

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 10»  
(МБОУ ООШ № 10)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ООШ № 10

*Попова* О.В. Попова

Приказ № 125 от 22.08.2024



## **Примерное**

### **20-дневное меню завтраков и обедов**

**для учащихся 1-4-х классов (возрастная группа с 7 до 11 лет),  
завтраков для учащихся 5-9-х классов (возрастная группа с 12 лет  
и старше)**

**на 2024-2025 учебный год**

**Сезон: осенний**

**(сентябрь-октябрь)**

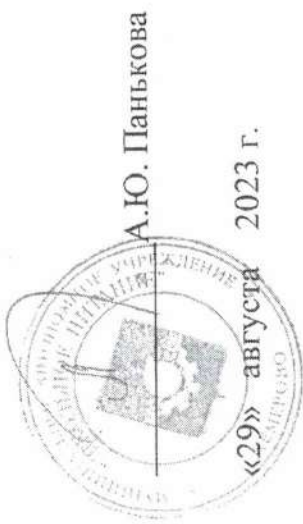
СОГЛАСОВАНО:

*Soncha*



«*С.А.*» *август* 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«29» августа 2023 г.

**Примерное  
20-дневное меню завтраков  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: осенний**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

*S. I. O. K.*  
С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Август 2023г.

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Курьеска

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2022г**

| I НЕДЕЛЯ  |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ  |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|---|------------|--|--|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход, гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр. |  |
| Каша рисовая молочная с маслом                      | 200/5      | 6,31/7,15/31,59/215,25                                     | Каша кукурузная молочная с маслом                                | 200/5      | 7,17/7,38/35,05/234,72                                     |
| Блинчики с шоколадным соусом (2 шт) NEW             | 80/10      | 4,92/8,8/31,75/233,11                                      | Сыр порвиями   | 15         | 3,66/3,54/0/46,5   |
| Батон пшеничный                                     | 25         | 1,8/0,68/12,28/63,05                                       | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72 /<br>1,14/0,22/7,44/36,26               |
| Хлеб ржаной   | 20         | 1,14/0,22/7,44/36,26                                       | Чай с сахаром  | 200        | 0,2/0/11/44,8  |
| Чай с сахаром и лимоном                             | 200        | 0,2/0/11/45,6  | Молочный десерт  | 200        | 5,4/4,2/18/131,4   |
| Фруктовый десерт                                    | 250        | 1,5/0/31,25/131  |  |            |  |
| <b>ВТОРНИК</b>                                      |            |  | <b>ВТОРНИК</b>   |            |  |
| Запеканка из птицы с овощами NEW                    | 90         | 12,66/9,7/6,83/161,73                                      | Фрукты в ассортименте (яблоко)                                   | 150        | 0,6/0/16,95/69   |
| /Курица запеченная                                  | 90         | 22,41/15,3/0,54/229,77                                     |  |            |  |
| Каша гречневая вязкая с маслом                      | 150        | 4,35/3,9/20,4/134,25                                       | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная | 105        | 12,39/10,59/16,84/167,46                                   |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке             | 17         | 1,7/4,42/0,85/49,98  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                              | 150        | 22,41/15,3/0,54/229,77                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                               | 25/20      | 1,78/0,18/11,05/60/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20      | 7,2/5,1/33,9/211,03  |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный          | 200        | 0/0/19,2/76,8  | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                    |
|   |            |  | Кисель витаминизированный плодово-ягодный                        | 200        | 0/0/20,2/81,4  |
