

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 02.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                           |                                     |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                         | 2                                   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                |
| 54-21к-2020               | Каша вязкая молочная ячневая        | 250          | 9,06                 | 11,63        | 42,60         | 311,20                         |
| 54-23гн-2020              | Кофейный напиток на молоке          | 200          | 3,80                 | 2,90         | 11,30         | 86,00                          |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                            |
| 54-13-2020                | сыр твердых сортов в нарезке        | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,7                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                     | <b>510</b>   | <b>19,76</b>         | <b>19,33</b> | <b>76,00</b>  | <b>556,90</b>                  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                     |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Сок персиковый                      | 200          | 0,60                 | 0,00         | 33,00         | 134,40                         |
|                           |                                     | <b>200</b>   | <b>0,60</b>          | <b>0,00</b>  | <b>33,00</b>  | <b>134,40</b>                  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                     |              |                      |              |               |                                |
| <b>Обед</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                |
| 54-53-2020                | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100          | 1                    | 5,2          | 3             | 62,7                           |
| 54-3с-2020                | Рассольник ленинградский            | 250          | 5,93                 | 7,21         | 17,04         | 157                            |
| 54-11и-м-020              | Плов из отварной говядины           | 250          | 15,32                | 14,73        | 38,58         | 348,3                          |
| 54-4гн-2020               | Чай с молоком и сахаром             | 200          | 2,0                  | 1,1          | 8,6           | 51                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 140,6                          |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                          |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | <b>920</b>   | <b>32,80</b>         | <b>29,48</b> | <b>118,72</b> | <b>882,00</b>                  |
| <b>Полдник</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | булочка дорожная                    | 100          | 5,70                 | 12,10        | 47,00         | 307,00                         |
| Пром                      | молоко                              | 200          | 5,80                 | 6,40         | 9,40          | 118,40                         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                     | <b>300</b>   | <b>11,50</b>         | <b>18,50</b> | <b>56,40</b>  | <b>425,40</b>                  |
| <b>Ужин</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                |
|                           | Котлеты или бечочки мясные          | 100          | 16,91                | 15,88        | 16,97         | 278,39                         |
| 54-11г-2020               | Картофельное пюре                   | 200          | 4,3                  | 6,9          | 26,4          | 185,9                          |
| ТК № 5                    | Напиток витаминизированный "Витоша" | 200          | 0                    | 0            | 19            | 80                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| 54-3соус-2020             | Соус красный основной               | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,16                          |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 30           | 2                    | 0,4          | 10            | 51,2                           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>610</b>   | <b>28,47</b>         | <b>24,16</b> | <b>103,65</b> | <b>750,65</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>             |                                     |              |                      |              |               |                                |
| 54-1хн-2020               | Компот из сухофруктов               | 200          | 0,5                  | 0            | 19,8          | 81                             |
| Пром                      | Печенье                             | 40           | 3                    | 4            | 29,8          | 166,4                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>240</b>   | <b>3,50</b>          | <b>4,00</b>  | <b>49,60</b>  | <b>247,40</b>                  |
| <b>Итого за день</b>      |                                     | <b>2780</b>  | <b>98,63</b>         | <b>95,47</b> | <b>435,37</b> | <b>2976,75</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник  
Неделя: 03.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                           |                                                  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                         | 2                                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>            |                                                  |                 |                      |              |               |                                   |
| 54-16к                    | Каша "Дружба"                                    | 250             | 6,25                 | 7,37         | 30            | 211,1                             |
| 54-21нг                   | Какао с молоком                                  | 200             | 4,68                 | 3,52         | 12,5          | 100,4                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                               |
| 54-19з                    | Масло сливочное (процентами)                     | 10              | 0,10                 | 7,2          | 0,1           | 66,10                             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | <b>505</b>      | <b>14,43</b>         | <b>18,49</b> | <b>64,70</b>  | <b>483,60</b>                     |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                  |                 |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | апельсин                                         | 200             | 1,80                 | 0,40         | 16,20         | 113,40                            |
|                           |                                                  | <b>200</b>      | <b>1,80</b>          | <b>0,40</b>  | <b>16,20</b>  | <b>113,40</b>                     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |                 |                      |              |               |                                   |
| <b>Обед</b>               |                                                  |                 |                      |              |               |                                   |
| 54-34з                    | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100             | 2,8                  | 7,2          | 10,4          | 117,4                             |
| 54-18с                    | Свекольник со сметаной                           | 250             | 2,26                 | 5,32         | 13,37         | 110,4                             |
| 54-22м                    | Рагу из курицы                                   | 250             | 26,10                | 8,80         | 22,00         | 271,8                             |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок                           | 200             | 0,15                 | 0,14         | 9,93          | 41,5                              |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 140,6                             |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 60              | 4                    | 0,8          | 20            | 102,4                             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  | <b>920</b>      | <b>39,91</b>         | <b>22,76</b> | <b>105,20</b> | <b>784,10</b>                     |
| <b>Полдник</b>            |                                                  |                 |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Ватрушка творожная                               | 100             | 10,30                | 15,90        | 44,00         | 262,00                            |
| 54-20хн                   | Кисель из апельсинов                             | 200             | 0,4                  | 0,1          | 14,4          | 59,7                              |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | <b>300</b>      | <b>10,70</b>         | <b>16,00</b> | <b>58,40</b>  | <b>321,70</b>                     |
| <b>Ужин</b>               |                                                  |                 |                      |              |               |                                   |
| 54-1м                     | Бефстроганов из отварной говядины                | 120             | 17,88                | 18,6         | 2,76          | 251,04                            |
| 54-4г                     | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200             | 11,1                 | 8,4          | 48            | 311,6                             |
| 54-2нг                    | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                              |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 42,7                              |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>605</b>      | <b>35,48</b>         | <b>27,80</b> | <b>95,16</b>  | <b>773,14</b>                     |
| <b>Ужин 2</b>             |                                                  |                 |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Сок виноградный                                  | 200             | 0,5                  | 0,4          | 32,6          | 136,4                             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>200</b>      | <b>0,60</b>          | <b>0,40</b>  | <b>32,60</b>  | <b>136,40</b>                     |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | <b>2730</b>     | <b>102,92</b>        | <b>85,85</b> | <b>372,26</b> | <b>2612,34</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Школьное меню

День: среда  
 Неделя: 04.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                           |                                     |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                         | 2                                   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| 54-6к                     | Каша вязкая молочная пшенная        | 250          | 10,4                 | 12,8         | 47            | 343,6                             |
| ТК № 5                    | Напиток витаминизированный "Витоша" | 200          | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| 54-1з-2020                | сыр твердых сортов в нарезке        | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,7                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                     | <b>525</b>   | <b>18,50</b>         | <b>17,70</b> | <b>95,90</b>  | <b>615,90</b>                     |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Кефир 2,5%                          | 200          | 5,8                  | 5,0          | 8,0           | 100                               |
|                           |                                     | <b>200</b>   | <b>5,80</b>          | <b>5,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>100,20</b>                     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| <b>Обед</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| 54-18з-2020               | Винегрет с растительным маслом      | 100          | 1,17                 | 8,95         | 6,67          | 111,8                             |
| 54-8с-2020                | Суп гороховый                       | 250          | 8,16                 | 3,48         | 18,65         | 138,60                            |
| 54-4 (1)м-2020            | Котлета из говядины                 | 100          | 18,26                | 17,40        | 16,4          | 295,20                            |
| 54-1г-2020                | Макаронные отварные                 | 200          | 7,1                  | 6,56         | 43,74         | 262,4                             |
| 54-3оус-2020              | Соус красный основной               | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,2                              |
| 54-3н-2020                | Чай с лимоном                       | 200          | 0,3                  | 0,0          | 7             | 28                                |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,30                 | 0,25         | 14,75         | 70,30                             |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 25           | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | <b>925</b>   | <b>39,95</b>         | <b>37,52</b> | <b>118,72</b> | <b>971,60</b>                     |
| <b>Полдник</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Гребешок с повидлом                 | 100          | 5,80                 | 4,60         | 49,30         | 282,00                            |
| 54-23гн-2020              | Кофейный напиток на молоке          | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                     | <b>300</b>   | <b>9,60</b>          | <b>7,50</b>  | <b>60,60</b>  | <b>368,00</b>                     |
| <b>Ужин</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| 54-25м-2020               | Курица тушеная с морковью           | 120          | 18,9                 | 6,8          | 5,3           | 151,7                             |
| 54-7г-2020                | Рис припущенный                     | 200          | 4,7                  | 6,4          | 46,7          | 262,5                             |
| 54-3оус-2020              | Соус красный основной               | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,16                             |
| ТК-№ 342                  | Компот из свежих плодов             | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>660</b>   | <b>31,02</b>         | <b>15,04</b> | <b>131,16</b> | <b>786,46</b>                     |
| <b>Ужин 2</b>             |                                     |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Молоко                              | 200          | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,60                            |
| Пром                      | Яблоко                              | 120          | 0,50                 | 0,50         | 11,8          | 53                                |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>320</b>   | <b>6,30</b>          | <b>5,50</b>  | <b>21,40</b>  | <b>159,90</b>                     |
| <b>Итого за день</b>      |                                     | <b>2930</b>  | <b>111,17</b>        | <b>88,28</b> | <b>435,78</b> | <b>3002,08</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Школьное меню

