

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат юность» НГО  
Герасимова Е.В. \_\_\_\_\_  
« 2 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №4 НГО  
Колногоров С.П. \_\_\_\_\_  
« 2 » сентября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 5-11 классов завтраки 98-00 и обеды 137-00 рублей /осень-зима/

| № по сборнику рецептов | Наименование блюда                                 | Выход     | Химический состав |              |              |              |              |             |             | Эн.цен (Ккал) |
|------------------------|--|-----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
|                        |  |           | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Са           | Mg           | Fe          | Витамин С   |               |
| <b>1 день</b>          |  |           |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| <b>Завтрак</b>         |  |           |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| 1/04                   | Бутерброд с маслом                                 | 20/40     | 4,5               | 15,0         | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -           | 223,6         |
| 416/94                 | Котлета из говядины                                | 100       | 15,7              | 14,4         | 16,0         | 34,8         | 27,7         | 1,4         | 0,1         | 258,6         |
| 464/94                 | Каша гречневая                                     | 180       | 5,4               | 8,1          | 26,8         | 54,9         | 24,3         | 2,2         | 4,3         | 205,2         |
| 686/04                 | Чай с сахаром и лимоном                            | 200/15/10 | 0,4               | -            | 15,3         | 16,0         | 7,2          | 0,9         | 4,0         | 61,0          |
| пром                   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                     | 20/20     | 1,6<br>2,2        | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1  | 42,4<br>45,8  |
|                        |  |           | <b>29,8</b>       | <b>38,0</b>  | <b>105,5</b> | <b>131,6</b> | <b>76,9</b>  | <b>5,6</b>  | <b>8,8</b>  | <b>836,6</b>  |
| <b>Обед</b>            |  |           |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| ттк                    | Нарезка из свежих огурцов                          | 100       | 0,8               | -            | 2,6          | 23,0         | 14,0         | 0,6         | 10,0        | 13,0          |
| 138/94                 | Суп картофельный с бобовыми с говядиной            | 250/10    | 14,0              | 7,1          | 22,3         | 54,7         | 51,6         | 4,6         | 8,9         | 209,8         |
| 403/94                 | Плов из свинины                                    | 80/180    | 32,4              | 54,8         | 42,5         | 45,5         | 32,4         | 6,4         | 2,8         | 798,8         |
| 638/04                 | Компот из сухофруктов                              | 200       | 0,6               | -            | 31,4         | 19,9         | 7,8          | 0,4         | 0,5         | 124,0         |
| пром                   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                     | 30/30     | 2,3<br>3,2        | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2  | 63,6<br>68,7  |
|                        |  |           | <b>53,3</b>       | <b>62,7</b>  | <b>131,8</b> | <b>160,7</b> | <b>123,0</b> | <b>12,8</b> | <b>22,9</b> | <b>1277,9</b> |
|                        |  |           | <b>83,7</b>       | <b>101,5</b> | <b>288,5</b> | <b>498,2</b> | <b>182,3</b> | <b>15,0</b> | <b>27,2</b> | <b>2353,2</b> |
| <b>2 день</b>          |  |           |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| <b>Завтрак</b>         |  |           |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| пром                   | Кисломолочный продукт (Йогурт)                     | 125       | 3,5               | 3,1          | 16,3         | 120,0        | 14,0         | 0,1         | 1,3         | 107,1         |
| 35/03                  | Каша молочная «Дружба» с маслом                    | 200/5     | 7,2               | 8,8          | 44,6         | 97,1         | 19,8         | 0,8         | 1,3         | 287,0         |
| 78/03                  | Ватрушка «Лакомка»                                 | 100       | 9,4               | 15,3         | 35,4         | 51,0         | 0,9          | 0,2         | -           | 316,8         |
