

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Барабинская средняя общеобразовательная школа

(МАОУ «Барабинская СОШ»)

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Барабинская СОШ»

И.В. Коньшина

Приказ № 093/2 от 31.08.2023 г.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов

для учащихся МАОУ «Барабинская СОШ»

| №<br>рецепт<br>уы  | № | Наименование                      | вес  | энергетическая<br>ценность | Б     | Ж     | У     | Ca    | Mg    | A      | B1    | C     | E    | P     | Fe    |
|--------------------|---|-----------------------------------|------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день |   |                                   |      |                            |       |       |       |       |       |        |       |       |      |       |       |
| завтрак            |   |                                   |      |                            |       |       |       |       |       |        |       |       |      |       |       |
| 340                | 1 | Омлет натуральный                 | 150  | 15                         | 25,05 | 2,85  | 298,5 | 72,0  | 16,5  | 0,26   | 0     | 0     | 2,4  | 250,5 | 2,25  |
| 457                | 2 | чай с сахаром                     | 200  | 38                         | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 5,1   | 4,2   | 0      | 0     | 0     | 0    | 7,7   | 0,82  |
|                    | 3 | батон                             | 30   | 71                         | 2,4   | 0,3   | 13,5  | 14,7  | 0     | 0      | 0,05  | 0     | 0    | 26,7  | 0     |
| 96/04              | 4 | масло сливоч                      | 10   | 99                         | 0,07  | 12,38 | 0,12  | 0,36  | 0,9   | 0,006  | 0     | 0     | 0,02 | 3,67  | 0     |
|                    | 5 | кекс                              | 55   | 356,3                      | 6,2   | 202,2 | 39,8  |       |       |        |       |       |      |       |       |
|                    | 6 | сок 0,200                         | 200  | 90                         | 0     | 0     | 22    | 0     | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     |
|                    |   | итого на завтрак                  | 645  | 669,3                      | 33,92 | 217,8 | 383,2 | 92,16 | 21,6  | 0,266  | 0,05  | 0     | 2,42 | 288,6 | 3,07  |
| обед               |   |                                   |      |                            |       |       |       |       |       |        |       |       |      |       |       |
| 250                | 1 | суп лапша с курой                 | 250  | 197                        | 8     | 5,2   | 29,6  | 25,5  | 23,8  | 6,2    | 0,09  | 0,4   | 0,6  | 378,4 | 2,4   |
| 213                | 2 | каша гречневая                    | 150  | 174                        | 6,6   | 5,7   | 24    | 86,7  | 82,7  | 28,7   | 0,14  | 0,5   | 0,3  | 165,9 | 2,55  |
| 327                | 3 | гуляш из говядины                 | 100  | 198                        | 15    | 14,2  | 2,5   | 11,7  | 17,5  | 2188,3 | 0     | 0     | 0,5  | 125   | 2,13  |
| 507                | 4 | напиток с витаминами<br>«Витошка» | 200  | 80                         | 0     | 0     | 19    | 0     | 0     | 0,1    | 0,3   | 20    | 2,3  | 0     | 0     |
|                    | 5 | хлеб пшеничный                    | 30   | 70                         | 2,3   | 0,3   | 14,5  | 0     | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     |
|                    | 6 | хлеб ржаной                       | 30   | 39                         | 1,4   | 0,7   | 9     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     |
|                    |   | итого за обед                     | 760  | 758                        | 33,3  | 26,1  | 98,6  | 123,9 | 124   | 2223   | 0,53  | 20,9  | 3,7  | 669,3 | 7,08  |
|                    |   | итого за день                     | 1405 | 1427                       | 67,22 | 243,9 | 481,8 | 216,1 | 145,6 | 2224   | 0,796 | 20,95 | 3,7  | 671,7 | 295,7 |
| вторник 2 день     |   |                                   |      |                            |       |       |       |       |       |        |       |       |      |       |       |
| завтрак            |   |                                   |      |                            |       |       |       |       |       |        |       |       |      |       |       |
| 234                | 1 | каша рисовая<br>молочная          | 200  | 214                        | 5,6   | 0     | 6,8   | 0     | 32,6  | 147,4  | 31,6  | 42,6  | 0,   | 0,06  | 0     |
| 462                | 2 | какао с молоком                   | 200  | 94                         | 3,3   | 2,9   | 13,8  | 111,3 | 22,3  | 19     | 0,03  | 0,7   | 0,   | 91,1  | 0,65  |
|                    | 3 | батон                             | 30   | 71                         | 2,4   | 0,3   | 13,5  | 14,7  | 0     | 0      | 0,05  | 0     | 0    | 26,7  | 0     |
| 96/04              | 4 | масло сливоч                      | 10   | 99                         | 0,07  | 12,38 | 0,12  | 0,36  | 0,9   | 0,006  | 0     | 0     | 0,02 | 3,67  | 0     |