| <b>СРЕДА</b>  |            |  | <b>СРЕДА</b>   |            |  |
| Огурцы порционные                                   | 60         | 0,48/0,06/1,56/8,4   | Ассорти из свежих овощей   | 60         | 0,57/0,36/1,92/11,4  |
| Котлета мясная/                                     | 90         | 15,2/14,04/8,9/222,75                                      | Рыба тушеная с овощами   | 90         | 12,42/2,88/4,59/93,51                                      |
| Мясо тушеное  | 90         | 18/16,5/2,89/232,8   |  |            |  |
| Картофель запеченный с сыром                        | 150        | 3,15/4,5/17,55/122,85                                      | Картофельное пюре с маслом /Картофель запеченный с зеленью       | 150        | 3,3/7,8/22,35/173,1  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                               | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   | Хлеб пшеничный/ржаной  | 35/20      | 3,3/3,9/25,6/151,35  |
| Компот из сухофруктов                               | 200        | 0,4/0/27/110   | Хлеб пшеничный/ржаной  | 35/20      | 2,66/0,28/17,22/82,25<br>1,14/0,22/7,44/36,26              |
|   |            |  | Компот из сухофруктов  | 200        | 0,4/0/27/110   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                      |            |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |            |  |
| Фрукты в ассортименте (слива)                       | 100        | 0,8/0,3/9,6/49   | Фрукты в ассортименте (виноград)                                 | 100        | 0,6/0,6/15,4/72  |
| Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом NEW | 150        | 21,85/9,82/39,14/336,5                                     | Омлет натуральный  | 150        | 15,6/16,35/2,7/220,2                                       |
| Батон пшеничный                                     | 30         | 2,16/0,81/14,73/75,66                                      | Бутерброд с сыром NEW  | 35         | 4,98/5,01/9,96/107,0                                       |
| Хлеб ржаной   | 20         | 1,14/0,22/7,44/36,26                                       | Хлеб ржаной  | 20         | 1,14/0,22/7,44/36,26                                       |
| Чай с сахаром и лимоном                             | 200        | 0,2/0/11/45,6  | Какао с молоком  | 200        | 6,64/5,14/18,6/148,4                                       |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                      |            |  | <b>ПЯТНИЦА</b>   |            |  |
| Салат из свежих помидоров /                         | 60         | 0,65/4,92/2,15/56,86                                       | Биточек мясной   | 90         | 17,25/14,98/7,87/255,78                                    |
| Помидоры порционные                                 | 60         | 0,66/0,12/2,28/14,4  | / Гуляш  | 90         | 18,13/17,05/3,69/240,96                                    |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе                 | 90         | 14,85/13,32/5,94/202,68                                    | Рис отварной с маслом  | 150        | 3,3/4,95/32,25/186,45                                      |
| Спагетти отварные с маслом                          | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65                                      | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке                          | 17         | 1,74/4,2/0,85/49,98  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                               | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   | Хлеб пшеничный/ржаной  | 25/20      | 1,78/0,18/11,05/60/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                |
| Чай с шиповником                                    | 200        | 0,4/0,6/17,8/78,6  | Сок фруктовый  | 200        | 0,8/0,2/23,2/94,4  |