День: четверг  
 Неделя: 05.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                           |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                         | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>            |                                |              |                      |              |               |                                |
| 54-25к                    | Каша жидкая молочная рисовая   | 250          | 5,74                 | 7,20         | 30,33         | 209,00                         |
| 54-21нг                   | Какао с молоком                | 200          | 4,6                  | 3,6          | 12,6          | 100,4                          |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| 54-19з                    | Масло сливочное (порциями)     | 10           | 0,1                  | 7,2          | 0,1           | 66,1                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                | <b>520</b>   | <b>15,04</b>         | <b>18,60</b> | <b>72,53</b>  | <b>516,50</b>                  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Банан                          | 200          | 3                    | 1            | 42            | 189                            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                | <b>200</b>   | <b>3,00</b>          | <b>1,00</b>  | <b>42,00</b>  | <b>189,00</b>                  |
| <b>Обед</b>               |                                |              |                      |              |               |                                |
| 54-2з                     | Огурец в заливке               | 100          | 0,8                  | 0,2          | 2,5           | 14,2                           |
| 54-7с                     | Суп с макаронными изделиями    | 250          | 0,7                  | 0,1          | 2             | 11,3                           |
| 54-2м                     | Гуляш из говядины              | 120          | 20,3                 | 19,7         | 4,8           | 278,4                          |
| 54-11г                    | Картофельное пюре              | 200          | 4,3                  | 6,9          | 26,4          | 185,9                          |
| 54-2нг                    | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                           |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| Пром                      | Хлеб ржаной                    | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                          |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                | <b>990</b>   | <b>34,90</b>         | <b>28,10</b> | <b>91,70</b>  | <b>760,10</b>                  |
| <b>Полдник</b>            |                                |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Гребешки с повидлом            | 100          | 5,80                 | 4,60         | 49,30         | 282,00                         |
| Пром                      | Молоко                         | 200          | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,60                         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                | <b>300</b>   | <b>11,60</b>         | <b>9,60</b>  | <b>58,90</b>  | <b>388,60</b>                  |
| <b>Ужин</b>               |                                |              |                      |              |               |                                |
| 54-1м                     | Котлета из говядины            | 100          | 18,26                | 17,45        | 18,5          | 295,06                         |
| 54-1г                     | Макаронные отварные            | 200          | 7,2                  | 6,5          | 43,7          | 262,4                          |
| 54-3соус                  | Соус крабовый основной         | 20           | 0,86                 | 0,48         | 1,78          | 14,16                          |
| 54-3н                     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,3                  | 0            | 6,7           | 27,9                           |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| Пром                      | Хлеб ржаной                    | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                | <b>640</b>   | <b>35,02</b>         | <b>25,63</b> | <b>118,18</b> | <b>843,02</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Печенье                        | 40           | 3,0                  | 4,0          | 29,8          | 166                            |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок         | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                | <b>240</b>   | <b>3,16</b>          | <b>4,16</b>  | <b>57,68</b>  | <b>281,00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>2890</b>  | <b>102,72</b>        | <b>88,98</b> | <b>440,98</b> | <b>2978,22</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: 06.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                    |              | Б                    | Ж            | У             |                         |
| 1                         | 2                                  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                    |              |                      |              |               |                         |
| 54-1о                     | Омлет натуральный                  | 200          | 16,9                 | 23,97        | 4,32          | 300,70                  |
| 54-23пн                   | Кофейный напиток на молоке         | 200          | 1,6                  | 1,1          | 8,7           | 50,9                    |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| 54-1з                     | сыр твердых сортов в нарезке       | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,7                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                    | <b>475</b>   | <b>26,01</b>         | <b>29,97</b> | <b>42,52</b>  | <b>546,30</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                    |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Сок персиковый                     | 200          | 0,60                 | 0,00         | 33,00         | 134,40                  |
|                           |                                    | 200          | 0,60                 | 0,00         | 33,00         | 134,40                  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                    |              |                      |              |               |                         |
| <b>Обед</b>               |                                    |              |                      |              |               |                         |
| ТК № 25                   | Салат "Степной"                    | 100          | 1,5                  | 5,1          | 8,83          | 71,67                   |
| 54-1с                     | Щи из свежей капусты со сметаной   | 250          | 5,81                 | 7,05         | 7,15          | 115,2                   |
| 54-25м                    | Курица тушеная с морковью          | 120          | 16,95                | 6,94         | 5,34          | 151,60                  |
| 54-7г                     | Рис припущенный с томатам          | 200          | 5,02                 | 5,89         | 48,43         | 266,8                   |
| ТК № 305.11               | Кисель витаминизированный "Витоща" | 200          | 0,0                  | 0,0          | 24            | 95                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| Пром                      | Хлеб ржаной                        | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                   |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                    | <b>990</b>   | <b>37,88</b>         | <b>28,18</b> | <b>142,75</b> | <b>843,77</b>           |
| <b>Полдник</b>            |                                    |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Шанежка с картофелем               | 100          | 5,70                 | 8,60         | 59,70         | 336,00                  |
| 54-1хн-2020               | компот из сухофруктов              | 200          | 0,5                  | 0            | 19,8          | 81                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                    | <b>300</b>   | <b>6,20</b>          | <b>8,60</b>  | <b>79,50</b>  | <b>417,00</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                    |              |                      |              |               |                         |
| 54-9м-2020                | Жаркое по-домашнему                | 250          | 25,07                | 23,45        | 21,52         | 397,5                   |
| 54-2н-2020                | Чай с сахаром                      | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                    |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                    | <b>510</b>   | <b>29,87</b>         | <b>23,95</b> | <b>67,52</b>  | <b>565,30</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                    |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Яблоко                             | 120          | 0,5                  | 0,5          | 11,8          | 53,3                    |
| Пром                      | Печенье                            | 40           | 3                    | 4            | 29,8          | 166,4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                    | <b>160</b>   | <b>3,50</b>          | <b>4,50</b>  | <b>41,60</b>  | <b>219,70</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                    | <b>2635</b>  | <b>104,66</b>        | <b>93,2</b>  | <b>396,89</b> | <b>2826,47</b>          |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 07.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                           |                                        |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                         | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>            |                                        |              |                      |              |               |                                |
| 54-7к                     | Каша вязкая изюмная пшеничная с изюмом | 250          | 10,16                | 12,10        | 51,94         | 357,30                         |
| 54-21нг                   | Какао с молоком                        | 200          | 4,6                  | 3,6          | 12,6          | 100,4                          |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| 54-1з                     | сыр твердый с овощей в нарезке         | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,7                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                        | <b>525</b>   | <b>22,86</b>         | <b>20,60</b> | <b>94,04</b>  | <b>652,40</b>                  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                        |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | груша                                  | 200          | 0,8                  | 0,6          | 20,6          | 91                             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                        | <b>200</b>   | <b>0,80</b>          | <b>0,60</b>  | <b>20,60</b>  | <b>91,00</b>                   |
| <b>Обед</b>               |                                        |              |                      |              |               |                                |
| 54-5з                     | Салат из свежих помидоров и огурцов    | 100          | 0,97                 | 5,13         | 3,07          | 62,5                           |
| 54-6с                     | Суп картофельный с клецками            | 250          | 5,76                 | 4,10         | 14,25         | 117,00                         |
| 54-12м                    | Плов из курицы                         | 250          | 34,04                | 10,11        | 41,52         | 393,4                          |
| 54-33хн                   | Напиток апельсиновый                   | 200          | 0,2                  | 0,0          | 8             | 33                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| Пром                      | Хлеб ржаной                            | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                          |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                        | <b>920</b>   | <b>49,56</b>         | <b>20,58</b> | <b>116,32</b> | <b>849,40</b>                  |
| <b>Полдник</b>            |                                        |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Булочка дрожная                        | 100          | 5,70                 | 12,10        | 47,00         | 307,00                         |
| Пром                      | Молоко                                 | 200          | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,60                         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                        | <b>300</b>   | <b>11,50</b>         | <b>17,10</b> | <b>56,60</b>  | <b>413,60</b>                  |
| <b>Ужин</b>               |                                        |              |                      |              |               |                                |
| 54-29м                    | Фрикадельки из говядины                | 100          | 13,7                 | 12,2         | 6,8           | 191,3                          |
| 54-11г                    | Картофельное пюре                      | 200          | 4,3                  | 6,9          | 26,4          | 185,9                          |
| ТК №282,11                | Чай витаминизированный                 | 200          | 0                    | 0            | 10,00         | 39,0                           |
| 54-3соус                  | Соус красный основной                  | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,16                          |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| Пром                      | Хлеб ржаной                            | 30           | 2                    | 0,4          | 10            | 51                             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                        | <b>610</b>   | <b>25,26</b>         | <b>20,48</b> | <b>84,48</b>  | <b>622,36</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>             |                                        |              |                      |              |               |                                |
| ТК № 5                    | Напиток витаминизированный "Витоша"    | 200          | 0                    | 0            | 19            | 80                             |
| Пром                      | Печенье                                | 40           | 3                    | 4            | 29,8          | 166,4                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                        | <b>240</b>   | <b>3,00</b>          | <b>4,00</b>  | <b>48,80</b>  | <b>246,40</b>                  |
| <b>Итого за день</b>      |                                        | <b>2795</b>  | <b>112,98</b>        | <b>83,36</b> | <b>420,84</b> | <b>2875,16</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Школьное меню