|              |   |                               |      |        |       |       |       |            |       |         |            |            |      |        |      |
|--------------|---|-------------------------------|------|--------|-------|-------|-------|------------|-------|---------|------------|------------|------|--------|------|
| 97/04        | 5 | сыр                           | 15   | 52,5   | 2,32  | 4,02  | 0     | 132,1<br>6 | 5,25  | 0,039   | 0,006      | 0,105      | 0,08 | 75     | 0,15 |
|              | 6 | фрукты в ассорти              | 150  | 44     | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 16,1       | 9     | 0       | 0,03       | 7          | 0,2  | 11     | 2,21 |
|              |   | итого на завтрак              | 605  | 574,5  | 14,09 | 20    | 44,02 | 274,6<br>2 | 70,05 | 166,445 | 31,71<br>6 | 50,40<br>5 | 0,3  | 207,53 | 3,01 |
| обед         |   |                               |      |        |       |       |       |            |       |         |            |            |      |        |      |
| 100          | 1 | рассольник со сметаной        | 250  | 153    | 6,1   | 10,4  | 11,1  | 19,5       | 24    | 5,1     | 0,08       | 6,2        | 2    | 85,4   | 0,98 |
| 23           | 2 | запеканка картоф с фаршем (1) | 200  | 157,52 | 8,7   | 9,42  | 13,06 | 38,3       | 24,6  | 29,9    | 0,12       | 3,8        | 0,2  | 77,3   | 0,9  |
| 436          | 3 | Жаркое по домашнему (2)       | 200  | 187,5  | 13,35 | 7,35  | 16,2  | 8,75       | 17,6  | 0,11    | 0,06       | 2,6        | 0,4  | 139    | 1,1  |
| 494          | 4 | компот из сухофруктов         | 200  | 72     | 0,3   | 0,01  | 17,5  | 16,4       | 4,3   | 0       | 0          | 0,1        | 0,1  | 10,7   | 0,9  |
|              | 5 | хлеб пшеничный                | 30   | 70     | 2,3   | 0,3   | 14,5  | 0          | 0     | 0       | 0          | 0          | 0    | 0      | 0    |
|              | 6 | хлеб ржаной                   | 30   | 39     | 1,4   | 0,7   | 9     | 0          | 0     | 0       | 0          | 0          | 0    | 0      | 0    |
|              |   | итого за обед                 | 910  | 679    | 32,15 | 28,18 | 81,36 | 82,95      | 70,5  | 35,11   | 0,26       | 12,7       | 2,7  | 312,4  | 3,88 |
|              |   | итого за день                 | 1515 | 1254   | 46,24 | 48,18 | 125,4 | 357,6      | 140,6 | 201,6   | 31,98      | 63,11      | 3    | 519,9  | 6,89 |
| среда 3 день |   |                               |      |        |       |       |       |            |       |         |            |            |      |        |      |
| завтрак      |   |                               |      |        |       |       |       |            |       |         |            |            |      |        |      |
| 233          | 1 | каша пшенная молочная         | 200  | 200    | 6     | 6,8   | 28,6  | 119,8      | 37    | 37      | 0,15       | 1,17       | 0,14 | 150,6  | 0,9  |
| 465          | 2 | кофейный напиток              | 200  | 88     | 2,8   | 2,5   | 13,6  | 108,3      | 12,6  | 19      | 0,03       | 0,7        | 0    | 76,5   | 0,12 |
| 209          | 3 | яйцо вареное                  | 1 шт | 79,24  | 7,2   | 3,5   | 8,8   |            |       |         |            |            |      |        |      |
|              | 4 | батон                         | 30   | 71     | 2,4   | 0,3   | 13,5  | 14,7       | 0     | 0       | 0,05       | 0          | 0    | 26,7   | 0    |
| 97/04        | 5 | сыр                           | 15   | 52,5   | 2,32  | 4,02  | 0     | 132,1<br>6 | 5,25  | 0,039   | 0,006      | 0,105      | 0,08 | 75     | 0,15 |
|              | 6 | фрукты в ассорти              | 150  | 44     | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 16,1       | 9     | 0       | 0,03       | 7          | 0,2  | 11     | 2,21 |
|              |   | итого на завтрак              | 595  | 455,5  | 13,92 | 14,02 | 65,5  | 391,0<br>6 | 63,85 | 56,039  | 0,266      | 8,975      | 0,42 | 339,8  | 3,38 |
| обед         |   |                               |      |        |       |       |       |            |       |         |            |            |      |        |      |
| 95           | 1 | борщ с капустой и картофелем  | 250  | 131    | 6,3   | 36,9  | 1,9   | 16,4       | 25,4  | 5,4     | 0,05       | 6,6        | 2,1  | 136,9  | 1,33 |

