |

**Обед 6-11 классы**

|                      |  |            |             |             |           |            |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| 54-7з-2020           | Салат из белокочанной капусты              | 60         | 1,5         | 6,1         | 6,2       | 85,8       |
| 54-10с-2020          | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200        | 5,1         | 5,8         | 10,8      | 115,6      |
| 54-12м-2020          | Плов с курицей                             | 220        | 30          | 8,9         | 36,5      | 346,1      |
| 54-32хн-2020         | Компот из свежих яблок                     | 200        | 0,2         | 0,1         | 9,9       | 41,6       |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30         | 2           | 0,4         | 11,9      | 58,7       |
| Пром.                | батон йодированный                         | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7      | 71,2       |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>740</b> | <b>41,2</b> | <b>21,6</b> | <b>90</b> | <b>719</b> |

**Полдник**

|                         |            |             |             |             |              |               |
|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Кефир 2.5% | 200         | 5,8         | 5           | 8            | 100,2         |
| Пром.                   | Печенье    | 30          | 2,3         | 2,9         | 22,3         | 124,7         |
| Пром.                   | Апельсин   | 150         | 1,4         | 0,3         | 12,2         | 56,7          |
| <b>Итого за полдник</b> |            | <b>380</b>  | <b>9,5</b>  | <b>8,2</b>  | <b>42,5</b>  | <b>281,6</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |            | <b>1620</b> | <b>75,6</b> | <b>44,7</b> | <b>204,5</b> | <b>1522,3</b> |

## Пятница, 1 неделя

## Завтрак 5 классы

|                         |                         |            |             |           |             |              |
|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-1г-2020              | Макаронны отварные      | 150        | 5,3         | 4,9       | 32,8        | 196,8        |
| 54-23м-2020             | Биточек из курицы       | 50         | 17,2        | 3,9       | 12          | 151,8        |
| 54-3гн-2020             | Чай с лимоном и сахаром | 200        | 0,2         | 0,1       | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                   | батон йодированный      | 40         | 3,2         | 0,4       | 19,6        | 95           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                         | <b>440</b> | <b>26,7</b> | <b>12</b> | <b>75,6</b> | <b>517,2</b> |

## Обед 6-11 классы

|                      |                                   |            |              |             |             |               |
|----------------------|-----------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-17з-2020          | Салат из моркови и чернослива     | 80         | 1,6          | 0,3         | 21,5        | 94,6          |
| 54-21с-2020          | Суп картофельный с рыбой (треска) | 250        | 10,5         | 3,1         | 18,2        | 143,2         |
| 54-3м-2020           | Голубцы ленивые                   | 120        | 10,15        | 9,2         | 7,7         | 153,95        |
| 54-4хн-2020          | Компот из изюма                   | 200        | 0,4          | 0,1         | 18,3        | 75,9          |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный              | 30         | 2            | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
| Пром.                | батон йодированный                | 40         | 3,2          | 0,4         | 19,6        | 95            |
| <b>Итого за обед</b> |                                   | <b>740</b> | <b>27,95</b> | <b>13,5</b> | <b>97,2</b> | <b>718,55</b> |

## Полдник

|                         |                   |             |             |             |              |               |
|-------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Слойка с повидлом | 100         | 8           | 14          | 56           | 382           |
| Пром.                   | Ряженка 2.5%      | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8         |
| <b>Итого за полдник</b> |                   | <b>300</b>  | <b>13,8</b> | <b>19</b>   | <b>64,4</b>  | <b>483,8</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                   | <b>1700</b> | <b>78,5</b> | <b>53,7</b> | <b>244,9</b> | <b>1776,3</b> |



Суббота, 1 неделя

**Завтрак**

|                         |                                 |            |             |             |             |              |
|-------------------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)      | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1         |
| 54-17к-2020             | Суп молочный с гречневой крупой | 200        | 5,7         | 4,8         | 15,9        | 129,9        |
| 54-6о-2020              | Яйцо вареное                    | 40         | 4,8         | 4           | 0,3         | 56,6         |
| 54-23гн-2020            | Кофейный напиток с молоком      | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.                   | батон йодированный              | 40         | 3,2         | 0,4         | 19,6        | 95           |
| Пром.                   | Яблоко                          | 120        | 0,5         | 0,5         | 11,8        | 53,3         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | <b>610</b> | <b>18,2</b> | <b>19,9</b> | <b>58,9</b> | <b>486,9</b> |