| 692/04                 | Кофейный напиток                                   | 200       | 2,4               | 1,6          | 27,5         | 36,0         | -            | -           | 0,2         | 134,0         |
| пром                   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                     | 20/20     | 1,6<br>2,2        | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1  | 42,4<br>45,8  |
|                        |  |           | <b>26,3</b>       | <b>29,3</b>  | <b>145,7</b> | <b>315,8</b> | <b>54,2</b>  | <b>1,6</b>  | <b>3,2</b>  | <b>933,1</b>  |
| <b>Обед</b>            |  |           |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| 19/03                  | Салат из отв.картофеля с зеленым горошком          | 100       | 2,0               | 15,3         | 10,7         | 16,0         | 18,3         | 0,8         | 3,2         | 188,0         |
| 129/94                 | Рассольник «Ленинградский» с говядиной со сметаной | 250/10/10 | 7,7               | 11,5         | 20,6         | 40,4         | 39,3         | 1,3         | 13,8        | 221,1         |
| 424/04                 | Поджарка из свинины                                | 70/30     | 13,3              | 33,7         | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0         | 383,1         |
| 469/94                 | Макароны отварные                                  | 180       | 6,3               | 7,4          | 42,3         | 15,1         | 7,2          | 0,7         | -           | 265,1         |
| 770/97                 | Компот из свежих яблок                             | 200       | 0,1               | -            | 26,4         | 30,0         | 10,0         | 2,4         | 3,6         | 102,0         |

|        |   |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|--------|---|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 30/30     | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7  |
|        |   |           | <b>34,9</b> | <b>68,7</b>  | <b>135,7</b> | <b>129,0</b> | <b>119,3</b> | <b>8,0</b>  | <b>22,3</b>  | <b>1291,6</b> |
|        |   |           | <b>67,6</b> | <b>104,5</b> | <b>233,9</b> | <b>285,8</b> | <b>200,5</b> | <b>14,2</b> | <b>31,2</b>  | <b>2089,6</b> |
|        | <b>3 день</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                              |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| тتك    | Яйцо вареное                                | 60        | 5,1         | 4,6          | 0,3          | 24,8         | 4,8          | 1,0         | -            | 63,0          |
| 332/94 | Тефтели из горбуши                          | 100       | 14,1        | 81,4         | 14,1         | 79,8         | 24,2         | 0,6         | 0,7          | 254,0         |
| 472/94 | Картофельное пюре                           | 180       | 3,8         | 8,1          | 26,3         | 32,4         | 24,0         | 0,9         | 4,5          | 196,2         |
| тتك    | Напиток витаминизированный                  | 200       | -           | -            | 19,0         | -            | -            | -           | 20,0         | 80,0          |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 20/20     | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8  |
|        |   |           | <b>26,8</b> | <b>94,6</b>  | <b>81,6</b>  | <b>148,7</b> | <b>64,4</b>  | <b>3,0</b>  | <b>25,6</b>  | <b>681,4</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                 |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| тتك    | Нарезка из свежих помидор                   | 100       | 1,1         | -            | 3,8          | 14,0         | 20,0         | 0,9         | 25,0         | 20,0          |
| 110/94 | Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной | 250/10/10 | 6,8         | 7,1          | 13,3         | 45,4         | 29,2         | 1,7         | 0,1          | 143,1         |
| 262/94 | Каша молочная пшенная с маслом              | 200/5     | 4,7         | 9,6          | 26,8         | 29,4         | 32,5         | 1,1         | 1,4          | 214,0         |
| тتك    | Сдоба «Аппетитная»                          | 100       | 8,6         | 9,7          | 24,3         | 52,7         | 10,1         | 0,5         | 0,2          | 215,3         |
| 82/03  | Кисель витаминизирован.                     | 200       | -           | -            | 24,0         | 16,1         | 0,9          | 0,1         | 20,1         | 95,0          |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 30/30     | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7  |