|                |   |                                |      |        |       |       |       |            |       |        |       |       |           |        |      |
|----------------|---|--------------------------------|------|--------|-------|-------|-------|------------|-------|--------|-------|-------|-----------|--------|------|
| 256            | 2 | макаронные изделия<br>отварные | 150  | 190    | 5,6   | 0,5   | 29,6  | 13,8       | 8,9   | 34,3   | 0,06  | 0     | 0,8       | 45,4   | 1,1  |
| 451            | 3 | котлета из говядины<br>(1)     | 85   | 192    | 11,55 | 10,35 | 15,6  | 7,41       | 15,97 | 0,005  | 0,03  | 0,07  | 3,7       | 110,43 | 0,92 |
| 469            | 4 | Тефтели из говядины<br>в соусе | 90   | 274    | 15,9  | 15,74 | 16,56 | 22,61      | 16,69 | 80     | 0,06  | 1,19  | 4,36      | 111,13 | 1,58 |
| 457            | 5 | чай с сахаром                  | 200  | 38     | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 5,1        | 4,2   | 0      | 0     | 0     | 0         | 7,7    | 0,82 |
|                | 6 | хлеб пшеничный                 | 30   | 70     | 2,3   | 0,3   | 14,5  | 0          | 0     | 0      | 0     | 0     | 0         | 0      | 0    |
|                | 7 | хлеб ржаной                    | 30   | 39     | 1,4   | 0,7   | 9     | 0          | 0     | 0      | 0     | 0     | 0         | 0      | 0    |
|                |   | итого за обед                  | 835  | 934    | 43,25 | 64,59 | 96,46 | 65,32      | 71,16 | 119,7  | 0,2   | 7,86  | 10,9<br>6 | 411,6  | 5,75 |
|                |   | итого за день                  | 1430 | 1390   | 57,17 | 78,61 | 162   | 456,4      | 135   | 175,7  | 0,466 | 16,84 | 11,3<br>8 | 751,4  | 9,13 |
| четверг 4 день |   |                                |      |        |       |       |       |            |       |        |       |       |           |        |      |
| завтрак        |   |                                |      |        |       |       |       |            |       |        |       |       |           |        |      |
| 279            | 1 | запеканка из творога           | 150  | 310    | 31,6  | 9,2   | 25,3  | 275,2      | 38,4  | 64,5   | 0,12  | 0,6   | 0,3       | 346,7  | 1,11 |
|                | 2 | чай с сахаром                  | 200  | 38     | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 5,1        | 4,2   | 0      | 0     | 0     | 0         | 7,7    | 0,82 |
|                | 3 | батон                          | 30   | 71     | 2,4   | 0,3   | 13,5  | 14,7       | 0     | 0      | 0,05  | 0     | 0         | 26,7   | 0    |
| 96             | 4 | масло сливоч                   | 10   | 99     | 0,07  | 12,38 | 0,12  | 0,36       | 0,9   | 0,006  | 0     | 0     | 0,02      | 3,67   | 0    |
|                | 5 | сок 0,200                      | 200  | 90     | 0     | 0     | 22    | 0          | 0     | 0      | 0     | 0     | 0         | 0      | 0    |
|                |   | итого на завтрак               | 590  | 608    | 34,27 | 21,98 | 70,22 | 295,3<br>6 | 43,5  | 64,506 | 0,17  | 0,6   | 0,32      | 384,77 | 1,93 |
| обед           |   |                                |      |        |       |       |       |            |       |        |       |       |           |        |      |
| 133            | 1 | суп рыбный                     | 250  | 162,89 | 5     | 6,61  | 22,18 | 31,15      | 34,73 | 0,015  | 0,09  | 7,95  | 0,22      | 152,52 | 0    |
| 443            | 2 | плов из курин грудки           | 200  | 254,2  | 6,3   | 10,84 | 26,84 | 51         | 39,75 | 0,3    | 0,06  | 0,75  | 4,13      | 154    | 1,5  |
| 484            | 3 | кисель из концентрата          | 200  | 60     | 0     | 0     | 15    | 3,4        | 0     | 0      | 0     | 0     | 0         | 5,8    | 0,02 |
|                | 4 | хлеб пшеничный                 | 30   | 70     | 2,3   | 0,3   | 14,5  | 0          | 0     | 0      | 0     | 0     | 0         | 0      | 0    |
|                | 5 | хлеб ржаной                    | 30   | 39     | 1,4   | 0,7   | 9     | 0          | 0     | 0      | 0     | 0     | 0         | 0      | 0    |
|                |   | итого за обед                  | 710  | 586,1  | 15    | 18,45 | 87,52 | 85,55      | 74,48 | 0,315  | 0,15  | 8,7   | 4,35      | 312,3  | 1,52 |
|                |   | итого за день                  | 1300 | 1194   | 49,27 | 40,43 | 157,7 | 380,9      | 118   | 64,82  | 0,32  | 9,3   | 4,67      | 697,1  | 3,45 |
| пятница 5 день |   |                                |      |        |       |       |       |            |       |        |       |       |           |        |      |
| завтрак        |   |                                |      |        |       |       |       |            |       |        |       |       |           |        |      |
| 227            | 1 | каша манная                    | 200  | 209    | 6,2   | 6,6   | 31,2  | 136,8      | 20,4  | 40,2   | 0,08  | 1,4   | 0,5       | 122,4  | 0,46 |