День: вторник  
 Неделя: 08.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                            |              | Б                    | Ж            | У             |                         |
| 1                         | 2                                          | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                            |              |                      |              |               |                         |
| 54-19к                    | Суп молочный с макаронными изделиями       | 250          | 6,88                 | 5,68         | 22,33         | 167,78                  |
| 54-23гн                   | Кофейный напиток на молоке                 | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| 54-19з                    | Масло сливочное(порциями)                  | 10           | 0,1                  | 7,2          | 0,1           | 68,1                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                            | <b>520</b>   | <b>16,38</b>         | <b>16,28</b> | <b>63,23</b>  | <b>480,88</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                            |              |                      |              |               |                         |
| ТК № 305,11               | Кисель витаминизированный "Витоша"         | 200          | 0,30                 | 0,00         | 6,70          | 27,90                   |
|                           |                                            | 200          | 0,30                 | 0,00         | 6,70          | 27,90                   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                            |              |                      |              |               |                         |
| <b>Обед</b>               |                                            |              |                      |              |               |                         |
| 54-6з-2020                | Салат из б/капусты с помидорами и огурцами | 100          | 2,26                 | 11,02        | 3,56          | 122,6                   |
| 54-2с-2020                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 250          | 5,89                 | 7,09         | 12,68         | 137,90                  |
| 54-9м-2020                | Жаркое по-домашнему                        | 250          | 25,07                | 23,45        | 21,52         | 397,50                  |
| 54-1хн-2020               | компот из сухофруктов                      | 200          | 0,5                  | 0            | 19,8          | 81                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 140,6                   |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                   |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                            | <b>920</b>   | <b>42,32</b>         | <b>42,76</b> | <b>107,06</b> | <b>982,10</b>           |
| <b>Полдник</b>            |                                            |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Ватрушка творожная                         | 100          | 10,30                | 15,90        | 44,00         | 262,00                  |
| ТК №282,11                | Чай витаминизированный                     | 200          | 0                    | 0            | 10            | 39                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                            | <b>300</b>   | <b>10,30</b>         | <b>15,90</b> | <b>54,00</b>  | <b>301,00</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                            |              |                      |              |               |                         |
| 54-11м-2020               | Плов из отварной говядины                  | 250          | 19,1                 | 18,4         | 48,3          | 435,4                   |
| 54-2нг-2020               | Чай с сахаром                              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                    |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                            | <b>510</b>   | <b>23,90</b>         | <b>18,90</b> | <b>84,30</b>  | <b>603,20</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                            |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Яблоко                                     | 150          | 0,5                  | 0,5          | 11,8          | 53,3                    |
| Пром                      | Печенье                                    | 40           | 3                    | 4            | 29,8          | 166,4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                            | <b>190</b>   | <b>3,50</b>          | <b>4,50</b>  | <b>41,60</b>  | <b>219,70</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                            | <b>2640</b>  | <b>95,7</b>          | <b>98,34</b> | <b>358,89</b> | <b>2594,78</b>          |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Школьное меню

День: среда  
 Неделя: 09.06.2025

| №<br>реп.                 | Прим пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                      |              | Б                    | Ж            | У             |                         |
| 1                         | 2                                    | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                      |              |                      |              |               |                         |
| 54-9к                     | Каша вязкая молочная овсяная         | 250          | 10,73                | 14,07        | 42,86         | 341,00                  |
| 54-21нг                   | Какао с молоком                      | 200          | 4,6                  | 3,6          | 12,6          | 100,4                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4,8                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| 54-19з                    | Масло сливочное (проциями)           | 10           | 0,10                 | 7,2          | 0,1           | 66,10                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                      | <b>520</b>   | <b>20,03</b>         | <b>25,37</b> | <b>85,08</b>  | <b>648,50</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                      |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Абрикос                              | 100          | 0,9                  | 0,1          | 9,0           | 41                      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                      | <b>100</b>   | <b>0,90</b>          | <b>0,10</b>  | <b>9,00</b>   | <b>40,50</b>            |
| <b>Обед</b>               |                                      |              |                      |              |               |                         |
| 54-3з                     | Помидор в нарезке                    | 100          | 1,10                 | 0,20         | 3,80          | 21,40                   |
| 54-11с                    | Суп картофельный с крупой (перловка) | 250          | 6,40                 | 7,24         | 13,47         | 144,50                  |
| 54-5м                     | Котлета из курицы                    | 100          | 19,09                | 4,32         | 13,37         | 168,7                   |
| 54-12г                    | Каша пшенная рассыпчатая             | 200          | 5,9                  | 7,02         | 40,67         | 249,5                   |
| 54-3осус                  | Соус красный основной                | 20           | 0,7                  | 0,5          | 1,8           | 14                      |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок               | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                       | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 105,5                   |
| Пром                      | Хлеб ржаной                          | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                      | <b>945</b>   | <b>38,71</b>         | <b>20,22</b> | <b>133,07</b> | <b>889,56</b>           |
| <b>Полдник</b>            |                                      |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | гребешки с повидлом                  | 100          | 5,8                  | 4,6          | 49,3          | 282                     |
| 54-23лн                   | Кофейный напиток на молоке           | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                      | <b>300</b>   | <b>9,60</b>          | <b>7,50</b>  | <b>60,60</b>  | <b>368,00</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                      |              |                      |              |               |                         |
| 54-2м-2020                | Гуляш из говядины                    | 120          | 20,3                 | 19,7         | 4,8           | 278,4                   |
| 54-1г-2020                | Макаронные отварные                  | 200          | 7,2                  | 6,5          | 43,7          | 262,4                   |
| ТК № 356                  | Кисель из апельсинов                 | 200          | 0,39                 | 0,1          | 30,15         | 140,8                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| Пром                      | Хлеб ржаной                          | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                      |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                      | <b>610</b>   | <b>34,49</b>         | <b>27,20</b> | <b>118,15</b> | <b>873,80</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                      |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | апельсин                             | 200          | 1,80                 | 0,40         | 16,20         | 113,40                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                      | <b>200</b>   | <b>1,80</b>          | <b>0,40</b>  | <b>16,20</b>  | <b>113,40</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                      | <b>2875</b>  | <b>105,63</b>        | <b>80,79</b> | <b>422,08</b> | <b>2813,76</b>          |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Школьное меню