|        |   |           | <b>26,7</b> | <b>27,2</b>  | <b>125,2</b> | <b>175,2</b> | <b>109,9</b> | <b>5,1</b>  | <b>47,5</b>  | <b>819,7</b>  |
|        |   |           | <b>53,5</b> | <b>121,8</b> | <b>206,8</b> | <b>323,9</b> | <b>174,3</b> | <b>8,1</b>  | <b>73,1</b>  | <b>1501,1</b> |
|        | <b>4 день</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                              |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| тتك    | Нарезка из свежих огурцов                   | 100       | 0,8         | -            | 2,6          | 23,0         | 14,0         | 0,6         | 10,0         | 13,0          |
| 439/94 | Кура отварная                               | 100       | 18,0        | 21,7         | 0,1          | 25,7         | 21,0         | 1,2         | 0,2          | 267,2         |
| 493/94 | Рис отварной                                | 180       | 4,5         | 7,4          | 46,3         | 16,7         | 15,7         | 0,5         | -            | 273,6         |
| 705/04 | Напиток из шиповника                        | 200       | 0,4         | -            | 23,6         | 30,0         | 10,0         | 2,8         | 80,0         | 139,8         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 20/20     | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8  |
|        |   |           | <b>27,5</b> | <b>29,6</b>  | <b>94,5</b>  | <b>107,1</b> | <b>72,1</b>  | <b>5,6</b>  | <b>90,6</b>  | <b>781,8</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                 |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| 71/04  | Винегрет овощной                            | 100       | 1,4         | 10,1         | 6,8          | 45,6         | 22,8         | 1,0         | 16,8         | 124,0         |
| 212/97 | Суп-пюре картофельный с курой и гренками    | 250/10/15 | 9,1         | 8,2          | 33,1         | 1,2          | 55,1         | 22,2        | 8,3          | 246,8         |
| 505/04 | Кнели куриные                               | 100       | 19,2        | 17,5         | 6,9          | 16,8         | 9,2          | 0,5         | 0,5          | 265,0         |
| 464/94 | Каша гречневая                              | 180       | 5,4         | 8,1          | 26,8         | 54,9         | 24,3         | 2,2         | 4,3          | 205,2         |
| 638/04 | Компот из кураги                            | 200       | 1,2         | -            | 31,6         | 52,5         | 30,5         | 1,9         | 0,5          | 126,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 30/30     | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7  |
|        |   |           | <b>41,8</b> | <b>44,7</b>  | <b>138,2</b> | <b>188,6</b> | <b>159,1</b> | <b>28,7</b> | <b>31,1</b>  | <b>1099,3</b> |
|        |   |           | <b>69,3</b> | <b>74,3</b>  | <b>232,7</b> | <b>295,7</b> | <b>231,2</b> | <b>34,3</b> | <b>121,7</b> | <b>1881,1</b> |
|        | <b>5 день</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                              |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| тتك    | Нарезка из свежих помидор                   | 100       | 1,1         | -            | 3,8          | 14,0         | 20,0         | 0,9         | 25,0         | 20,0          |

|         |  |           |             |             |              |              |              |             |             |               |
|---------|--|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 424/04  | Поджарка из свинины                          | 70/30     | 13,3        | 33,7        | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0         | 383,1         |
| 469/94  | Макаронны отварные                           | 180       | 6,3         | 7,4         | 42,3         | 15,1         | 7,2          | 0,7         | -           | 265,1         |
| 692/04  | Кофейный напиток                             | 200       | 2,4         | 1,6         | 27,5         | 36,0         | -            | -           | 0,2         | 134,0         |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20     | 1,6         | 0,2         | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3         | 42,4          |
|         |  |           | 2,2         | 0,3         | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1         | 45,8          |