|                    |   |                            |      |        |       |       |            |            |       |        |       |       |      |        |      |
|--------------------|---|----------------------------|------|--------|-------|-------|------------|------------|-------|--------|-------|-------|------|--------|------|
|                    |   | молочная                   |      |        |       |       |            |            |       |        |       |       |      |        |      |
| 462                | 2 | какао с молоком            | 200  | 94     | 3,3   | 2,9   | 13,8       | 111,3      | 22,3  | 19     | 0,03  | 0,7   | 0    | 91,1   | 0,65 |
|                    | 3 | батон                      | 30   | 71     | 2,4   | 0,3   | 13,5       | 14,7       | 0     | 0      | 0,05  | 0     | 0    | 26,7   | 0    |
| 96/04              | 4 | масло сливоч               | 10   | 99     | 0,07  | 12,38 | 0,12       | 0,36       | 0,9   | 0,006  | 0     | 0     | 0,02 | 3,67   | 0    |
| 97/04              | 5 | сыр                        | 15   | 52,5   | 2,32  | 4,02  | 0          | 132,1<br>6 | 5,25  | 0,039  | 0,006 | 0,105 | 0,08 | 75     | 0,15 |
| 542                | 6 | булочка                    | 90   | 189    | 4,2   | 6,7   | 27,8       | 9,7        | 5,7   | 38,8   | 0,05  | 0     | 0,7  | 30,8   | 0,45 |
|                    |   | итого на завтрак           | 545  | 714,5  | 18,49 | 32,9  | 86,42      | 405,0<br>2 | 54,55 | 98,045 | 0,216 | 2,205 | 1,3  | 349,67 | 1,71 |
| обед               |   |                            |      |        |       |       |            |            |       |        |       |       |      |        |      |
| 139                | 1 | суп гороховый              | 250  | 208    | 7     | 7,45  | 22,92      | 26,8       | 25,5  | 0,02   | 0,1   | 8     | 0,23 | 67,27  | 0,96 |
| 377                | 2 | пюре картофельное          | 200  | 102    | 3,2   | 6     | 9,2        | 38,3       | 24,6  | 29,9   | 0,12  | 3,8   | 0,2  | 77,3   | 0,9  |
| 366                | 3 | Птица отварная             | 120  | 174    | 16,2  | 12    | 0,3        | 18         | 0     | 40     | 0,04  | 0,4   | 0    | 0      | 0    |
| 494                | 4 | компот из изюма            | 200  | 72     | 0,3   | 0,01  | 17,5       | 16,4       | 4,3   | 0      | 0     | 0,1   | 0,1  | 10,7   | 0,9  |
|                    | 5 | хлеб пшеничный             | 30   | 70     | 2,3   | 0,3   | 14,5       | 0          | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                    | 6 | хлеб ржаной                | 30   | 39     | 1,4   | 0,7   | 9          | 0          | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                    |   | итого за обед              | 830  | 665    | 30,4  | 26,46 | 73,42      | 99,5       | 54,4  | 69,92  | 0,26  | 12,3  | 0,53 | 155,3  | 2,76 |
|                    |   | итого за день              | 1375 | 1380   | 48,89 | 59,36 | 159,8      | 504,5      | 109   | 168    | 0,476 | 14,51 | 1,83 | 504,9  | 4,47 |
|                    |   |                            |      |        |       |       |            |            |       |        |       |       |      |        |      |
| понедельник 6 день |   |                            |      |        |       |       |            |            |       |        |       |       |      |        |      |
| завтрак            |   |                            |      |        |       |       |            |            |       |        |       |       |      |        |      |
| 171                | 1 | каша гречневая<br>молочная | 200  | 193,27 | 6,57  | 4,19  | 32,32      | 18,12      | 14,64 | 0,03   | 0,060 | 0,05  | 0,04 | 157,03 | 3,55 |
| 465                | 2 | кофейный напиток           | 200  | 88     | 2,8   | 2,5   | 13,6       | 108,3      | 12,6  | 19     | 0,03  | 0,7   | 0    | 76,5   | 0,12 |
|                    | 3 | батон                      | 30   | 71     | 2,4   | 0,3   | 13,5       | 14,7       | 0     | 0      | 0,05  | 0     | 0    | 26,7   | 0    |
| 97                 | 4 | сыр                        | 15   | 52,5   | 2,32  | 4,02  | 0          | 132,1<br>6 | 5,25  | 0,039  | 0,006 | 0,105 | 0,08 | 75     | 0,15 |
|                    | 5 | печенье чоко-пай           | 28   | 445    | 3,9   | 18,3  | 66,3       |            |       |        |       |       |      |        |      |
|                    | 6 | Сок 0,200                  | 200  | 90     | 0     | 0     | 22         | 0          | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                    |   | итого на завтрак           | 673  | 939,77 | 17,99 | 29,31 | 147,7<br>2 | 273,2<br>8 | 32,49 | 19,069 | 0,146 | 0,855 | 0,12 | 335,23 | 3,82 |
| обед               |   |                            |      |        |       |       |            |            |       |        |       |       |      |        |      |
| 486                | 1 | суп картоф с<br>вермишелью | 250  | 146    | 6,4   | 33,9  | 13,9       | 25,5       | 23,8  | 6,2    | 0,09  | 0,4   | 0,6  | 378,4  | 2,4  |