День: четверг  
 Неделя: 10.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                               |              | Б                    | Ж             | У             |                         |
| 1                         | 2                                             | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                               |              |                      |               |               |                         |
| 54-27к-2020               | Каша жидкая молочная манная                   | 250          | 6,69                 | 7,19          | 31,62         | 217,8                   |
| 54-23пн-2020              | Кофейный напиток на молоке                    | 200          | 3,8                  | 2,9           | 11,3          | 86                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,6                  | 0,5           | 29,5          | 141                     |
| 54-19з-2020               | Масло сливочное (проциями)                    | 10           | 0,10                 | 7,2           | 0,1           | 66,10                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                               | <b>620</b>   | <b>16,19</b>         | <b>17,79</b>  | <b>72,62</b>  | <b>610,90</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                               |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | Яблоко                                        | 200          | 0,80                 | 0,80          | 19,6          | 89                      |
|                           |                                               | 200          | 0,80                 | 0,80          | 19,60         | 88,80                   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                               |              |                      |               |               |                         |
| <b>Обед</b>               |                                               |              |                      |               |               |                         |
| 54-7з                     | Салат из бел/капусты                          | 100          | 2,51                 | 10,51         | 10,33         | 142,70                  |
| 54-32с-2020               | Уха ростовская                                | 200          | 27,00                | 9,13          | 9,30          | 128,40                  |
| 154-10р-2020              | Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша) | 120          | 19,53                | 13,57         | 7,53          | 230,3                   |
| 54-4г-2020                | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180          | 9,87                 | 7,61          | 43,12         | 280,50                  |
| 54-3зсус-2020             | Соус красный основной                         | 20           | 0,7                  | 0,5           | 1,8           | 14                      |
| 54-3н-2020                | Чай с лимоном                                 | 200          | 0,3                  | 0,0           | 7             | 28                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                | 45           | 3,4                  | 0,4           | 22,1          | 105,5                   |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                    | 0,4           | 10            | 51,2                    |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                               | <b>895</b>   | <b>65,27</b>         | <b>42,10</b>  | <b>110,88</b> | <b>880,68</b>           |
| <b>Полдник</b>            |                                               |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | Шанежка с картофелем                          | 100          | 5,70                 | 8,60          | 59,70         | 336,00                  |
| ТК №282,11                | Чай витаминизированный                        | 200          | 0                    | 0             | 10            | 39                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                               | <b>300</b>   | <b>5,70</b>          | <b>8,60</b>   | <b>69,70</b>  | <b>375,00</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                               |              |                      |               |               |                         |
| 54-13м-2020               | запеканка картофельная с говядиной            | 250          | 29,44                | 28,97         | 33,07         | 510,7                   |
| 54-3н-2020                | Чай с лимоном                                 | 200          | 0,3                  | 0             | 7             | 28                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                | 45           | 3,4                  | 0,4           | 22,1          | 105,5                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                               | <b>495</b>   | <b>33,14</b>         | <b>29,37</b>  | <b>62,17</b>  | <b>844,20</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                               |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | Кефир                                         | 200          | 5,8                  | 5             | 8             | 100,2                   |
| Пром                      | Печенье                                       | 40           | 3                    | 4             | 29,8          | 166,4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                               | <b>240</b>   | <b>8,80</b>          | <b>9,00</b>   | <b>37,80</b>  | <b>266,60</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                               | <b>2650</b>  | <b>128,9</b>         | <b>107,66</b> | <b>372,65</b> | <b>2866,16</b>          |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница  
Неделя: 11.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                                  |              | Б                    | Ж             | У             |                         |
| 1                         | 2                                                | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| 54-2т-2020                | Запеканка из творога                             | 200          | 39,5                 | 14,2          | 29,6          | 405                     |
| Пром                      | молоко сгущенное с сахаром                       | 20           | 1,44                 | 1,7           | 11,1          | 66                      |
| 54-21нг-2020              | Какао с молоком                                  | 200          | 4,6                  | 3,6           | 12,6          | 100,4                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5           | 29,5          | 141                     |
| 54-1з-2020                | сыр твердых сортов в нарезке                     | 15           | 3,5                  | 4,4           | 0             | 53,7                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | <b>495</b>   | <b>53,64</b>         | <b>24,40</b>  | <b>82,80</b>  | <b>786,60</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | мандарин                                         | 100          | 1                    | 0             | 8             | 35                      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  | <b>100</b>   | <b>1</b>             | <b>0</b>      | <b>8</b>      | <b>35</b>               |
| <b>Обед</b>               |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| 54-34з-2020               | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100          | 2,8                  | 7,2           | 10,4          | 117,4                   |
| 54-6а-2022                | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом       | 250          | 7,84                 | 2,86          | 14,75         | 136,20                  |
| 54-1м-2020                | Бефстроганов из отварной говядины                | 120          | 17,99                | 18,64         | 2,86          | 251,1                   |
| 54-5г-2020                | Каша перловая рассыпчатая                        | 200          | 5,90                 | 7,02          | 40,67         | 249,6                   |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок                           | 200          | 0,16                 | 0,16          | 27,88         | 114,6                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5           | 29,5          | 141                     |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 60           | 4                    | 0,7           | 20            | 102,5                   |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  | <b>980</b>   | <b>43,29</b>         | <b>37,08</b>  | <b>146,06</b> | <b>1112,40</b>          |
| <b>Полдник</b>            |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | Гребешки с повидлом                              | 100          | 5,80                 | 4,60          | 49,30         | 282,00                  |
| Пром                      | Молоко                                           | 200          | 5,80                 | 5,00          | 9,60          | 106,60                  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | <b>300</b>   | <b>11,60</b>         | <b>9,60</b>   | <b>58,90</b>  | <b>388,60</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| 54-(1)м-2020              | Котлета из говядины                              | 100          | 18,26                | 17,45         | 18,5          | 295,06                  |
| 54-4г-2020                | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200          | 11,1                 | 8,4           | 48            | 311,6                   |
| 54-2нг-2020               | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,2                  | 0             | 6,5           | 26,8                    |
| 54-3соус-2020             | Соус красный основной                            | 20           | 0,66                 | 0,48          | 1,78          | 14,16                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5           | 29,5          | 141                     |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 30           | 2                    | 0,4           | 10            | 51,2                    |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>610</b>   | <b>36,82</b>         | <b>27,23</b>  | <b>112,28</b> | <b>838,82</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| ТК № 305,11               | Кисель витаминизированный "Витоша"               | 200          | 0,3                  | 0             | 6,7           | 27,9                    |
| Пром                      | Печенье                                          | 40           | 3                    | 4             | 29,8          | 166,4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>240</b>   | <b>3,30</b>          | <b>4,00</b>   | <b>36,50</b>  | <b>194,30</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | <b>2735</b>  | <b>149,45</b>        | <b>102,51</b> | <b>444,04</b> | <b>3335,72</b>          |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник  
Неделя: 12.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                           |                                     |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                         | 2                                   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                |
| 54-21к-2020               | Каша вязкая молочная ячневая        | 250          | 9,06                 | 11,63        | 42,60         | 311,20                         |
| 54-23гн-2020              | Кофейный напиток на молоке          | 200          | 3,80                 | 2,90         | 11,30         | 86,00                          |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                            |
| 54-1з-2020                | сыр твердых сортов в нарезке        | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,7                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                     | <b>510</b>   | <b>19,76</b>         | <b>19,33</b> | <b>76,00</b>  | <b>556,90</b>                  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                     |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Сок персиковый                      | 200          | 0,60                 | 0,00         | 33,00         | 134,40                         |
|                           |                                     | <b>200</b>   | <b>0,60</b>          | <b>0,00</b>  | <b>33,00</b>  | <b>134,40</b>                  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                     |              |                      |              |               |                                |
| <b>Обед</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                |
| 54-5з-2020                | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100          | 1                    | 5,2          | 3             | 62,7                           |
| 54-3с-2020                | Рассольник ленинградский            | 250          | 5,93                 | 7,21         | 17,04         | 157                            |
| 54-11и-м-020              | Плов из отварной говядины           | 250          | 15,32                | 14,73        | 38,58         | 348,3                          |
| 54-4гн-2020               | Чай с молоком и сахаром             | 200          | 2,0                  | 1,1          | 8,6           | 51                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 140,6                          |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                          |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | <b>920</b>   | <b>32,80</b>         | <b>29,48</b> | <b>118,72</b> | <b>882,00</b>                  |
| <b>Полдник</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | булочка дорожная                    | 100          | 5,70                 | 12,10        | 47,00         | 307,00                         |
| Пром                      | молоко                              | 200          | 5,80                 | 6,40         | 9,40          | 118,40                         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                     | <b>300</b>   | <b>11,50</b>         | <b>18,50</b> | <b>56,40</b>  | <b>425,40</b>                  |
| <b>Ужин</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                |
|                           | Котлеты или биточки мясные          | 100          | 16,91                | 15,88        | 16,97         | 278,39                         |
| 54-11г-2020               | Картофельное пюре                   | 200          | 4,3                  | 6,9          | 26,4          | 185,9                          |
| ТК № 5                    | Напиток витаминизированный "Витоща" | 200          | 0                    | 0            | 19            | 80                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| 54-3соус-2020             | Соус красный основной               | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,18                          |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 30           | 2                    | 0,4          | 10            | 51,2                           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>610</b>   | <b>28,47</b>         | <b>24,16</b> | <b>103,65</b> | <b>750,65</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>             |                                     |              |                      |              |               |                                |
| 54-1хн-2020               | Компот из сухофруктов               | 200          | 0,5                  | 0            | 19,8          | 81                             |
| Пром                      | Печенье                             | 40           | 3                    | 4            | 29,8          | 166,4                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>240</b>   | <b>3,50</b>          | <b>4,00</b>  | <b>49,60</b>  | <b>247,40</b>                  |
| <b>Итого за день</b>      |                                     | <b>2780</b>  | <b>98,63</b>         | <b>95,47</b> | <b>435,37</b> | <b>2976,75</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Школьное меню