|         |  |           | <b>26,9</b> | <b>43,2</b> | <b>98,2</b>  | <b>86,7</b>  | <b>65,9</b>  | <b>3,8</b>  | <b>26,6</b> | <b>890,4</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                  |           |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 7/03    | Салат «Здоровье»                             | 100       | 1,2         | 10,0        | 9,2          | 77,0         | 40,0         | 0,6         | 15,0        | 132,0         |
| 132/94  | Суп из овощей с говядиной со сметаной        | 250/10/10 | 9,1         | 7,2         | 12,6         | 180,6        | 54,1         | 1,1         | 3,2         | 150,3         |
| 324/94  | Котлета из горбуши                           | 100       | 10,4        | 1,9         | 6,8          | 55,8         | 23,4         | 0,6         | 0,7         | 85,9          |
| 541/04  | Рагу овощное                                 | 180       | 4,1         | 9,2         | 19,3         | 102,6        | 2,2          | 21,6        | 25,7        | 174,6         |
| тгк     | Напиток витаминизированный                   | 200       | -           | -           | 19,0         | -            | -            | -           | 20,0        | 80,0          |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30     | 2,3         | 0,4         | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5         | 63,6          |
|         |  |           | 3,2         | 0,4         | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2         | 68,7          |
|         |  |           | <b>30,3</b> | <b>29,1</b> | <b>99,9</b>  | <b>433,6</b> | <b>136,9</b> | <b>24,7</b> | <b>65,3</b> | <b>755,1</b>  |
|         |  |           | <b>57,2</b> | <b>72,3</b> | <b>198,1</b> | <b>520,3</b> | <b>202,8</b> | <b>28,5</b> | <b>91,9</b> | <b>1645,5</b> |
|         | <b>6 день</b>                                |           |             |             |              |              |              |             |             |               |
|         | <b>Завтрак</b>                               |           |             |             |              |              |              |             |             |               |
| тгк     | Яйцо вареное с кукурузой консервиров.        | 60/25     | 6,1         | 5,0         | 4,8          | 35,3         | 8,1          | 1,0         | 1,2         | 89,5          |
| 424/04  | Поджарка из свинины                          | 70/30     | 13,3        | 33,7        | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0         | 383,1         |
| 464/94  | Каша гречневая                               | 180       | 5,4         | 8,1         | 26,8         | 54,9         | 24,3         | 2,2         | 4,3         | 205,2         |
| 705/04  | Напиток из шиповника                         | 200       | 0,4         | -           | 23,6         | 30,0         | 10,0         | 2,8         | 80,0        | 139,8         |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20     | 1,6         | 0,2         | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3         | 42,4          |
|         |  |           | 2,2         | 0,3         | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1         | 45,8          |
|         |  |           | <b>29,0</b> | <b>47,3</b> | <b>79,8</b>  | <b>141,8</b> | <b>81,1</b>  | <b>8,5</b>  | <b>86,9</b> | <b>905,8</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                  |           |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 1/04    | Бутерброд с маслом                           | 20/40     | 4,5         | 15,0        | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -           | 223,6         |
| 120/94  | Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной | 250/10/10 | 7,2         | 7,8         | 8,6          | 62,1         | 25,3         | 1,4         | 0,1         | 132,6         |
| 416/94  | Котлета из говядины                          | 100       | 15,7        | 18,0        | 16,1         | 36,2         | 27,7         | 1,4         | 0,1         | 291,6         |
| 469/94  | Макаронны отварные                           | 180       | 6,3         | 7,4         | 42,3         | 15,1         | 7,2          | 0,7         | -           | 265,1         |
| 770//97 | Компот из свежих яблок                       | 200       | 0,1         | -           | 26,4         | 30,0         | 10,0         | 2,4         | 3,6         | 102,0         |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30     | 2,3         | 0,4         | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5         | 63,6          |