**Обед**

|                      |  |            |             |             |              |              |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-5з-2020           | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100        | 1           | 5,1         | 3,1          | 62,4         |
| 54-7с-2020           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 6,5         | 3,5         | 23,1         | 149,5        |
| 54-11г-2020          | Картофельное пюре                        | 150        | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4        |
| 54-11р-2020          | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100        | 13,9        | 7,4         | 6,3          | 147,3        |
| 54-2хн-2020          | Компот из кураги                         | 200        | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2,6         | 0,5         | 15,8         | 78,2         |
| Пром.                | Мармелад фруктово-ягодный формовой       | 20         | 0,3         | 1,8         | 12,8         | 69,1         |
| Пром.                | батон йодированный                       | 40         | 3,2         | 0,4         | 19,6         | 95           |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>900</b> | <b>31,6</b> | <b>24,1</b> | <b>116,1</b> | <b>807,8</b> |

**Полдник**

|                         |               |             |            |             |              |               |
|-------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Молоко 2.5%   | 200         | 5,8        | 5           | 9,6          | 106,6         |
| Пром.                   | Корж молочный | 50          | 3          | 10,9        | 26,9         | 217,4         |
| Пром.                   | Груша         | 100         | 0,4        | 0,3         | 10,3         | 45,5          |
| <b>Итого за полдник</b> |               | <b>350</b>  | <b>9,2</b> | <b>16,2</b> | <b>46,8</b>  | <b>369,5</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |               | <b>1860</b> | <b>59</b>  | <b>60,2</b> | <b>221,8</b> | <b>1664,2</b> |

## Понедельник, 2 неделя

## Завтрак 5 классы

|                         |                    |            |             |           |             |              |
|-------------------------|--------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-4о-2020              | Омлет с сыром      | 150        | 19          | 25,3      | 3           | 315,8        |
| 54-2гц-2020             | Чай с сахаром      | 200        | 0,2         | 0         | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                   | батон йодированный | 30         | 2,4         | 0,3       | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                    | <b>380</b> | <b>23,7</b> | <b>26</b> | <b>39,4</b> | <b>487,1</b> |

## Обед 6-11 классы

|                      |  |            |              |             |             |              |
|----------------------|--|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-8з-2020           | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60         | 1            | 6,1         | 5,8         | 81,5         |
| 54-3с-2020           | Рассольник Ленинградский                 | 250        | 5,9          | 7,2         | 17          | 156,9        |
| 54-12г-2020          | Каша пшенная рассыпчатая                 | 150        | 6,4          | 6,5         | 35,5        | 225,8        |
| 54-21м-2020          | Курица отварная                          | 50         | 16,05        | 1,2         | 0,5         | 77,4         |
| 54-2соус-2020        | Соус белый основной                      | 50         | 1,4          | 1,9         | 2,2         | 31,2         |
| 54-34хн-2020         | Компот из яблок с лимоном                | 200        | 0,2          | 0,2         | 11          | 46,7         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2            | 0,4         | 11,9        | 58,7         |
| Пром.                | батон йодированный                       | 30         | 2,4          | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>820</b> | <b>35,35</b> | <b>23,8</b> | <b>98,5</b> | <b>749,4</b> |

## Полдник

|                         |                  |             |             |             |              |               |
|-------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-4в-2020              | Кекс "Столичный" | 100         | 5,4         | 16,7        | 47,9         | 363,6         |
| Пром.                   | Молоко 3.2%      | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4          | 118,4         |
| <b>Итого за полдник</b> |                  | <b>300</b>  | <b>11,2</b> | <b>23,1</b> | <b>57,3</b>  | <b>482</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |                  | <b>1760</b> | <b>83,1</b> | <b>73,9</b> | <b>195,8</b> | <b>1780,4</b> |



**Вторник, 2 неделя****Завтрак 5 классы**

|                         |                              |            |             |             |             |              |
|-------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-25.1к-2020           | Каша жидкая молочная рисовая | 200        | 5,3         | 5,4         | 28,7        | 184,5        |
| 54-3гн-2020             | Чай с сахаром                | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                   | батон йодированный           | 40         | 3,2         | 0,4         | 19,6        | 95           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              | <b>440</b> | <b>13,4</b> | <b>23,4</b> | <b>67,3</b> | <b>532,7</b> |

**Обед 6-11 классы**

|                      |                                  |            |              |             |             |              |
|----------------------|----------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16з-2020          | Винегрет с растительным маслом   | 100        | 1,2          | 8,9         | 6,7         | 111,9        |
| 54-1с-2020           | Щи из свежей капусты со сметаной | 250        | 5,8          | 7           | 7,1         | 115,3        |
| 54-10г-2020          | Картофель отварной в молоке      | 150        | 4,5          | 5,5         | 26,5        | 173,7        |
| 54-1р-2020           | Котлета рыбная (треска)          | 50         | 7,05         | 1,2         | 4,3         | 56,3         |
| 54-2хн-2020          | Компот из кураги                 | 200        | 1            | 0,1         | 15,6        | 66,9         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный             | 40         | 2,6          | 0,5         | 15,8        | 78,2         |
| Пром.                | батон йодированный               | 30         | 2,4          | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |                                  | <b>810</b> | <b>24,55</b> | <b>23,5</b> | <b>90,7</b> | <b>673,5</b> |