День: вторник  
 Неделя: 13.06.2025

| №<br>рец.                 | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                           |                                                  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                         | 2                                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>            |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-16к                    | Каша "Дружба"                                    | 250             | 6,25                 | 7,37         | 30            | 211,1                                  |
| 54-21нг                   | Какао с молоком                                  | 200             | 4,68                 | 3,52         | 12,5          | 100,4                                  |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                                    |
| 54-19з                    | Масло сливочное (проциями)                       | 10              | 0,10                 | 7,2          | 0,1           | 66,10                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | <b>505</b>      | <b>14,43</b>         | <b>18,49</b> | <b>64,70</b>  | <b>483,60</b>                          |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| Пром                      | апельсин                                         | 200             | 1,80                 | 0,40         | 16,20         | 113,40                                 |
|                           |                                                  | <b>200</b>      | <b>1,80</b>          | <b>0,40</b>  | <b>16,20</b>  | <b>113,40</b>                          |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| <b>Обед</b>               |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-34з                    | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100             | 2,8                  | 7,2          | 10,4          | 117,4                                  |
| 54-18с                    | Свекольник со сметаной                           | 250             | 2,26                 | 5,32         | 13,37         | 110,4                                  |
| 54-22м                    | Рагу из курицы                                   | 250             | 26,10                | 8,80         | 22,00         | 271,8                                  |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок                           | 200             | 0,15                 | 0,14         | 9,93          | 41,5                                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 140,6                                  |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 60              | 4                    | 0,8          | 20            | 102,4                                  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  | <b>920</b>      | <b>39,91</b>         | <b>22,76</b> | <b>105,20</b> | <b>784,10</b>                          |
| <b>Полдник</b>            |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| Пром                      | Ватрушка творожная                               | 100             | 10,30                | 15,90        | 44,00         | 262,00                                 |
| 54-20хн                   | Кисель из апельсинов                             | 200             | 0,4                  | 0,1          | 14,4          | 59,7                                   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | <b>300</b>      | <b>10,70</b>         | <b>16,00</b> | <b>58,40</b>  | <b>321,70</b>                          |
| <b>Ужин</b>               |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-1м                     | Бефстроганов из отварной говядины                | 120             | 17,88                | 18,6         | 2,76          | 251,04                                 |
| 54-4г                     | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200             | 11,1                 | 8,4          | 48            | 311,6                                  |
| 54-2нг                    | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                                    |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 42,7                                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>605</b>      | <b>35,48</b>         | <b>27,80</b> | <b>95,16</b>  | <b>773,14</b>                          |
| <b>Ужин 2</b>             |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| Пром                      | Сок виноградный                                  | 200             | 0,6                  | 0,4          | 32,6          | 136,4                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>200</b>      | <b>0,60</b>          | <b>0,40</b>  | <b>32,60</b>  | <b>136,40</b>                          |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | <b>2730</b>     | <b>102,92</b>        | <b>85,85</b> | <b>372,26</b> | <b>2812,34</b>                         |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
Рацион: Школьное меню

День: среда  
Неделя: 14.06.2025

| №<br>реп                  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                           |                                     |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                         | 2                                   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                |
| 54-6к                     | Каша вязкая молочная пшенная        | 250          | 10,4                 | 12,8         | 47            | 343,6                          |
| ТК № 5                    | Напиток витаминизированный "Витоша" | 200          | 0,00                 | 0,00         | 19,40         | 77,60                          |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| 54-1з-2020                | сыр твердых сортов в нарезке        | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,7                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                     | <b>625</b>   | <b>18,60</b>         | <b>17,70</b> | <b>96,90</b>  | <b>615,80</b>                  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                     |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Кефир 2,5%                          | 200          | 5,8                  | 5,0          | 8,0           | 100                            |
|                           |                                     | <b>200</b>   | <b>5,80</b>          | <b>5,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>100,20</b>                  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                     |              |                      |              |               |                                |
| <b>Обед</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                |
| 54-16з-2020               | Винегрет с растительным маслом      | 100          | 1,17                 | 8,95         | 6,67          | 111,8                          |
| 54-8с-2020                | Суп гороховый                       | 250          | 8,16                 | 3,48         | 18,65         | 138,60                         |
| 54-4 (1)м-2020            | Котлета из говядины                 | 100          | 18,26                | 17,40        | 16,4          | 295,20                         |
| 54-1г-2020                | Макаронные отварные                 | 200          | 7,1                  | 6,56         | 43,74         | 262,4                          |
| 54-3оус-2020              | Соус красный основной               | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,2                           |
| 54-3н-2020                | Чай с лимоном                       | 200          | 0,3                  | 0,0          | 7             | 28                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,30                 | 0,25         | 14,75         | 70,30                          |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 25           | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                     | <b>925</b>   | <b>38,95</b>         | <b>37,52</b> | <b>118,72</b> | <b>971,60</b>                  |
| <b>Полдник</b>            |                                     |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Гречески с повидлом                 | 100          | 5,80                 | 4,60         | 49,30         | 282,00                         |
| 54-23лн-2020              | Кофейный напиток на молоке          | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                     | <b>300</b>   | <b>9,60</b>          | <b>7,50</b>  | <b>60,60</b>  | <b>368,00</b>                  |
| <b>Ужин</b>               |                                     |              |                      |              |               |                                |
| 54-25м-2020               | Курица тушеная с морковью           | 120          | 16,9                 | 6,8          | 5,3           | 151,7                          |
| 54-7г-2020                | Рис припущенный                     | 200          | 4,7                  | 6,4          | 46,7          | 262,5                          |
| 54-3оус-2020              | Соус красный основной               | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,16                          |
| ТК-№ 342                  | Компот из свежих плодов             | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6                          |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| Пром                      | Хлеб ржаной                         | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>660</b>   | <b>31,02</b>         | <b>15,04</b> | <b>131,16</b> | <b>788,46</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>             |                                     |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Молоко                              | 200          | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,60                         |
| Пром                      | Яблоко                              | 120          | 0,50                 | 0,50         | 11,8          | 53                             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                     | <b>320</b>   | <b>6,30</b>          | <b>5,50</b>  | <b>21,40</b>  | <b>159,90</b>                  |
| <b>Итого за день</b>      |                                     | <b>2930</b>  | <b>111,17</b>        | <b>88,26</b> | <b>436,78</b> | <b>3002,06</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Школьное меню