|         |  |           | 3,2         | 0,4         | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2         | 68,7          |
|         |  |           | <b>39,3</b> | <b>49,0</b> | <b>151,9</b> | <b>175,2</b> | <b>93,7</b>  | <b>7,3</b>  | <b>4,5</b>  | <b>1147,2</b> |
|         |  |           | <b>58,6</b> | <b>72,1</b> | <b>263,7</b> | <b>506,3</b> | <b>163,6</b> | <b>9,0</b>  | <b>27,1</b> | <b>1857,5</b> |
|         | <b>7 день</b>                                |           |             |             |              |              |              |             |             |               |
|         | <b>Завтрак</b>                               |           |             |             |              |              |              |             |             |               |
| пром    | Кисломолочный продукт (Йогурт)               | 125       | 3,5         | 3,1         | 16,3         | 120,0        | 14,0         | 0,1         | 1,3         | 107,1         |
| 262/94  | Каша молочная рисовая с маслом               | 200/5     | 2,2         | 12,1        | 22,2         | 124,7        | 32,2         | 0,5         | 0,6         | 209,0         |
| тгк     | Сдоба «Аппетитная»                           | 100       | 12,7        | 14,2        | 35,6         | 77,3         | 14,9         | 0,7         | 0,2         | 315,7         |
| 82/03   | Кисель витаминизирован.                      | 200       | -           | -           | 24,0         | 16,1         | 0,9          | 0,1         | 20,1        | 95,0          |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20     | 1,6         | 0,2         | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3         | 42,4          |
|         |  |           | 2,2         | 0,3         | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1         | 45,8          |
|         |  |           | <b>22,2</b> | <b>29,9</b> | <b>120,0</b> | <b>349,8</b> | <b>81,5</b>  | <b>1,9</b>  | <b>22,6</b> | <b>815,0</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                  |           |             |             |              |              |              |             |             |               |
| тгк     | Нарезка из свежих огурцов                    | 100       | 0,8         | -           | 2,6          | 23,0         | 14,0         | 0,6         | 10,0        | 13,0          |
| 110/94  | Борщ из св. капусты с                        | 250/10/10 | 6,9         | 8,1         | 13,4         | 48,2         | 29,6         | 1,8         | 0,1         | 153,6         |

|        |  |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|--------|--|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|        | говядиной со сметаной                        |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| 324/94 | Котлета из горбуши                           | 100       | 10,4        | 5,6          | 6,9          | 57,2         | 23,9         | 0,7         | 0,7          | 118,9         |
| 472/94 | Картофельное пюре                            | 180       | 3,8         | 8,1          | 26,3         | 32,4         | 24,0         | 0,9         | 4,5          | 196,2         |
| 638/04 | Компот из сухофруктов                        | 200       | 0,6         | -            | 31,4         | 19,9         | 7,8          | 0,4         | 0,5          | 124,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30     | 2,3         | 0,4          | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5          | 63,6          |
|        |  |           | 3,2         | 0,4          | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2          | 68,7          |
|        |  |           | <b>28,0</b> | <b>22,6</b>  | <b>113,6</b> | <b>198,3</b> | <b>116,5</b> | <b>5,2</b>  | <b>16,5</b>  | <b>738,0</b>  |
|        |  |           | <b>57,1</b> | <b>70,0</b>  | <b>194,3</b> | <b>342,2</b> | <b>198,3</b> | <b>13,7</b> | <b>103,6</b> | <b>1649,1</b> |
|        | <b>8 день</b>                                |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| тгк    | Нарезка из свежих помидор                    | 100       | 1,1         | -            | 3,8          | 14,0         | 20,0         | 0,9         | 25,0         | 20,0          |
| 403/94 | Плов из свинины                              | 80/180    | 32,4        | 54,8         | 42,5         | 45,5         | 32,4         | 6,4         | 2,8          | 798,8         |