|                |   |                                        |      |        |       |       |       |       |       |        |       |       |      |        |      |
|----------------|---|----------------------------------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------|------|
| 385            | 2 | рис отварной                           | 150  | 263    | 4,5   | 6,5   | 46,6  | 8,6   | 31,9  | 32,4   | 0,04  | 0     | 0,3  | 98     | 0,03 |
| 299            | 3 | рыба тушеная                           | 130  | 120    | 13    | 4     | 8     | 50    | 58    | 8,5    | 0,1   | 2,6   | 2,2  | 226    | 0,45 |
| 457            | 4 | чай с сахаром                          | 200  | 38     | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 5,1   | 4,2   | 0      | 0     | 0     | 0    | 7,7    | 0,82 |
|                | 5 | хлеб пшеничный                         | 30   | 70     | 2,3   | 0,3   | 14,5  | 0     | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                | 6 | хлеб ржаной                            | 30   | 39     | 1,4   | 0,7   | 9     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                |   | итого за обед                          | 790  | 676    | 27,8  | 45,5  | 101,3 | 89,2  | 117,9 | 47,1   | 0,23  | 3     | 3,1  | 710,1  | 3,7  |
|                |   | итого за день                          | 1463 | 1616   | 45,79 | 74,81 | 249   | 362,5 | 150,4 | 66,17  | 0,376 | 3,855 | 3,22 | 1045   | 7,52 |
| вторник 7 день |   |                                        |      |        |       |       |       |       |       |        |       |       |      |        |      |
| завтрак        |   |                                        |      |        |       |       |       |       |       |        |       |       |      |        |      |
| 256            | 1 | макаронные изделия<br>отварные с сыром | 150  | 190    | 5,6   | 0,5   | 29,6  | 13,8  | 8,9   | 34,3   | 0,06  | 0,    | 0,8  | 45,4   | 1,1  |
| 457            | 2 | чай с сахаром                          | 200  | 38     | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 5,1   | 4,2   | 0      | 0     | 0     | 0    | 7,7    | 0,82 |
|                | 3 | батон                                  | 30   | 71     | 2,4   | 0,3   | 13,5  | 14,7  | 0     | 0      | 0,05  | 0     | 0    | 26,7   | 0    |
| 96/04          | 4 | масло сливоч                           | 10   | 99     | 0,07  | 12,38 | 0,12  | 0,36  | 0,9   | 0,006  | 0     | 0     | 0,02 | 3,67   | 0    |
| 542            | 5 | булочка                                | 90   | 189    | 4,2   | 6,7   | 27,8  | 9,7   | 5,7   | 38,8   | 0,05  | 0     | 0,7  | 30,8   | 0,45 |