День: четверг  
 Неделя: 15.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                           |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                         | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>            |                                |              |                      |              |               |                                |
| 54-25к                    | Каша жидкая молочная рисовая   | 250          | 5,74                 | 7,20         | 30,33         | 209,00                         |
| 54-21нг                   | Какао с молоком                | 200          | 4,6                  | 3,6          | 12,6          | 100,4                          |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| 54-19з                    | Масло сливочное(порциями)      | 10           | 0,1                  | 7,2          | 0,1           | 66,1                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                | <b>520</b>   | <b>16,04</b>         | <b>18,50</b> | <b>72,53</b>  | <b>516,50</b>                  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Банан                          | 200          | 3                    | 1            | 42            | 189                            |
|                           |                                | 200          | 3,00                 | 1,00         | 42,00         | 189,00                         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                |              |                      |              |               |                                |
| <b>Обед</b>               |                                |              |                      |              |               |                                |
| 54-2з                     | Огурец в нарезке               | 100          | 0,8                  | 0,2          | 2,5           | 14,2                           |
| 54-7с                     | Суп с макаронными изделиями    | 250          | 0,7                  | 0,1          | 2             | 11,3                           |
| 54-2м                     | Гуляш из говядины              | 120          | 20,3                 | 19,7         | 4,8           | 278,4                          |
| 54-11г                    | Картофельное пюре              | 200          | 4,3                  | 6,9          | 26,4          | 185,9                          |
| 54-2нг                    | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                           |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| Пром                      | Хлеб ржаной                    | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                          |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                | <b>990</b>   | <b>34,90</b>         | <b>28,10</b> | <b>91,70</b>  | <b>780,10</b>                  |
| <b>Полдник</b>            |                                |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | Гребешки с повидлом            | 100          | 5,80                 | 4,60         | 49,30         | 282,00                         |
| Пром                      | Молоко                         | 200          | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,60                         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                | <b>300</b>   | <b>11,60</b>         | <b>9,60</b>  | <b>58,90</b>  | <b>388,60</b>                  |
| <b>Ужин</b>               |                                |              |                      |              |               |                                |
| 54-1м                     | Котлета из говядины            | 100          | 18,26                | 17,45        | 16,5          | 295,06                         |
| 54-1г                     | Макаронные отварные            | 200          | 7,2                  | 6,5          | 43,7          | 262,4                          |
| 54-3соус                  | Соус красный основной          | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,16                          |
| 54-3н                     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,3                  | 0            | 6,7           | 27,9                           |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| Пром                      | Хлеб ржаной                    | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                | <b>640</b>   | <b>35,02</b>         | <b>25,63</b> | <b>118,18</b> | <b>843,02</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| Пром                      | печенье                        | 40           | 3,0                  | 4,0          | 29,8          | 166                            |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок         | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                | <b>240</b>   | <b>3,16</b>          | <b>4,16</b>  | <b>57,68</b>  | <b>281,00</b>                  |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>2880</b>  | <b>102,72</b>        | <b>88,89</b> | <b>440,99</b> | <b>2978,22</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: 16.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|---------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                           |                                    |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                         | 2                                  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>            |                                    |              |                      |              |               |                                   |
| 54-1о                     | Омлет натуральный                  | 200          | 16,9                 | 23,97        | 4,32          | 300,70                            |
| 54-23пн                   | Кофейный напиток на молоке         | 200          | 1,6                  | 1,1          | 8,7           | 50,9                              |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| 54-1з                     | сыр твердых сортов в нарезке       | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,7                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                    | <b>475</b>   | <b>26,61</b>         | <b>29,97</b> | <b>42,52</b>  | <b>646,30</b>                     |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                    |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Сок персиковый                     | 200          | 0,60                 | 0,00         | 33,00         | 134,40                            |
|                           |                                    | 200          | 0,60                 | 0,00         | 33,00         | 134,40                            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                    |              |                      |              |               |                                   |
| <b>Обед</b>               |                                    |              |                      |              |               |                                   |
| ТК № 25                   | Салат "Степной"                    | 100          | 1,5                  | 5,1          | 8,83          | 71,67                             |
| 54-1с                     | Щи из свежей капусты со сметаной   | 250          | 5,81                 | 7,05         | 7,15          | 115,2                             |
| 54-25м                    | Курица тушеная с морковью          | 120          | 16,95                | 6,94         | 5,34          | 151,60                            |
| 54-7г                     | Рис припущенный с томатам          | 200          | 5,02                 | 5,89         | 48,43         | 266,8                             |
| ТК № 305,11               | Кисель витаминизированный "Витоша" | 200          | 0,0                  | 0,0          | 24            | 95                                |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| Пром                      | Хлеб ржаной                        | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                    | <b>990</b>   | <b>37,88</b>         | <b>26,18</b> | <b>142,75</b> | <b>843,77</b>                     |
| <b>Полдник</b>            |                                    |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Шанежка с картофелем               | 100          | 5,70                 | 8,60         | 59,70         | 336,00                            |
| 54-1хн-2020               | компот из сухофруктов              | 200          | 0,5                  | 0            | 19,8          | 81                                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                    | <b>300</b>   | <b>6,20</b>          | <b>8,60</b>  | <b>79,50</b>  | <b>417,00</b>                     |
| <b>Ужин</b>               |                                    |              |                      |              |               |                                   |
| 54-9м-2020                | Жаркое по-домашнему                | 250          | 25,07                | 23,45        | 21,52         | 397,5                             |
| 54-2нг-2020               | Чай с сахаром                      | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                              |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                     | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                    | <b>510</b>   | <b>29,87</b>         | <b>23,95</b> | <b>57,52</b>  | <b>665,30</b>                     |
| <b>Ужин 2</b>             |                                    |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Яблоко                             | 120          | 0,5                  | 0,5          | 11,8          | 53,3                              |
| Пром                      | Печенье                            | 40           | 3                    | 4            | 29,8          | 166,4                             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                    | <b>160</b>   | <b>3,60</b>          | <b>4,60</b>  | <b>41,60</b>  | <b>219,70</b>                     |
| <b>Итого за день</b>      |                                    | <b>2635</b>  | <b>104,86</b>        | <b>83,2</b>  | <b>396,89</b> | <b>2626,47</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 17.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                           |                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                         | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>            |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| 54-7к                     | Каша вязкая молочная пшеница с изюмом | 250          | 10,16                | 12,10        | 51,94         | 357,30                            |
| 54-21нг                   | Какао с молоком                       | 200          | 4,6                  | 3,6          | 12,6          | 100,4                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| 54-1з                     | сыр твердых сортов в нарезке          | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0             | 53,7                              |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                       | <b>525</b>   | <b>22,86</b>         | <b>20,60</b> | <b>94,04</b>  | <b>652,40</b>                     |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | груша                                 | 200          | 0,8                  | 0,6          | 20,6          | 91                                |
|                           |                                       | <b>200</b>   | <b>0,80</b>          | <b>0,60</b>  | <b>20,60</b>  | <b>91,00</b>                      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| <b>Обед</b>               |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| 54-5з                     | Салат из свежих помидоров и огурцов   | 100          | 0,97                 | 5,13         | 3,07          | 62,5                              |
| 54-6с                     | Суп картофельный с клецками           | 250          | 5,76                 | 4,10         | 14,25         | 117,00                            |
| 54-12м                    | Плов из курицы                        | 250          | 34,04                | 10,11        | 41,52         | 393,4                             |
| 54-33хн                   | Напиток апельсиновый                  | 200          | 0,2                  | 0,0          | 8             | 33                                |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| Пром                      | Хлеб ржаной                           | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                       | <b>920</b>   | <b>49,56</b>         | <b>20,58</b> | <b>118,32</b> | <b>849,40</b>                     |
| <b>Полдник</b>            |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| Пром                      | Булочка дорожная                      | 100          | 5,70                 | 12,10        | 47,00         | 307,00                            |
| Пром                      | Молоко                                | 200          | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,60                            |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                       | <b>300</b>   | <b>11,50</b>         | <b>17,10</b> | <b>56,60</b>  | <b>413,60</b>                     |
| <b>Ужин</b>               |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| 54-29м                    | Фрикадельки из говядины               | 100          | 13,7                 | 12,2         | 6,8           | 191,3                             |
| 54-11г                    | Картофельное пюре                     | 200          | 4,3                  | 6,9          | 26,4          | 185,9                             |
| ТК №282,11                | Чай витаминизированный                | 200          | 0                    | 0            | 10,00         | 39,0                              |
| 54-3соус                  | Соус красный основной                 | 20           | 0,66                 | 0,48         | 1,78          | 14,16                             |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                        | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                               |
| Пром                      | Хлеб ржаной                           | 30           | 2                    | 0,4          | 10            | 51                                |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                       | <b>610</b>   | <b>26,26</b>         | <b>20,48</b> | <b>84,48</b>  | <b>622,36</b>                     |
| <b>Ужин 2</b>             |                                       |              |                      |              |               |                                   |
| ТК № 5                    | Напиток витаминизированный "Витоша"   | 200          | 0                    | 0            | 19            | 80                                |
| Пром                      | Печенье                               | 40           | 3                    | 4            | 29,8          | 166,4                             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                       | <b>240</b>   | <b>3,00</b>          | <b>4,00</b>  | <b>48,80</b>  | <b>246,40</b>                     |
| <b>Итого за день</b>      |                                       | <b>2795</b>  | <b>112,98</b>        | <b>83,36</b> | <b>420,84</b> | <b>2875,16</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Школьное меню