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2022г**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубани

| III НЕДЕЛЯ   |            | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ   |            | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|--|------------|---|---|------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр. |   | ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход, гр. |   |
| Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом                            | 200/5      | 7,21/6,47/34,77/225,07  | Каша овсяная молочная с маслом                            | 200/5      | 7,79/11,89/26,65/244,56                                       |
| Фрукты в ассортименте (виноград)                                     | 100        | 0,6/0,6/15,4/72   | Оладьи с джемом (2 шт) NEW                                | 50/10      | 2,67/9,57/17,81/168,61  |
| Сыр порционными  | 15         | 3,66/3,54/0/46,5  | Хлеб пшеничный/ржаной                                     | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/30      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,71/0,33/11,16/54,39                  | Чай с сахаром   | 200        | 0,2/0/11/44,8   |
| Чай с сахаром  | 200        | 0,2/0/11/44,8   | Фруктовый десерт  | 250        | 1,5/0/31,25/131   |
| Молочный десерт  | 200        | 5,4/4,2/18/131,4  |   |            |   |
| <b>ВТОРНИК</b>   |            |   | <b>ВТОРНИК</b>  |            |   |
| Салат из свежих огурцов  | 60         | 0,49/5,55/1,51/53,28  | Фрукты в ассортименте (слива)                             | 100        | 0,8/0,3/9,6/49  |
| /Огурцы порционные   | 60         | 0,48/0,06/1,56/8,4  |   |            |   |
| Биточек мясной с кабачком NEW  | 90         | 16,34/14,21/8,81/229,07                                       | Котлета мясная (свинина, говядина,<br>курица)             | 90         | 15,2/14,04/8,9/222,75/<br>18,49/18,54/3,59/256                |
| /Мясо тушеное  | 90         | 18/16,5/2,89/232,8  | /Бефстроганов   |            |   |
| Картофельное пюре с маслом/ Картофель<br>отварной с маслом и зеленью | 150        | 3,3/7,8/22,35/173,1/<br>3,3/3,9/25,65/151,35                  | Рис отварной с маслом                                     | 150        | 3,3/4,95/32,25/186,45   |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   | Хлеб пшеничный/ржаной                                     | 25/20      | 1,77/0,17/11,05/60/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный                           | 200        | 0/0/14,4/58,4   | Кисель витаминизированный<br>плодово - ягодный            | 200        | 0/0/20/80,40  |
| <b>СРЕДА</b>   |            |   | <b>СРЕДА</b>  |            |   |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)                                       | 150        | 0,6/0/16,95/69  | Фрукты в ассортименте (яблоко)                            | 150        | 0,6/0/16,95/69  |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком                            | 150        | 25,71/11,96/32,3/342,12                                       | Запеканка из творога с тыквой со<br>сгущенным молоком NEW | 150        | 14,98/9,99/31,58/277,67                                       |
| Батон пшеничный  | 20         | 1,44/0,13/9,83/50,44  | Сыр сливочный в индивидуальной<br>упаковке                | 17         | 1,74/4,2/0,85/49,98   |
| Хлеб ржаной  | 20         | 1,14/0,22/7,44/36,26  | Батон пшеничный   | 20         | 1,44/0,13/9,83/50,44  |
| Горячий шоколад  | 200        | 3,2/3,2/14,6/100,8  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,14/0,22/7,44/36,26  |
|  |            |   | Чай с сахаром и лимоном                                   | 200        | 0,2/0/11/45,6   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |            |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |            |   |
| Сыр порционными  | 15         | 3,66/3,54/0/46,5  | Фрукты в ассортименте (виноград)                          | 100        | 0,6/0,6/15,4/72   |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW                                 | 90         | 13,94/16,18/5,21/224,21                                       | Запеканка из рыбы NEW                                     | 90         | 11,61/6,78/6,37/133,21  |
|  |            |   | /Рыба запеченная с сыром                                  | 90         | 19,26/3,42/3,15/120,87  |
| Макароны отварные с маслом   | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65   | Картофель запеченный                                      | 150        | 3,15/4,5/17,55/122,85   |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 25/20      | 1,78/0,18/11,05/60/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   | Хлеб пшеничный/ржаной                                     | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   |
| Компот из сухофруктов  | 200        | 0,4/0/27/110  | Компот из сухофруктов                                     | 200        | 0,4/0/27/110  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>   |            |   | <b>ПЯТНИЦА</b>  |            |   |
| Фрукты в ассортименте (слива)  | 100        | 0,8/0,3/9,6/49  | Помидоры порционные                                       | 60         | 0,66/0,12/2,28/14,4   |
| Омлет натуральный  | 150        | 15,6/16,35/2,7/220,2  | Пельмени отварные с маслом и<br>зеленью или               | 210        | 16,96/24,61/31,12/416,03                                      |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)                           | 50         | 4,84/4,43/9,87/99,54  | Гуляш   | 90         | 18,13/17,05/3,69/240,96                                       |
| Хлеб ржаной  | 20         | 1,14/0,22/7,44/36,26  | Спагетти отварные с маслом                                | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65   |
| Чай с облепихой NEW  | 200        | 0,2/0/19,8/80   | Хлеб пшеничный/ржаной                                     | 25/20      | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                      |
|  |            |   | Сок фруктовый   | 200        | 0,8/0,2/23,2/94,4   |