|                |   | итого на завтрак                       | 480  | 587    | 12,47 | 19,98 | 80,32 | 43,66 | 19,7  | 73,106 | 0,16  | 0     | 1,52 | 114,27 | 2,37 |
| обед           |   |                                        |      |        |       |       |       |       |       |        |       |       |      |        |      |
| 104            | 1 | щи из свежей капусты<br>с картофелем   | 250  | 136    | 7,4   | 6,48  | 11,9  | 22,9  | 30,48 | 5,68   | 0,08  | 8,4   | 1,2  | 117    | 1,76 |
| 377            | 2 | пюре картофельное                      | 200  | 102    | 3,2   | 6     | 9,2   | 38,3  | 24,6  | 29,9   | 0,12  | 3,8   | 0,2  | 77,3   | 0,9  |
| 327            | 3 | гуляш из говядины                      | 100  | 198    | 15    | 14,2  | 2,5   | 11,7  | 17,5  | 2188,3 | 0     | 0     | 0,5  | 125    | 2,13 |
|                | 4 | компот из шиповника                    | 200  | 72     | 0,3   | 0,01  | 17,5  | 16,4  | 4,3   | 0      | 0     | 0,1   | 0,1  | 10,7   | 0,9  |
|                | 5 | хлеб пшеничный                         | 30   | 70     | 2,3   | 0,3   | 14,5  | 0     | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                | 6 | хлеб ржаной                            | 30   | 39     | 1,4   | 0,7   | 9     | 0     | 0     | 0      | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                |   | итого за обед                          | 810  | 617    | 29,6  | 27,69 | 64,6  | 89,3  | 76,88 | 2224   | 0,2   | 12,3  | 2    | 330    | 5,69 |
|                |   | итого за день                          | 1290 | 1204   | 42,07 | 47,67 | 144,9 | 133   | 96,58 | 2297   | 0,36  | 12,3  | 3,52 | 444,3  | 8,06 |
| среда 8 день   |   |                                        |      |        |       |       |       |       |       |        |       |       |      |        |      |
| завтрак        |   |                                        |      |        |       |       |       |       |       |        |       |       |      |        |      |
| 175            | 1 | каша молочная<br>«Дружба»              | 200  | 159,07 | 3,45  | 4,95  | 25,18 | 127,4 | 55,1  | 0,037  | 0,14  | 3,35  | 0,14 | 183,5  | 0,3  |
| 462            | 2 | какао с молоком                        | 200  | 94     | 3,3   | 2,9   | 13,8  | 111,3 | 22,3  | 19     | 0,03  | 0,7   | 0    | 91,1   | 0,65 |
|                | 3 | батон                                  | 30   | 71     | 2,4   | 0,3   | 13,5  | 14,7  | 0     | 0      | 0,05  | 0     | 0    | 26,7   | 0    |