День: вторник  
 Неделя: 18.06.2025

| №<br>рец                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                            |              | Б                    | Ж            | У             |                         |
| 1                         | 2                                          | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                            |              |                      |              |               |                         |
| 54-19к                    | Суп молочный с макаронными изделиями       | 250          | 6,88                 | 5,68         | 22,33         | 167,78                  |
| 54-23пн                   | Кофейный напиток на молоке                 | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| 54-19з                    | Масло сливочное(порциями)                  | 10           | 0,1                  | 7,2          | 0,1           | 66,1                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                            | <b>520</b>   | <b>15,38</b>         | <b>16,28</b> | <b>63,23</b>  | <b>480,88</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                            |              |                      |              |               |                         |
| ТК № 305,11               | Кисель витаминизированный "Витоша"         | 200          | 0,30                 | 0,00         | 6,70          | 27,90                   |
|                           |                                            | <b>200</b>   | <b>0,30</b>          | <b>0,00</b>  | <b>6,70</b>   | <b>27,90</b>            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                            |              |                      |              |               |                         |
| <b>Обед</b>               |                                            |              |                      |              |               |                         |
| 54-6з-2020                | Салат из б/капусты с помидорами и огурцами | 100          | 2,26                 | 11,02        | 3,56          | 122,6                   |
| 54-2с-2020                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 250          | 5,89                 | 7,09         | 12,68         | 137,90                  |
| 54-9м-2020                | Жаркое по-домашнему                        | 250          | 25,07                | 23,45        | 21,52         | 397,50                  |
| 54-1хн-2020               | компот из сухофруктов                      | 200          | 0,5                  | 0            | 19,8          | 81                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 140,6                   |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                | 60           | 4                    | 0,7          | 20            | 102,5                   |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                            | <b>920</b>   | <b>42,32</b>         | <b>42,78</b> | <b>107,08</b> | <b>982,10</b>           |
| <b>Полдник</b>            |                                            |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Ватрушка творожная                         | 100          | 10,30                | 15,90        | 44,00         | 262,00                  |
| ТК №282,11                | Чай витаминизированный                     | 200          | 0                    | 0            | 10            | 39                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                            | <b>300</b>   | <b>10,30</b>         | <b>15,90</b> | <b>54,00</b>  | <b>301,00</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                            |              |                      |              |               |                         |
| 54-11м-2020               | Плов из отварной говядины                  | 250          | 19,1                 | 18,4         | 48,3          | 435,4                   |
| 54-2нг-2020               | Чай с сахаром                              | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                    |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                             | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                            | <b>510</b>   | <b>23,90</b>         | <b>18,90</b> | <b>84,30</b>  | <b>603,20</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                            |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Яблоко                                     | 150          | 0,5                  | 0,5          | 11,8          | 53,3                    |
| Пром                      | Печенье                                    | 40           | 3                    | 4            | 29,8          | 166,4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                            | <b>190</b>   | <b>3,50</b>          | <b>4,50</b>  | <b>41,60</b>  | <b>219,70</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                            | <b>2840</b>  | <b>85,7</b>          | <b>88,34</b> | <b>358,89</b> | <b>2594,78</b>          |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Школьное меню

День: среда  
 Неделя: 19.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                      |              | Б                    | Ж            | У             |                         |
| 1                         | 2                                    | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                      |              |                      |              |               |                         |
| 54-9ж                     | Каша вязкая молочная овсяная         | 250          | 10,73                | 14,07        | 42,86         | 341,00                  |
| 54-21нг                   | Какао с молоком                      | 200          | 4,6                  | 3,6          | 12,6          | 100,4                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| 54-19з                    | Масло сливочное (процями)            | 10           | 0,10                 | 7,2          | 0,1           | 66,10                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                      | <b>520</b>   | <b>20,03</b>         | <b>25,37</b> | <b>85,06</b>  | <b>648,60</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                      |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Абрикос                              | 100          | 0,9                  | 0,1          | 9,0           | 41                      |
|                           |                                      | <b>100</b>   | <b>0,90</b>          | <b>0,10</b>  | <b>9,00</b>   | <b>40,60</b>            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                      |              |                      |              |               |                         |
| <b>Обед</b>               |                                      |              |                      |              |               |                         |
| 54-3з                     | Помидор в нарезке                    | 100          | 1,10                 | 0,20         | 3,80          | 21,40                   |
| 54-11с                    | Суп картофельный с крупой (перловка) | 250          | 6,40                 | 7,24         | 13,47         | 144,60                  |
| 54-5м                     | Котлета из курицы                    | 100          | 19,09                | 4,32         | 13,37         | 168,7                   |
| 54-12г                    | Каша пшенная рассыпчатая             | 200          | 5,9                  | 7,02         | 40,67         | 249,5                   |
| 54-3осус                  | Соус красный основной                | 20           | 0,7                  | 0,5          | 1,8           | 14                      |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок               | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,6                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                       | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 105,5                   |
| Пром                      | Хлеб ржаной                          | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                      | <b>945</b>   | <b>38,71</b>         | <b>20,22</b> | <b>133,07</b> | <b>869,66</b>           |
| <b>Полдник</b>            |                                      |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Гребешки с повидлом                  | 100          | 5,8                  | 4,6          | 49,3          | 262                     |
| 54-23лн                   | Кофейный напиток на молоке           | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                      | <b>300</b>   | <b>9,60</b>          | <b>7,50</b>  | <b>60,60</b>  | <b>368,00</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                      |              |                      |              |               |                         |
| 54-2м-2020                | Гуляш из говядины                    | 120          | 20,3                 | 19,7         | 4,8           | 278,4                   |
| 54-1г-2020                | Макаронные отварные                  | 200          | 7,2                  | 6,5          | 43,7          | 262,4                   |
| ТК № 356                  | Кисель из апельсинов                 | 200          | 0,39                 | 0,1          | 30,15         | 140,8                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                     |
| Пром                      | Хлеб ржаной                          | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                      |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                      | <b>610</b>   | <b>34,49</b>         | <b>27,20</b> | <b>118,15</b> | <b>873,80</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                      |              |                      |              |               |                         |
| Пром                      | Апельсин                             | 200          | 1,80                 | 0,40         | 16,20         | 113,40                  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                      | <b>200</b>   | <b>1,80</b>          | <b>0,40</b>  | <b>16,20</b>  | <b>113,40</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                      | <b>2675</b>  | <b>105,53</b>        | <b>80,79</b> | <b>422,08</b> | <b>2913,76</b>          |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Школьное меню

День: четверг  
 Неделя: 20.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                               |              | Б                    | Ж             | У             |                         |
| 1                         | 2                                             | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                               |              |                      |               |               |                         |
| 54-27к-2020               | Каша жидкая молочная манная                   | 250          | 6,69                 | 7,19          | 31,62         | 217,8                   |
| 54-23пн-2020              | Кофейный напиток на молоке                    | 200          | 3,8                  | 2,9           | 11,3          | 86                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,6                  | 0,5           | 29,5          | 141                     |
| 54-19з-2020               | Масло сливочное (проциями)                    | 10           | 0,10                 | 7,2           | 0,1           | 66,10                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                               | <b>520</b>   | <b>16,19</b>         | <b>17,79</b>  | <b>72,52</b>  | <b>610,90</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                               |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | Яблоко                                        | 200          | 0,80                 | 0,80          | 19,6          | 89                      |
|                           |                                               | <b>200</b>   | <b>0,80</b>          | <b>0,80</b>   | <b>19,60</b>  | <b>88,80</b>            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                               |              |                      |               |               |                         |
| <b>Обед</b>               |                                               |              |                      |               |               |                         |
| 54-7з                     | Салат из бел/капусты                          | 100          | 2,51                 | 10,51         | 10,33         | 142,70                  |
| 54-32с-2020               | Уха ростовская                                | 200          | 27,00                | 9,13          | 9,30          | 128,40                  |
| 154-10р-2020              | Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша) | 120          | 19,53                | 13,57         | 7,53          | 230,3                   |
| 54-4г-2020                | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180          | 9,87                 | 7,61          | 43,12         | 280,50                  |
| 54-3оус-2020              | Соус красный основной                         | 20           | 0,7                  | 0,5           | 1,8           | 14                      |
| 54-3н-2020                | Чай с лимоном                                 | 200          | 0,3                  | 0,0           | 7             | 28                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                | 45           | 3,4                  | 0,4           | 22,1          | 105,5                   |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                    | 0,4           | 10            | 51,2                    |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                               | <b>895</b>   | <b>66,27</b>         | <b>42,10</b>  | <b>110,86</b> | <b>880,88</b>           |
| <b>Полдник</b>            |                                               |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | Шанежка с картофелем                          | 100          | 5,70                 | 8,60          | 59,70         | 336,00                  |
| ТК №282,11                | Чай витаминизированный                        | 200          | 0                    | 0             | 10            | 39                      |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                               | <b>300</b>   | <b>5,70</b>          | <b>8,60</b>   | <b>69,70</b>  | <b>375,00</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                               |              |                      |               |               |                         |
| 54-13м-2020               | запеканка картофельная с говядиной            | 250          | 29,44                | 28,97         | 33,07         | 510,7                   |
| 54-3н-2020                | Чай с лимоном                                 | 200          | 0,3                  | 0             | 7             | 28                      |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                | 45           | 3,4                  | 0,4           | 22,1          | 105,5                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                               | <b>495</b>   | <b>33,14</b>         | <b>29,37</b>  | <b>62,17</b>  | <b>644,20</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                               |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | Кефир                                         | 200          | 5,8                  | 5             | 8             | 100,2                   |
| Пром                      | Печенье                                       | 40           | 3                    | 4             | 29,8          | 166,4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                               | <b>240</b>   | <b>8,80</b>          | <b>9,00</b>   | <b>37,80</b>  | <b>286,60</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                               | <b>2650</b>  | <b>128,9</b>         | <b>107,86</b> | <b>372,65</b> | <b>2868,16</b>          |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Школьное меню