**Полдник**

|                         |                     |             |             |             |              |               |
|-------------------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-6о-2020              | Яйцо вареное        | 60          | 7,2         | 6,1         | 0,4          | 84,8          |
| 54-23хн-2020            | Кисель из смородины | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 50,6          |
| 54-9в-2020              | Булочка школьная    | 40          | 3,4         | 1,2         | 22,7         | 115,1         |
| <b>Итого за полдник</b> |                     | <b>300</b>  | <b>10,8</b> | <b>7,4</b>  | <b>35,3</b>  | <b>250,5</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                     | <b>1720</b> | <b>54,4</b> | <b>55,3</b> | <b>196,7</b> | <b>1501,8</b> |

**Среда, 2 неделя**  
**Завтрак 5 классы**

|                         |                      |            |           |             |             |              |
|-------------------------|----------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1т-2020              | Запеканка из творога | 100        | 29,7      | 10,7        | 21,6        | 301,3        |
| 54-3гн-2020             | Чай с сахаром        | 200        | 0,2       | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                   | батон йодированный   | 30         | 2,4       | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                      | <b>330</b> | <b>34</b> | <b>13,2</b> | <b>58,1</b> | <b>487,4</b> |

**Обед 6-11 классы**

|                      |                             |            |             |             |              |              |
|----------------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-13з-2020          | Салат из свеклы отварной    | 75         | 1           | 3,4         | 5,7          | 57,1         |
| 54-25с-2020          | Суп гороховый               | 250        | 8,2         | 3,5         | 18,7         | 138,7        |
| 54-4г-2020           | Каша гречневая рассыпчатая  | 150        | 8,2         | 6,3         | 35,9         | 233,7        |
| 54-21м-2020          | Тефтели из говядины с рисом | 50         | 7,2         | 7,3         | 4,05         | 110,9        |
| 54-4хн-2020          | Компот из изюма             | 200        | 0,4         | 0,1         | 18,3         | 75,9         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный        | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7         |
| Пром.                | батон йодированный          | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |                             | <b>785</b> | <b>29,3</b> | <b>21,3</b> | <b>99,35</b> | <b>747,1</b> |

**Полдник**

|                         |             |             |             |             |              |               |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.                   | Банан       | 170         | 2,6         | 0,9         | 35,7         | 160,7         |
| Пром.                   | Йогурт 2.5% | 200         | 6,8         | 5           | 11           | 116,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |             | <b>370</b>  | <b>9,4</b>  | <b>5,9</b>  | <b>46,7</b>  | <b>276,9</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |             | <b>1515</b> | <b>78,5</b> | <b>46,3</b> | <b>207,4</b> | <b>1558,9</b> |



**Четверг, 2 неделя****Завтрак 5 классы**

|                         |                           |            |             |             |             |              |
|-------------------------|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3г-2020              | Макароны отварные с сыром | 170        | 9           | 7,7         | 32,5        | 235,4        |
| Пром.                   | батон йодированный        | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| 54-3гн-2020             | Чай с сахаром             | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                           | <b>400</b> | <b>14,5</b> | <b>15,3</b> | <b>77,5</b> | <b>506,4</b> |

**Обед 6-11 классы**

|                      |                                     |            |             |             |             |               |
|----------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-5з-2020           | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60         | 0,6         | 3,1         | 1,8         | 37,5          |
| 54-21с-2020          | Суп картофельный с рыбой (треска)   | 200        | 8,4         | 2,5         | 14,6        | 114,5         |
| 54-10м-2020          | Капуста тушеная с мясом             | 120        | 13,2        | 13,2        | 8           | 203,65        |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
| 54-1хн-2020          | Компот из смеси сухофруктов         | 200        | 0,5         | 0           | 19,8        | 81            |
| Пром.                | батон йодированный                  | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2          |
| <b>Итого за обед</b> |                                     | <b>640</b> | <b>27,6</b> | <b>19,5</b> | <b>76,4</b> | <b>566,55</b> |

**Полдник**

|                         |                          |             |             |             |              |              |
|-------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-2о-2020              | Омлет с зеленым горошком | 120         | 7,7         | 8,5         | 3,8          | 122,8        |
| Пром.                   | Ряженка 2.5%             | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8        |
| Пром.                   | батон йодированный       | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |                          | <b>350</b>  | <b>15,9</b> | <b>13,8</b> | <b>26,9</b>  | <b>295,8</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                          | <b>1610</b> | <b>71,2</b> | <b>61,8</b> | <b>188,8</b> | <b>1597</b>  |