|                |   |                                  |      |        |       |            |       |            |       |        |       |            |      |        |      |
|----------------|---|----------------------------------|------|--------|-------|------------|-------|------------|-------|--------|-------|------------|------|--------|------|
| 96/04          | 4 | масло сливоч                     | 10   | 99     | 0,07  | 12,38      | 0,12  | 0,36       | 0,9   | 0,006  | 0     | 0          | 0,02 | 3,67   | 0    |
| 97/04          | 5 | сыр                              | 15   | 52,5   | 2,32  | 4,02       | 0     | 132,1<br>6 | 5,25  | 0,039  | 0,006 | 0,105      | 0,08 | 75     | 0,15 |
|                | 6 | фрукты в ассорти                 | 150  | 44     | 0,4   | 0,4        | 9,8   | 16,1       | 9     | 0      | 0,03  | 7          | 0,2  | 11     | 2,21 |
|                | 7 | кекс                             | 55   | 356,3  | 6,2   | 202,2      | 39,8  |            |       |        |       |            |      |        |      |
|                |   | итого на завтрак                 | 660  | 875,87 | 18,14 | 227,1<br>5 | 102,2 | 402,0<br>2 | 92,55 | 19,082 | 0,256 | 11,15<br>5 | 0,44 | 390,97 | 3,31 |
| обед           |   |                                  |      |        |       |            |       |            |       |        |       |            |      |        |      |
| 10.1           | 1 | свекольник со сметаной           | 250  | 81,1   | 1,8   | 4,1        | 9,3   | 16,4       | 25,4  | 5,4    | 0,05  | 6,6        | 2,1  | 136,9  | 1,33 |
| 279            | 2 | запеканка из творога             | 150  | 310    | 31,6  | 9,2        | 25,3  | 275,2      | 38,4  | 64,5   | 0,12  | 0,6        | 0,3  | 346,7  | 1,11 |
| 457            | 3 | чай с сахаром                    | 200  | 38     | 0,2   | 0,1        | 9,3   | 5,1        | 4,2   | 0      | 0     | 0          | 0    | 7,7    | 0,82 |
|                | 4 | хлеб пшеничный                   | 30   | 70     | 2,3   | 0,3        | 14,5  | 0          | 0     | 0      | 0     | 0          | 0    | 0      | 0    |
|                | 5 | хлеб ржаной                      | 30   | 39     | 1,4   | 0,7        | 9     | 0          | 0     | 0      | 0     | 0          | 0    | 0      | 0    |
|                |   | итого за обед                    | 660  | 538,1  | 37,3  | 14,4       | 67,4  | 296,7      | 68    | 69,9   | 0,17  | 7,2        | 2,4  | 491,3  | 3,26 |
|                |   | итого за день                    | 1320 | 1414   | 55,44 | 241,6      | 169,6 | 698,7      | 160,6 | 88,98  | 0,426 | 18,36      | 2,84 | 882,3  | 6,57 |
| четверг 9 день |   |                                  |      |        |       |            |       |            |       |        |       |            |      |        |      |
| завтрак        |   |                                  |      |        |       |            |       |            |       |        |       |            |      |        |      |
| 168            | 1 | каша молочная кукурузная         | 200  | 146    | 4,67  | 4,86       | 20,94 | 119,8      | 37    | 37     | 0,15  | 1,17       | 0,14 | 150,6  | 0,9  |
| 465            | 2 | кофейный напиток                 | 200  | 88     | 2,8   | 2,5        | 13,6  | 108,3      | 12,6  | 19     | 0,03  | 0,7        | 0    | 76,5   | 0,12 |
|                | 3 | батон                            | 30   | 71     | 2,4   | 0,3        | 13,5  | 14,7       | 0     | 0      | 0,05  | 0          | 0    | 26,7   | 0    |
| 97             | 4 | сыр                              | 15   | 52,5   | 2,32  | 4,02       | 0     | 132,1<br>6 | 5,25  | 0,039  | 0,006 | 0,105      | 0,08 | 75     | 0,15 |
| 542            | 5 | булочка                          | 90   | 189    | 4,2   | 6,7        | 27,8  | 9,7        | 5,7   | 38,8   | 0,05  | 0          | 0,7  | 30,8   | 0,45 |
|                | 6 | сок 0,200                        | 200  | 90     | 0     | 0          | 22    | 0          | 0     | 0      | 0     | 0          | 0    | 0      | 0    |
|                |   | итого на завтрак                 | 735  | 636,5  | 16,39 | 18,38      | 97,84 | 384,6<br>6 | 60,55 | 94,839 | 0,286 | 1,975      | 0,92 | 359,6  | 1,62 |
| обед           |   |                                  |      |        |       |            |       |            |       |        |       |            |      |        |      |
| 132            | 1 | суп-пюре из картофеля с гренками | 250  | 267    | 10,4  | 74         | 40,2  | 112,2      | 41,8  | 29,6   | 0,16  | 7,2        | 0,9  | 165,8  | 1,71 |
| 534            | 2 | капуста тушеная (1)              | 150  | 3,75   | 6,9   | 16,05      | 141   | 121,9<br>6 | 43,99 | 0,01   | 0,23  | 31,5       | 0,1  | 1,73   | 0,3  |
| 514            | 3 | пюре гороховое (2)               | 150  | 213,6  | 3,35  | 2,01       | 15,97 | 69,58      | 63,73 | 0,015  | 0,34  | 0          | 0,43 | 159,59 | 0    |