День: пятница  
 Неделя: 21.06.2025

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|
|                           |                                                  |              | Б                    | Ж             | У             |                         |
| 1                         | 2                                                | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| 54-2т-2020                | Запеканка из творога                             | 200          | 39,5                 | 14,2          | 29,6          | 405                     |
| Пром                      | молоко сгущенное с сахаром                       | 20           | 1,44                 | 1,7           | 11,1          | 66                      |
| 54-21нг-2020              | Какао с молоком                                  | 200          | 4,6                  | 3,6           | 12,6          | 100,4                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5           | 29,5          | 141                     |
| 54-1з-2020                | сыр твердых сортов в нарезке                     | 15           | 3,5                  | 4,4           | 0             | 53,7                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | <b>495</b>   | <b>53,64</b>         | <b>24,40</b>  | <b>82,80</b>  | <b>765,60</b>           |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | мандарин                                         | 100          | 1                    | 0             | 8             | 35                      |
|                           |                                                  | 100          | 1                    | 0             | 8             | 35                      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| <b>Обед</b>               |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| 54-34з-2020               | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100          | 2,8                  | 7,2           | 10,4          | 117,4                   |
| 54-8а-2022                | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом       | 250          | 7,84                 | 2,86          | 14,75         | 136,20                  |
| 54-1м-2020                | Бефстроганов из отварной говядины                | 120          | 17,99                | 18,64         | 2,86          | 251,1                   |
| 54-5г-2020                | Каша перловая рассыпчатая                        | 200          | 5,90                 | 7,02          | 40,67         | 249,6                   |
| 54-32хн                   | Компот из свежих яблок                           | 200          | 0,16                 | 0,16          | 27,88         | 114,6                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5           | 29,5          | 141                     |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 60           | 4                    | 0,7           | 20            | 102,5                   |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  | <b>990</b>   | <b>43,29</b>         | <b>37,08</b>  | <b>146,08</b> | <b>1112,40</b>          |
| <b>Полдник</b>            |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| Пром                      | Гребешки с повидлом                              | 100          | 5,80                 | 4,60          | 49,30         | 282,00                  |
| Пром                      | Молоко                                           | 200          | 5,80                 | 5,00          | 9,60          | 106,60                  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | <b>300</b>   | <b>11,60</b>         | <b>9,60</b>   | <b>58,90</b>  | <b>388,60</b>           |
| <b>Ужин</b>               |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| 54-(1)м-2020              | Котлета из говядины                              | 100          | 18,26                | 17,45         | 16,5          | 295,06                  |
| 54-4г-2020                | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200          | 11,1                 | 8,4           | 48            | 311,6                   |
| 54-2нг-2020               | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,2                  | 0             | 6,5           | 26,8                    |
| 54-3соус-2020             | Соус красный основной                            | 20           | 0,66                 | 0,48          | 1,78          | 14,16                   |
| Пром                      | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5           | 29,5          | 141                     |
| Пром                      | Хлеб ржаной                                      | 30           | 2                    | 0,4           | 10            | 51,2                    |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>610</b>   | <b>36,82</b>         | <b>27,23</b>  | <b>112,28</b> | <b>839,82</b>           |
| <b>Ужин 2</b>             |                                                  |              |                      |               |               |                         |
| ТК № 305,11               | Кисель витаминизированный "Витоша"               | 200          | 0,3                  | 0             | 6,7           | 27,9                    |
| Пром                      | Печенье                                          | 40           | 3                    | 4             | 29,8          | 166,4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | <b>240</b>   | <b>3,30</b>          | <b>4,00</b>   | <b>36,50</b>  | <b>194,30</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | <b>2735</b>  | <b>149,45</b>        | <b>102,51</b> | <b>444,04</b> | <b>3335,72</b>          |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник  
Неделя: 22.06.2025

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                    |                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1                  | 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              |
| <b>Завтрак</b>     |                                     |              |                      |       |        |                                |
| 54-21к-2020        | Каша вязкая молочная ячневая        | 250          | 9,06                 | 11,63 | 42,60  | 311,20                         |
| 54-23пн-2020       | Кофейный напиток на молоке          | 200          | 3,80                 | 2,90  | 11,30  | 86,00                          |
| Пром               | Хлеб пшеничный                      | 45           | 3,4                  | 0,4   | 22,1   | 106                            |
| 54-1з-2020         | сыр твердых сортов в нарезке        | 15           | 3,5                  | 4,4   | 0      | 53,7                           |
| Итого за Завтрак   |                                     | 510          | 19,76                | 19,33 | 76,00  | 666,90                         |
| <b>Завтрак 2</b>   |                                     |              |                      |       |        |                                |
| Пром               | Сок персиковый                      | 200          | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 134,40                         |
|                    |                                     | 200          | 0,60                 | 0,00  | 33,00  | 134,40                         |
| Итого за Завтрак 2 |                                     |              |                      |       |        |                                |
| <b>Обед</b>        |                                     |              |                      |       |        |                                |
| 54-5з-2020         | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100          | 1                    | 5,2   | 3      | 62,7                           |
| 54-3с-2020         | Рассольник ленинградский            | 250          | 5,93                 | 7,21  | 17,04  | 157                            |
| 54-11и-м-020       | Плов из отварной говядины           | 250          | 15,32                | 14,73 | 38,58  | 348,3                          |
| 54-4пн-2020        | Чай с молоком и сахаром             | 200          | 2,0                  | 1,1   | 8,6    | 51                             |
| Пром               | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5   | 29,5   | 140,6                          |
| Пром               | Хлеб ржаной                         | 60           | 4                    | 0,7   | 20     | 102,5                          |
| Итого за Обед      |                                     | 920          | 32,80                | 29,48 | 116,72 | 882,00                         |
| <b>Полдник</b>     |                                     |              |                      |       |        |                                |
| Пром               | Булочка дорожная                    | 100          | 5,70                 | 12,10 | 47,00  | 307,00                         |
| Пром               | молоко                              | 200          | 5,80                 | 6,40  | 9,40   | 118,40                         |
| Итого за Полдник   |                                     | 300          | 11,50                | 18,50 | 56,40  | 425,40                         |
| <b>Ужин</b>        |                                     |              |                      |       |        |                                |
|                    | Котлеты или бёточки мясные          | 100          | 16,91                | 15,88 | 16,97  | 278,39                         |
| 54-11г-2020        | Картофельное пюре                   | 200          | 4,3                  | 6,9   | 26,4   | 185,9                          |
| ТК № 5             | Напиток витаминизированный "Виташа" | 200          | 0                    | 0     | 19     | 80                             |
| Пром               | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,6                  | 0,5   | 29,5   | 141                            |
| 54-3соус-2020      | Соус красный основной               | 20           | 0,66                 | 0,48  | 1,78   | 14,16                          |
| Пром               | Хлеб ржаной                         | 30           | 2                    | 0,4   | 10     | 51,2                           |
| Итого за Ужин      |                                     | 610          | 28,47                | 24,16 | 103,65 | 750,65                         |
| <b>Ужин 2</b>      |                                     |              |                      |       |        |                                |
| 54-1хн-2020        | Компот из сухофруктов               | 200          | 0,5                  | 0     | 19,8   | 81                             |
| Пром               | Печенье                             | 40           | 3                    | 4     | 29,8   | 166,4                          |
| Итого за Ужин      |                                     | 240          | 3,50                 | 4,00  | 49,60  | 247,40                         |
| Итого за день      |                                     | 2780         | 96,63                | 95,47 | 435,37 | 2976,75                        |