| 692/04 | Кофейный напиток                             | 200       | 2,4         | 1,6          | 27,5         | 36,0         | -            | -           | 0,2          | 134,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20     | 1,6         | 0,2          | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3          | 42,4          |
|        |  |           | 2,2         | 0,3          | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1          | 45,8          |
|        |  |           | <b>39,7</b> | <b>56,9</b>  | <b>95,7</b>  | <b>107,2</b> | <b>63,8</b>  | <b>7,8</b>  | <b>28,4</b>  | <b>1041,0</b> |
|        | <b>Обед</b>                                  |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| 43/04  | Салат из св. капусты                         | 100       | 1,4         | 5,1          | 8,9          | 54,8         | 18,4         | 1,2         | 39,9         | 88,0          |
| 129/94 | Суп-пюре картофельный с говядиной и гренками | 250/10/10 | 13,6        | 7,9          | 33,0         | 2,0          | 55,6         | 21,5        | 8,4          | 262,3         |
| 35/03  | Каша молочная «Дружба» с маслом              | 200/5     | 7,3         | 12,4         | 44,7         | 98,3         | 19,8         | 0,8         | 1,3          | 320,0         |
| 78/03  | Ватрушка «Лакомка»                           | 100       | 10,9        | 17,8         | 41,3         | 59,5         | 1,1          | 0,2         | -            | 370,0         |
| 642/94 | Какао с молоком                              | 200       | 4,9         | 5,0          | 32,5         | 48,0         | 13,0         | 0,6         | 1,3          | 190,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30     | 2,3         | 0,4          | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5          | 63,6          |
|        |  |           | 3,2         | 0,4          | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2          | 68,7          |
|        |  |           | <b>43,6</b> | <b>49,0</b>  | <b>193,4</b> | <b>280,2</b> | <b>125,1</b> | <b>24,9</b> | <b>51,6</b>  | <b>1362,6</b> |
|        |  |           | <b>83,3</b> | <b>105,9</b> | <b>289,1</b> | <b>387,4</b> | <b>188,9</b> | <b>32,7</b> | <b>80,0</b>  | <b>2403,6</b> |
|        | <b>9 день</b>                                |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| 1/04   | Бутерброд с маслом                           | 20/40     | 4,5         | 15,0         | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -            | 223,6         |
| 64/03  | Котлета куриная                              | 100       | 15,7        | 19,5         | 3,1          | 12,4         | 20,3         | 2,8         | 4,6          | 251,0         |
| 541/04 | Рагу овощное                                 | 180       | 4,1         | 9,2          | 19,3         | 102,6        | 2,2          | 21,6        | 0,1          | 174,6         |
| 685/04 | Чай с сахаром                                | 200/15    | 0,3         | -            | 15,0         | 12,0         | 6,0          | 0,8         | 0,1          | 57,9          |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20     | 1,6         | 0,2          | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3          | 42,4          |
|        |  |           | 2,2         | 0,3          | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1          | 45,8          |
|        |  |           | <b>28,4</b> | <b>44,2</b>  | <b>84,8</b>  | <b>152,9</b> | <b>46,2</b>  | <b>26,3</b> | <b>5,2</b>   | <b>795,3</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                  |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| 19/03  | Салат из отв.картофеля с зеленым горошком    | 100       | 2,0         | 15,3         | 10,7         | 16,0         | 18,3         | 0,8         | 3,2          | 188,0         |
| 132/94 | Суп из овощей с курой со сметаной            | 250/10/10 | 6,2         | 9,4          | 12,8         | 183,5        | 57,2         | 0,4         | 3,1          | 159,7         |
| 439/94 | Кура отварная                                | 100       | 18,0        | 21,7         | 0,1          | 25,7         | 21,0         | 1,2         | 0,2          | 267,2         |
| 464/94 | Каша гречневая                               | 180       | 5,4         | 8,1          | 26,8         | 54,9         | 24,3         | 2,2         | 4,3          | 205,2         |