|                 |   |                                |      |       |       |       |            |            |       |       |       |       |      |        |      |
|-----------------|---|--------------------------------|------|-------|-------|-------|------------|------------|-------|-------|-------|-------|------|--------|------|
| 451             | 4 | котлета из говядины            | 85   | 192   | 11,55 | 10,35 | 15,6       | 7,41       | 15,97 | 0,005 | 0,03  | 0,07  | 3,7  | 110,43 | 0,92 |
|                 | 5 | сок                            | 200  | 90    | 0     | 0     | 22         | 0          | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                 | 6 | хлеб пшеничный                 | 30   | 70    | 2,3   | 0,3   | 14,5       | 0          | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                 | 7 | хлеб ржаной                    | 30   | 39    | 1,4   | 0,7   | 9          | 0          | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                 |   | итого за обед                  | 895  | 875,4 | 35,9  | 103,4 | 258,3      | 311,2      | 165,5 | 29,63 | 0,76  | 38,77 | 5,13 | 437,6  | 2,93 |
|                 |   | итого за день                  | 1630 | 1512  | 52,29 | 121,8 | 356,1      | 695,8      | 226   | 124,5 | 1,046 | 40,75 | 6,05 | 797,2  | 4,55 |
|                 |   |                                |      |       |       |       |            |            |       |       |       |       |      |        |      |
| пятница 10 день |   |                                |      |       |       |       |            |            |       |       |       |       |      |        |      |
| завтрак         |   |                                |      |       |       |       |            |            |       |       |       |       |      |        |      |
| 340             | 1 | Омлет натуральный              | 150  | 15    | 25,05 | 2,85  | 298,5      | 72,0       | 16,5  | 0,26  | 0     | 0     | 2,4  | 250,5  | 2,25 |
| 457             | 2 | чай с сахаром                  | 200  | 38    | 0,2   | 0,1   | 9,3        | 5,1        | 4,2   | 0     | 0     | 0     | 0    | 7,7    | 0,82 |
|                 | 3 | батон                          | 30   | 71    | 2,4   | 0,3   | 13,5       | 14,7       | 0     | 0     | 0,05  | 0     | 0    | 26,7   | 0    |
| 96              | 4 | масло сливоч                   | 10   | 99    | 0,07  | 12,38 | 0,12       | 0,36       | 0,9   | 0,006 | 0     | 0     | 0,02 | 3,67   | 0    |
|                 | 5 | печенье чоко-пай               | 28   | 445   | 3,9   | 18,3  | 66,3       |            |       |       |       |       |      |        |      |
|                 | 6 | фрукт в ассорти                | 150  | 44    | 0,4   | 0,4   | 9,8        | 16,1       | 9     | 0     | 0,03  | 7     | 0,2  | 11     | 2,21 |
|                 |   | итого на завтрак               | 568  | 712   | 32,02 | 34,33 | 397,5<br>2 | 108,2<br>6 | 30,6  | 0,266 | 0,08  | 7     | 2,62 | 299,57 | 5,28 |
| обед            |   |                                |      |       |       |       |            |            |       |       |       |       |      |        |      |
| 100             | 1 | рассольник со сметаной         | 250  | 153   | 6,1   | 10,4  | 11,1       | 19,5       | 24    | 5,1   | 0,08  | 6,2   | 2    | 85,4   | 0,98 |
| 256             | 2 | макаронные изделия отварные    | 150  | 190   | 5,6   | 0,5   | 29,6       | 13,8       | 8,9   | 34,3  | 0,06  | 0     | 0,8  | 45,4   | 1,1  |
| 366             | 3 | Птица отварная                 | 120  | 174   | 16,2  | 12    | 0,3        | 18         | 0     | 40    | 0,04  | 0,4   | 0    | 0      | 0    |
| 507             | 4 | напиток с витаминами «Витошка» | 200  | 80    | 0     | 0     | 19         | 0          | 0     | 0,1   | 0,3   | 20    | 2,3  | 0      | 0    |
|                 | 5 | хлеб пшеничный                 | 30   | 70    | 2,3   | 0,3   | 14,5       | 0          | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                 | 6 | хлеб ржаной                    | 30   | 39    | 1,4   | 0,7   | 9          | 0          | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0      | 0    |
|                 |   | итого за обед                  | 780  | 706   | 31,6  | 23,9  | 83,5       | 51,3       | 32,9  | 79,5  | 0,48  | 26,6  | 5,1  | 130,8  | 2,08 |
|                 |   | итого за день                  | 1348 | 1418  | 63,62 | 58,23 | 481        | 159,6      | 63,5  | 79,77 | 0,56  | 33,6  | 7,72 | 430,4  | 7,36 |





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597639

Владелец Коньшина Ирина Владимировна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024