## Пятница, 2 неделя

## Завтрак 5 классы

|             |                         |     |      |     |      |       |
|-------------|-------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 54-9г-2020  | Рагу из овощей          | 150 | 2,9  | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020  | Котлета из курицы       | 50  | 17,2 | 3,9 | 12   | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2  | 0,1 | 6,6  | 27,9  |
| Пром.       | батон йодированный      | 30  | 2,4  | 0,3 | 14,7 | 71,2  |

**Итого за завтрак**      **430**    **23,4**    **19,9**      **52,6**      **483,2**

## Обед 6-11 классы

|              |  |     |      |      |      |       |
|--------------|--|-----|------|------|------|-------|
| 54-2з-2020   | Огурец в нарезке                         | 60  | 0,5  | 0,1  | 1,5  | 8,5   |
| 54-2с-2020   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9  | 7,1  | 12,7 | 138   |
| 54-7г-2020   | Рис припущенный                          | 150 | 3,5  | 4,8  | 35   | 196,8 |
| 54-31м-2020  | Оладьи из печени по-кунцевски            | 90  | 15,7 | 10,2 | 14   | 210,9 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника                     | 200 | 0,6  | 0,2  | 15,1 | 65,4  |
| Пром.        | батон йодированный                       | 30  | 2,4  | 0,3  | 14,7 | 71,2  |
| Пром.        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30  | 2    | 0,4  | 11,9 | 58,7  |

**Итого за обед**      **810**    **30,6**    **23,1**      **104,9**      **749,5**

## Полдник

|            |                    |     |     |      |      |       |
|------------|--------------------|-----|-----|------|------|-------|
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50  | 8,2 | 10,3 | 15   | 185,7 |
| Пром.      | Сок ананасовый     | 200 | 0,6 | 0,2  | 23,6 | 98,6  |
| Пром.      | Груша              | 100 | 0,4 | 0,3  | 10,3 | 45,5  |

**Итого за полдник**      **350**    **9,2**    **10,8**      **48,9**      **329,8**

**Итого за день**      **1710**    **63,2**    **53,8**      **206,4**      **1562,5**



## Суббота, 2 неделя

## Завтрак

|                         |                                |            |             |             |             |            |
|-------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 53-19з-2020             | Масло сливочное (порциями)     | 15         | 0,1         | 10,9        | 0,2         | 99,1       |
| 54-20к-2020             | Каша жидкая молочная гречневая | 200        | 7,1         | 5,8         | 26,7        | 187,3      |
| 54-21гн-2020            | Какао с молоком                | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4      |
| Пром.                   | батон йодированный             | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2       |
| Пром.                   | Мандарин                       | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 35         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | <b>545</b> | <b>15,1</b> | <b>20,7</b> | <b>61,6</b> | <b>493</b> |

## Обед

|                      |  |            |             |             |              |              |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-16з-2020          | Винегрет с растительным маслом           | 60         | 0,7         | 5,4         | 4            | 67,1         |
| 54-24с-2020          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 6           | 2,7         | 19,4         | 126,1        |
| 54-10г-2020          | Картофель отварной в молоке              | 150        | 4,5         | 5,5         | 26,5         | 173,7        |
| 54-6м-2020           | Биточек из говядины                      | 90         | 16,4        | 15,7        | 14,8         | 265,7        |
| 54-32хн-2020         | Компот из свежих яблок                   | 200        | 0,2         | 0,1         | 9,9          | 41,6         |
| Пром.                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7         |
| Пром.                | батон йодированный                       | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>810</b> | <b>32,2</b> | <b>30,1</b> | <b>101,2</b> | <b>804,1</b> |

## Полдник

|                         |                 |             |             |             |              |               |
|-------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2в-2020              | Коржик молочный | 100         | 6,7         | 9,9         | 52,4         | 325,1         |
| Пром.                   | Кефир 2.5%      | 200         | 5,8         | 5           | 8            | 100,2         |
| <b>Итого за полдник</b> |                 | <b>300</b>  | <b>12,5</b> | <b>14,9</b> | <b>60,4</b>  | <b>425,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                 | <b>1655</b> | <b>59,8</b> | <b>65,7</b> | <b>223,2</b> | <b>1722,4</b> |

|                               | Масса  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------------------------|--------|-------|-------|----------|-------------------------|
|                               | г      | г     | г     | г        | ккал                    |
| Средние показатели за Завтрак | 529,58 | 20,51 | 18,02 | 64,18    | 501,02                  |
| Средние показатели за Обед    | 784,16 | 29,65 | 22,61 | 97,08    | 710,28                  |
| Средние показатели за Полдник | 331,67 | 10,47 | 12,06 | 49,48    | 348,21                  |
| Средние показатели за период  | 1682,9 | 65,6  | 56,2  | 213      | 1619,9                  |