| 638/04 | Компот из кураги                             | 200       | 1,2         | -            | 31,6         | 52,5         | 30,5         | 1,9         | 0,5          | 126,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30     | 2,3         | 0,4          | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5          | 63,6          |
|        |  |           | 3,2         | 0,4          | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2          | 68,7          |
|        |  |           | <b>38,3</b> | <b>55,3</b>  | <b>115,0</b> | <b>350,2</b> | <b>168,5</b> | <b>7,3</b>  | <b>12,0</b>  | <b>1078,4</b> |
|        |  |           | <b>66,7</b> | <b>99,5</b>  | <b>199,8</b> | <b>503,1</b> | <b>214,7</b> | <b>33,6</b> | <b>17,2</b>  | <b>1873,7</b> |
|        | <b>10 день</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| 7/03   | Салат «Здоровье»                             | 100       | 1,2         | 10,0         | 9,2          | 77,0         | 40,0         | 0,6         | 15,0         | 132,0         |

|        |                                  |        |              |              |               |               |               |              |              |                |
|--------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| 324/94 | Котлета из горбуши               | 100    | 10,4         | 5,6          | 6,9           | 57,2          | 23,9          | 0,7          | 0,7          | 118,9          |
| 472/94 | Картофельное пюре                | 180    | 3,8          | 8,1          | 26,3          | 32,4          | 24,0          | 0,9          | 4,5          | 196,2          |
| тгк    | Напиток витаминизированный       | 200    | -            | -            | 19,0          | -             | -             | -            | 20,0         | 80,0           |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.   | 20/20  | 1,6          | 0,2          | 9,3           | 7,0           | 8,3           | 0,2          | 0,3          | 42,4           |
|        |                                  |        | 2,2          | 0,3          | 12,6          | 4,7           | 3,1           | 0,3          | 0,1          | 45,8           |
|        |                                  |        | <b>19,2</b>  | <b>24,2</b>  | <b>83,3</b>   | <b>178,3</b>  | <b>99,3</b>   | <b>2,7</b>   | <b>40,6</b>  | <b>615,3</b>   |
|        | <b>Обед</b>                      |        |              |              |               |               |               |              |              |                |
| тгк    | Яйцо вареное                     | 60     | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 24,8          | 4,8           | 1,0          | -            | 63,0           |
| 151/94 | Суп-лапша «Домашняя» с говядиной | 250/10 | 5,2          | 7,8          | 13,9          | 31,9          | 12,2          | 1,2          | 2,5          | 147,3          |
| 424/04 | Поджарка из свинины              | 70/30  | 18,9         | 24,6         | 5,4           | 21,1          | 27,1          | 2,0          | 5,6          | 319,8          |
| 493/94 | Рис отварной                     | 180    | 4,5          | 7,4          | 46,3          | 16,7          | 15,7          | 0,5          | -            | 273,6          |
| 685/04 | Чай с сахаром                    | 200/15 | 0,3          | -            | 15,0          | 12,0          | 6,0           | 0,8          | 0,1          | 57,9           |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.   | 30/30  | 2,3          | 0,4          | 14,0          | 10,5          | 12,5          | 0,3          | 0,5          | 63,6           |
|        |                                  |        | 3,2          | 0,4          | 19,0          | 7,1           | 4,7           | 0,5          | 0,2          | 68,7           |
|        |                                  |        | <b>39,5</b>  | <b>45,2</b>  | <b>113,9</b>  | <b>124,1</b>  | <b>83,0</b>   | <b>6,3</b>   | <b>8,9</b>   | <b>993,9</b>   |
|        |                                  |        | <b>58,7</b>  | <b>69,4</b>  | <b>197,2</b>  | <b>302,4</b>  | <b>182,3</b>  | <b>9,0</b>   | <b>49,6</b>  | <b>1609,2</b>  |
|        | Завтраки за 10 дней              |        | <b>279,0</b> | <b>457,8</b> | <b>985,5</b>  | <b>1750,2</b> | <b>703,9</b>  | <b>67,8</b>  | <b>339,9</b> | <b>8299,9</b>  |
|        | Обеды за 10 дней                 |        | <b>375,7</b> | <b>453,5</b> | <b>1317,6</b> | <b>2215,1</b> | <b>1235,0</b> | <b>130,3</b> | <b>282,6</b> | <b>10563,7</b> |

**\*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**