СОГЛАСОВАНО:

*А.Ю. Панькова*

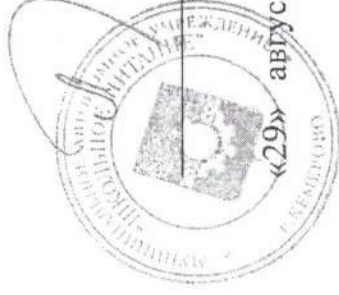
(Ф.И.О.)

«20» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«29» августа 2023 г.

**Примерное  
20-дневное меню обедов  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: осенний  
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

*С.Ю. Хохлова*

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Август 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2022г  
без салатов**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубань

| I НЕДЕЛЯ   |            |  | II НЕДЕЛЯ  |               |  |
|--|------------|--|--|---------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цен.(ккал)  | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр.    | Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цен.(ккал)  |
| Фрукты в ассортименте (слива)                                      | 100        | 0,8/0,3/9,6/49                                     | Фрукты в ассортименте (виноград)   | 100           | 0,6/0,6/15,4/72                                    |
| Щи с мясом и сметаной  | 200        | 6,0/6,28/7,12/109,74                               | Суп куриный с вермишелью   | 200           | 4,8/7,6/9/123,6                                    |
| Плов из булгура с мясом NEW  | 250        | 24,03/28,43/37,97/494,25                           | Гуляш  | 90            | 18,13/17,05/3,69/240,96                            |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26        | Рис отварной с маслом  | 150           | 3,3/4,95/32,25/186,45                              |
| Компот из сухофруктов  | 200        | 0,4/0/27/110                                       | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20         | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26        |
|  |            |  | Компот из смеси фруктов и ягод   | 200           | 0,26/0/15,46/62                                    |
| <b>ВТОРНИК</b>   |            |  | <b>ВТОРНИК</b>   |               |  |
| Кукуруза консервированная  | 60         | 1,320,24/8,82/40,8                                 | Горошек консервированный   | 60            | 1,86/0,12/4,26/24,6                                |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)                              | 200        | 5,8/6/12,6/147,8                                   | Щи вегетарианские со сметаной  | 200           | 1,8/5,4/7,2/84,8                                   |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили           | 105<br>90  | 16,69/13,86/10,69/234,9<br>20,25/15,57/2,34/230,13 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски                    | 90<br>90      | 11,61/7,02/2,52/119,43<br>13,7/7,7/3,3/138,15      |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150<br>150 | 3,3/7,8/22,35/173,1<br>3,3/3,9/25,69/151,35        | Макароны отварные с маслом   | 150           | 6,45/4,05/40,2/223,65                              |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26        | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/40         | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2       |
| Компот из смеси фруктов и ягод                                     | 200        | 0,26/0/15,46/62                                    | Кисель витаминизированный плодово – ягодный  | 200           | 0/0/20/80,6  |
| <b>СРЕДА</b>   |            |  | <b>СРЕДА</b>   |               |  |
| Огурцы порционные  | 60         | 0,48/0,06/1,56/8,4                                 | Помидоры порционные  | 60            | 0,66/0,12/2,28/14,4                                |
| Свекольник с мясом и сметаной                                      | 200        | 5,88/8,82/9,6/142,2                                | Уха с рыбой  | 200           | 7,2/6,4/8/117,6                                    |
| Филе птицы в кнело-сладком соусе NEW                               | 90         | 13,94/16,18/5,21/224,21                            | Курица запеченная с соусом и зеленью NEW   | 90            | 24,03/19,83/1,61/279,17                            |
| Спагетти отварные с маслом   | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65                              | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | 150           | 7,2/5,1/33,9/210,3                                 |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26        | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26            |
| Чай с сахаром  | 200        | 0,2/0/11/44,8                                      | Сок фруктовый  | 200           | 0/0/24,2/96,6                                      |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |            |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |               |  |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)                                     | 150        | 0,6/0/16,95/69                                     | Огурцы порционные  | 60            | 0,48/0,06/1,56/8,4                                 |
| Суп из овощей с гречками   | 200/10     | 2,15/2,28/13,12/81,67                              | Суп гороховый с мясом  | 200           | 9/5,6/13,8/141                                     |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш (говядина)       | 90<br>90   | 15,21/14,04/8,91/222,75<br>18,13/17,05/3,69/240,96 | Жаркое с мясом   | 240           | 20,88/8,88/24,48/428,64                            |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                                | 150        | 7,2/5,1/33,9/210,3                                 | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20         | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26        |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26            | Компот из сухофруктов  | 200           | 0,4/0/27/110                                       |
| Сок фруктовый  | 200        | 0,8/0,2/23,2/94,4                                  |  |               |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>   |            |  | <b>ПЯТНИЦА</b>   |               |  |
| Маринад из моркови   | 60         | 1,2/4,26/6,18/67,92                                | Фрукты в ассортименте (яблоко)   | 150           | 0,6/0/16,95/69                                     |
| Суп картофельный с мясом   | 200        | 6/5,4/10,8/115,6                                   | Борщ с мясом и сметаной  | 200           | 5,74/8,78/8,74/138,04                              |
| Рыба тушеная с овощами   | 90         | 12,42/2,88/4,59/93,51                              | Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырнo-овощной шапкой                    | 90<br>90      | 11,61/6,78/6,37/133,21<br>19,71/15,775/6,21/245,34 |
| Рис отварной с маслом  | 150        | 3,3/4,95/32,25/186,45                              | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) /Рагу овощное с маслом | 100/50<br>150 | 4,15/10,86/18,64/189,12<br>2,4/6,9/14,1/128,85     |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/40      | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2       | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/25         | 3,19/0,31/19,89/108/<br>1,42/0,27/9,3/45,32        |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный                       | 200        | 0/0/19,2/76,8                                      | Чай с сахаром  | 200           | 0,2/0/11/44,8                                      |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2022г  
без салатов**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубасса

| III НЕДЕЛЯ  |            |   | IV НЕДЕЛЯ  |               |   |
|---|------------|---|--|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн. ден.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр.    | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн. ден.(ккал) |
| Горошек консервированный  | 60         | 1,86/0,12/4,26/24,6   | Фрукты в ассортименте (яблоко)   | 150           | 0,6/0/16,95/69  |
| Суп картофельный с фасолью  | 200        | 6,66/5,51/8,75/111,57                                       | Суп картофельный с мясом   | 200           | 5,78/5,5/10,8/115,7   |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе                                 | 90         | 14,85/13,32/5,94/202,68                                     | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)   | 90            | 15,76/13,35/11,61/190,46                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                                 | 150        | 7,2/5,1/33,9/210,3  | Каша перловая рассыпчатая с маслом   | 150           | 3,6/4,95/24,6/156,6   |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48   | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/25         | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,42/0,27/9,3/45,32                  |
| Компот из сухофруктов   | 200        | 0,4/0/27/110  | Напиток плодово – ягодный витаминизированный                                       | 200           | 0/0/19,8/81,6   |
| <b>ВТОРНИК</b>  |            |   | <b>ВТОРНИК</b>   |               |   |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)                                      | 150        | 0,6/0/16,95/69  | Огурцы порционные  | 60            | 0,48/0,06/1,56/8,4  |
| Борщ с мясом и сметаной   | 200        | 5,74/8,78/8,74/138,04                                       | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами  | 200           | 5,67/6,42/8,46/118,37                                       |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица запеченная с сыром | 90         | 20,17/20,31/2,09/274,0                                      | Пельмени отварные с маслом и зеленой /Бигос с мясом                                | 150/7<br>240  | 12,68/18,4/23,26/311,03<br>25,25/27,65/13,69/407,89         |
| Спагетти отварные с маслом  | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65                                       | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/40         | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2                |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48   | Компот из смеси фруктов и ягод   | 200           | 0,26/0/15,46/62   |
| Компот из смеси фруктов и ягод                                      | 200        | 0,26/0/15,46/62   |  |               |   |
| <b>СРЕДА</b>  |            |   | <b>СРЕДА</b>   |               |   |
| Помидоры порционные   | 60         | 0,66/0,12/2,28/14,4   | Фрукты в ассортименте (виноград)   | 100           | 0,6/0,6/15,4/72   |
| Щи с мясом и сметаной   | 200        | 6,0/6,28/7,12/109,74  | Борщ с мясом и сметаной  | 200           | 5,74/8,78/8,74/138,04                                       |
| Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/                   | 90         | 12,04/8,3/9,79/161,84                                       | Фрикадельки куриные с красным соусом /   | 90            | 13,03/8,84/8,16/156,21                                      |
| Рыба под соусом сливочным с зеленью                                 | 90         | 16,99/6,36/3,06/136,12                                      | Чахохбили  | 90            | 20,25/15,57/2,34/230,13                                     |
| Картофельное пюре с маслом /  | 150        | 3,3/3,9/25,6/151,35   | Картофельное пюре с маслом /   | 150           | 3,3/7,8/22,35/173,1   |
| Картофель отварной с маслом и зеленью                               | 150        | 3,3/7,8/22,35/173,1   | Картофель отварной с маслом и зеленью  | 150           | 3,3/3,9/25,6/151,35   |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 50/45      | 3,8/0,4/24,6/117,5<br>2,97/0,54/18,09/89,1                  | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20         | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                 |
| Сок фруктовый   | 200        | 0/0/19,6/78   | Сок фруктовый  | 200           | 0/0/22,8/92   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |            |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |               |   |
| Фрукты в ассортименте (слива)                                       | 100        | 0,8/0,3/9,6/49  | Помидоры порционные  | 60            | 0,66/0,12/2,28/14,4   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями NEW                        | 200        | 5,51/4,83/14,47/123,38                                      | Суп из тыквы с тренками  | 200/10        | 2,32/2,28/13,15/82  |
| Гуляш по-венгерски NEW  | 90         | 14,42/13,68/4,17/198,05                                     | Мясо тушеное   | 90            | 17,99/16,59/2,87/232,87                                     |
| Рис отварной с маслом   | 150        | 3,3/4,95/32,25/186,45                                       | Макароны отварные с маслом   | 150           | 6,45/4,05/40,2/223,65                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                 | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                     |
| Отвар из шиповника  | 200        | 0,8/0/24,6/101,2  | Компот из сухофруктов  | 200           | 0,4/0/27/110  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>  |            |   | <b>ПЯТНИЦА</b>   |               |   |
| Маринад из моркови  | 60         | 1,2/4,26/6,18/67,92   | Ассорти из свежих овощей   | 60            | 0,57/0,36/1,92/11,4<br>4,66/7,31/7,08/112,51                |
| Суп гороховый с мясом   | 200        | 5,74/8,78/8,74/138,04                                       | Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW                                    | 200           | 18,7/19,2/7,5/278,28/<br>18,49/18,54/3,59/256               |
| Биточек из птицы/Филе птицы запеченное с помидорами                 | 90<br>90   | 16,56/14,22/11,7/240,93<br>20,25/11,2/1,3/189,9             | Браза мясная ленивая / Бефстроганов  | 90<br>90      |   |
| Картофель запеченный  | 150        | 3,15/4,5/17,55/122,85                                       | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ Рагу овощное с маслом | 100/50<br>150 | 4,15/10,86/18,64/189,12<br>2,4/6,9/14,1/128,85              |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/<br>1,71/0,33/11,16/54,39               | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/40         | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2                |
| Чай с сахаром   | 200        | 0,2/0/11/44,8   | Чай с сахаром  | 200           | 0,2/0/11/44,8   |

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Сентябрь –октябрь 2024 г.**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубань

| I НЕДЕЛЯ                                   |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ                                     |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|--|------------|--|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                | Выход, гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК                                   | Выход, гр. |  |
| Каша рисовая молочная с маслом             | 250/8      | 7,94/9/39,75/270,9   | Каша пшеничная молочная с маслом              | 250/8      | 9,03/9,28/44,11/295,41                                     |
| Блинчики с шоколадным соусом               | 80/10      | 4,92/8,8/31,75/233,11                                      | Оладьи (2 шт)                                 | 60         | 4,44/5,34/14,7/134,26                                      |
| Батон пшеничный                            | 30         | 2,16/0,81/14,73/75,66                                      | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 |
| Хлеб ржаной                                | 20         | 1,14/0,22/7,44/36,26                                       |   |            |  |
| Чай с сахаром и лимоном                    | 200        | 0,02/0/11/45,6   | Чай с сахаром                                 | 200        | 0/0/7,27/28,73   |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>598</b> | <b>663,53</b>  | <b>Всего за день:</b>                         | <b>558</b> | <b>545</b>   |
| <b>ВТОРНИК</b>                             |            |  | <b>ВТОРНИК</b>                                |            |  |
| Сыр порционный                             | 15         | 3,66/3,54/0/46,5   | Огурцы порционные                             | 100        | 0,8/1/2,6/14   |
| Птица запеченная                           | 100        | 24,9/17/0,6/255,3  | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 100        | 12,39/10,59/16,84/167,46                                   |
| Рис отварной с маслом                      | 180        | 3,78/5,4/21,06/147,42                                      | Каша гречневая вязкая с маслом                | 180        | 8,64/6,12/40,68/252,36                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 30/25      | 2,13/0,2/13,26/72/<br>1,42/0,27/9,3/45,32                  | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 |
| Чай с сахаром                              | 200        | 0/0/7,27/28,73   | Кисель из концентрата                         | 200        | 1,34/0/29/139,4  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>550</b> | <b>595,27</b>  | <b>Всего за день:</b>                         | <b>620</b> | <b>659,82</b>  |
| <b>СРЕДА</b>                               |            |  | <b>СРЕДА</b>                                  |            |  |
| Огурцы порционные                          | 100        | 0,8/1/2,6/14   | Фрукты в ассортименте (яблоко)                | 150        | 0,6/0/16,95/69   |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 100        | 17,23/16,75/9,38/258,3                                     | Рыба тушеная с овощами                        | 100        | 13,8/3,2/5,1/103,9   |
| Каша гречневая вязкая с маслом             | 180        | 8,64/6,12/40,68/252,36                                     | Рис отварной с маслом                         | 180        | 3,78/5,4/21,06/147,42                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 30/25      | 2,28/0,24/14,76/70,50/<br>1,65/0,3/10,05/49,5              |
| Компот из сухофруктов                      | 200        | 0,4/0/0,27/110   | Компот из сухофруктов                         | 200        | 0,4/0/0,27/110   |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>620</b> | <b>721,26</b>  | <b>Всего за день:</b>                         | <b>685</b> | <b>550,32</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                             |            |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                |            |  |
| Фрукты в ассортименте (слива)              | 100        | 0,8/0,9/6/49   | Фрукты в ассортименте (виноград)              | 100        | 0,6/0,65/15,4/72   |
| Гуляш                                      | 100        | 19,5/18,23/4,55/260,49                                     | Колбаса отварная                              | 100        | 11/22/1,5/242  |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом         | 180        | 4,32/5,94/29,52/187,92                                     | Макароны отварные с маслом                    | 180        | 8,11/4,72/49,54/272,97                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 |
| Чай с сахаром и лимоном                    | 200        | 0,02/0/11/45,6   | Какао с молоком                               | 200        | 6,64/5,15/16,81/141,19                                     |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>620</b> | <b>629,91</b>  | <b>Всего за день:</b>                         | <b>620</b> | <b>814,76</b>  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                             |            |  | <b>ПЯТНИЦА</b>                                |            |  |
| Помидоры порционные                        | 100        | 1,1/0,2/3,8/24   | Огурцы порционные                             | 100        | 0,8/1/2,6/14   |
| Птица тушеная в томатном соусе             | 100        | 16,5/14,8/6,6/225,2  | Пельмени отварные с маслом                    | 200/10     | 16,96/24,61/31,12/416,03                                   |
| Спагетти отварные с маслом                 | 180        | 7,74/4,86/48,24/268,38                                     |   |            |  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 |
| Чай с шиповником                           | 200        | 0,4/0,6/17,8/78,6  | Чай с сахаром и лимоном                       | 200        | 0,02/0/11/45,6   |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>620</b> | <b>682,78</b>  | <b>Всего за день:</b>                         | <b>550</b> | <b>562,23</b>  |



Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубань

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11  
КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2024 г.**

| III НЕДЕЛЯ                                 |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ                                |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|--|---------------|---|--|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                | Выход,<br>гр. |   | ПОНЕДЕЛЬНИК                              | Выход,<br>гр. |   |
| Фрукты в ассортименте                      | 100           | 0,6/0,65/15,4/72  | Оладьи с джемом (3 шт) (2 шт)            | 60/15         | 3,34/11,95/22,26/210,75                                       |
| Каша пшениная молочная с маслом            | 250/8         | 9,07/8,14/43,76/283,26  | Каша овсяная молочная с маслом           | 250/8         | 9,8/14,96/33,54/307,79  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 30/30         | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,71/0,33/11,16/54,39                   | Батон пшеничный                          | 30            | 2,25/0,87/14,94/78,6  |
| Сыр порционный                             | 15            | 3,66/3,54/0/46,5  |  |               |   |
| Чай с сахаром                              | 200           | 0/0/7,27/28,73  | Чай с сахаром                            | 200           | 0/0/7,27/28,73  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>633</b>    | <b>556,88</b>   | <b>Всего за день:</b>                    | <b>563</b>    | <b>625,87</b>   |
| <b>ВТОРНИК</b>                             |               |   | <b>ВТОРНИК</b>                           |               |   |
| Огурцы порционные                          | 100           | 0,7/0,1/1,7/10,3  | Фрукты в ассортименте (слива)            | 100           | 0,8/0,9,6/49  |
| Мясо тушеное                               | 100           | 18/16,5/2,89/232,8  | Котлета куриная                          | 100           | 16,9/15,6/9,9/247,5   |
| Каша гречневая вязкая с маслом             | 180           | 8,64/6,12/40,68/252,36  | Макароны отварные с маслом               | 180           | 7,74/4,86/48,24/268,38  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    | Хлеб пшеничный/ржаной                    | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    |
| Чай с сахаром и лимоном                    | 200           | 0,02/0/11/45,6  | Кисель из плодово-ягодный<br>концентрата | 200           | 0/0/20/80,4   |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>620</b>    | <b>627,66</b>   | <b>Всего за день:</b>                    | <b>620</b>    | <b>731,88</b>   |
| <b>СРЕДА</b>                               |               |   | <b>СРЕДА</b>                             |               |   |
| Фрукты в ассортименте                      | 100           | 0,6/0,65/15,4/72  | Сыр порционный                           | 15            | 3,66/3,54/0/46,5  |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 100           | 17,23/16,75/9,38/258,30                                       | Колбаса отварная                         | 100           | 12,8/22,2/1,5/257   |
| Рис отварной с маслом                      | 180           | 4,01/5,89/40,72/229,79  | Каша гречневая вязкая с маслом           | 180           | 8,64/6,12/40,68/252,36  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    | Батон пшеничный                          | 30            | 2,25/0,87/14,94/78,6  |
|  |               |   | Хлеб ржаной                              | 30            | 1,71/0,33/11,16/54,39   |
| Горячий шоколад                            | 200           | 3,2/3,2/14,6/100,8  | Чай с сахаром и лимоном                  | 200           | 0,02/0/11/45,6  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>620</b>    | <b>747,49</b>   | <b>Всего за день:</b>                    | <b>555</b>    | <b>734,45</b>   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                             |               |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                           |               |   |
| Сыр порциями                               | 20            | 4,88/4,72/0/62  | Фрукты в ассортименте<br>(виноград)      | 100           | 0,6/0,6/15,4/72   |
| Птица в кисло-сладком соусе                | 100           | 15,49/17,98/5,79/249,12                                       | Котлета рыбная                           | 100           | 21,4/3,8/3,5/134,3  |
| Макароны отварные с маслом                 | 180           | 7,74/4,86/48,24/268,38  | Рис отварной с маслом                    | 180           | 3,78/5,4/21,06/147,42   |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 30/25         | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,42/0,27/9,3/45,32                     | Хлеб пшеничный/ржаной                    | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    |
| Компот из сухофруктов                      | 200           | 0,4/0/0,27/110  | Компот из сухофруктов                    | 200           | 0,4/0/0,27/110  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>555</b>    | <b>806,82</b>   | <b>Всего за день:</b>                    | <b>620</b>    | <b>550,32</b>   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                             |               |   | <b>ПЯТНИЦА</b>                           |               |   |
| Фрукты в ассортименте (слива)              | 100           | 0,8/0,9,6/49  | Помидоры порционные                      | 100           | 1,1/0,2/3,8/24  |
| Омлет натуральный                          | 200           | 20,8/21,8/3,6/293,6   | Пельмени отварные с маслом               | 200/10        | 16,96/24,61/31,12/416,03                                      |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50            | 4,84/4,43/9,87/99,54  |  |               |   |
| Хлеб ржаной                                | 20            | 1,14/0,22/7,44/36,26  | Хлеб пшеничный/ржаной                    | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                       |
| Чай с шиповником                           | 200           | 0,06/0/19,25/76,95  | Чай с сахаром                            | 200           | 0/0/7,27/28,73  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>570</b>    | <b>555,35</b>   | <b>Всего за день:</b>                    | <b>550</b>    | <b>553,02</b>   |

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубанска

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11  
КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2024 г.**

| <b>III НЕДЕЛЯ</b>                          |                       | <b>Пищевая/энергетическая<br/>ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>                      |                       | <b>Пищевая/энергетическая<br/>ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> |
|--|-----------------------|---|---------------------------------------|-----------------------|---|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                         | <b>Выход,<br/>гр.</b> |   | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                    | <b>Выход,<br/>гр.</b> |   |
| Фрукты в ассортименте                      | 100                   | 0,6/0,65/15,4/72  | Оладьи с джемом (3 шт) (2 шт)         | 60/15                 | 3,34/11,95/22,26/210,75   |
| Каша пшеничная молочная с маслом           | 250/8                 | 9,07/8,14/43,76/283,26  | Каша овсяная молочная с маслом        | 250/8                 | 9,8/14,96/33,54/307,79  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 30/30                 | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,71/0,33/11,16/54,39                             | Батон пшеничный                       | 30                    | 2,25/0,87/14,94/78,6  |
| Сыр порционный                             | 15                    | 3,66/3,54/0/46,5  |                                       |                       |   |
| Чай с сахаром                              | 200                   | 0/0/7,27/28,73  | Чай с сахаром                         | 200                   | 0/0/7,27/28,73  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>633</b>            | <b>556,88</b>   | <b>Всего за день:</b>                 | <b>563</b>            | <b>625,87</b>   |
| <b>ВТОРНИК</b>                             |                       |   | <b>ВТОРНИК</b>                        |                       |   |
| Огурцы порционные                          | 100                   | 0,7/0,1/1,7/10,3  | Фрукты в ассортименте (слива)         | 100                   | 0,8/0,9/6/49  |
| Мясо тушеное                               | 100                   | 18/16,5/2,89/232,8  | Котлета куриная                       | 100                   | 16,9/15,6/9,9/247,5   |
| Каша гречневая вязкая с маслом             | 180                   | 8,64/6,12/40,68/252,36  | Макароны отварные с маслом            | 180                   | 7,74/4,86/48,24/268,38  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                              | Хлеб пшеничный/ржаной                 | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                              |
| Чай с сахаром и лимоном                    | 200                   | 0,02/0/11/45,6  | Кисель из плодово-ягодный концентрата | 200                   | 0/0/20/80,4   |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>620</b>            | <b>627,66</b>   | <b>Всего за день:</b>                 | <b>620</b>            | <b>731,88</b>   |
| <b>СРЕДА</b>                               |                       |   | <b>СРЕДА</b>                          |                       |   |
| Фрукты в ассортименте                      | 100                   | 0,6/0,65/15,4/72  | Сыр порционный                        | 15                    | 3,66/3,54/0/46,5  |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 100                   | 17,23/16,75/9,38/258,30   | Колбаса отварная                      | 100                   | 12,8/22,2/1,5/257   |
| Рис отварной с маслом                      | 180                   | 4,01/5,89/40,72/229,79  | Каша гречневая вязкая с маслом        | 180                   | 8,64/6,12/40,68/252,36  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                              | Батон пшеничный                       | 30                    | 2,25/0,87/14,94/78,6  |
|  |                       |   | Хлеб ржаной                           | 30                    | 1,71/0,33/11,16/54,39   |
| Горячий шоколад                            | 200                   | 3,2/3,2/14,6/100,8  | Чай с сахаром и лимоном               | 200                   | 0,02/0/11/45,6  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>620</b>            | <b>747,49</b>   | <b>Всего за день:</b>                 | <b>555</b>            | <b>734,45</b>   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                             |                       |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                        |                       |   |
| Сыр порциями                               | 20                    | 4,88/4,72/0/62  | Фрукты в ассортименте (виноград)      | 100                   | 0,6/0,6/15,4/72   |
| Птица в кисло-сладком соусе                | 100                   | 15,49/17,98/5,79/249,12   | Котлета рыбная                        | 100                   | 21,4/3,8/3,5/134,3  |
| Макароны отварные с маслом                 | 180                   | 7,74/4,86/48,24/268,38  | Рис отварной с маслом                 | 180                   | 3,78/5,4/21,06/147,42   |
| Хлеб пшеничный/ржаной                      | 30/25                 | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,42/0,27/9,3/45,32                               | Хлеб пшеничный/ржаной                 | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                              |
| Компот из сухофруктов                      | 200                   | 0,4/0/0,27/110  | Компот из сухофруктов                 | 200                   | 0,4/0/0,27/110  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>555</b>            | <b>806,82</b>   | <b>Всего за день:</b>                 | <b>620</b>            | <b>550,32</b>   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                             |                       |   | <b>ПЯТНИЦА</b>                        |                       |   |
| Фрукты в ассортименте (слива)              | 100                   | 0,8/0,9/6/49  | Помидоры порционные                   | 100                   | 1,1/0,2/3,8/24  |
| Омлет натуральный                          | 200                   | 20,8/21,8/3,6/293,6   | Пельмени отварные с маслом            | 200/10                | 16,96/24,61/31,12/416,03  |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50                    | 4,84/4,43/9,87/99,54  |                                       |                       |   |
| Хлеб ржаной                                | 20                    | 1,14/0,22/7,44/36,26  | Хлеб пшеничный/ржаной                 | 20/20                 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                                 |
| Чай с шиповником                           | 200                   | 0,06/0/19,25/76,95  | Чай с сахаром                         | 200                   | 0/0/7,27/28,73  |
| <b>Всего за день:</b>                      | <b>570</b>            | <b>555,35</b>   | <b>Всего за день:</b>                 | <b>550</b>            | <b>553,02</b>   |