

Утверждаю:
Директор муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 13»



Савченко Е.П.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака питания учащихся 5-11 классов
общеобразовательных школ
за счет краевого бюджета
на 2023-2024 учебный год.**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 1/60 | 0,36 | 1,98 | 2,46 | 29,4 | 7,6 | 5,5 | 0,95 | 0,25 | 0,99 | 0,01 | 0,01 | 2,3 | 53 |
| Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера | 1/90 | 16 | 16,66 | 1,56 | 275,4 | 46,44 | 24,12 | 117,72 | 1,67 | 0,07 | 0,14 | 5,35 | 0,54 | 306 |
| Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 27,82 | 216 | 16,04 | 27 | 70,05 | 1,49 | 0,13 | 0,04 | 1,18 | 0 | 317 |
| Сыр российский(порционно) | 20 | 3,8 | 4 | 0 | 54 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 6 |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 |
| Итого | 550 | 33,24 | 26,97 | 71,69 | 790,2 | 229,08 | 94,17 | 365,67 | 8 | 0,35 | 0,3 | 14,95 | 4,24 | |
| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 1/60 | 0,99 | 1,86 | 4,28 | 39,5 | 27,9 | 9,85 | 20,05 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,34 | 8,17 | 132 |
| Плов из цыпленка - бройлера | 90/290 | 44,95 | 54,78 | 49,61 | 601,82 | 7,35 | 240,05 | 0,16 | 1,04 | 1,77 | 0 | 0 | 0 | 265 |
| Компот из свежих фруктов витаминизированный | 1/200 | 0,44 | 0 | 27,08 | 113 | 31,8 | 6 | 15,4 | 1,24 | 0,002 | 0,006 | 0,14 | 0,4 | 376 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Конфета вафельная тортилька | 30 | 1,2 | 8,68 | 14,4 | 137,25 | 0,75 | 1,75 | 14,25 | 0,25 | 0,003 | 0,008 | 0,06 | 0 | |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 |
| Итого | 650,00 | 53,51 | 66,22 | 119,88 | 1060,37 | 89,80 | 288,25 | 140,76 | 5,08 | 1,93 | 0,08 | 8,75 | 8,57 | |
| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекла тушеная в сметане | 1/60 | 0,49 | 2,6 | 2,6 | 35,2 | 11,5 | 4,59 | 9,08 | 0,23 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | 5,74 | 922 |
| Котлета из говядины | 1/90 | 13,8 | 10,37 | 14,14 | 209 | 33,57 | 25,38 | 134,93 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 2,78 | 0,9 | 299 |
| Каша пшеничная | 1/180 | 4,02 | 4,59 | 29,68 | 180,58 | 31,49 | 26,51 | 123,24 | 4,36 | 0,13 | 0,05 | 0,62 | 0 | 520 |
| Апельсин(мандарин) | 150 | 0,9 | 0,2 | 8,4 | 120 | 34,9 | 13 | 23 | 0,39 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 60 | 368 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,06 | 15,2 | 62 | 17,38 | 5,24 | 9,78 | 0,91 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 393 |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 |
| Итого | 750 | 12,01 | 5,75 | 95,59 | 607,38 | 118,37 | 82,55 | 258,92 | 10,35 | 0,32 | 0,14 | 9,34 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 1/60 | 0,36 | 1,98 | 2,46 | 29,4 | 7,6 | 5,5 | 0,95 | 0,25 | 0,99 | 0,01 | 0,01 | 2,3 | 53 |
| Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера | 1/90 | 16 | 16,66 | 1,56 | 275,4 | 46,44 | 24,12 | 117,72 | 1,67 | 0,07 | 0,14 | 5,35 | 0,54 | 306 |
| Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 27,82 | 216 | 16,04 | 27 | 70,05 | 1,49 | 0,13 | 0,04 | 1,18 | 0 | 317 |
| Сыр российский(порционно) | 20 | 3,8 | 4 | 0 | 54 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 6 |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 |
| Итого | 550 | 33,24 | 26,97 | 71,69 | 790,2 | 229,08 | 94,17 | 365,67 | 8 | 0,35 | 0,3 | 14,95 | 4,24 | |
| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 1/60 | 0,99 | 1,86 | 4,28 | 39,5 | 27,9 | 9,85 | 20,05 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,34 | 8,17 | 132 |
| Плов из цыпленка - бройлера | 90/290 | 44,95 | 54,78 | 49,61 | 601,82 | 7,35 | 240,05 | 0,16 | 1,04 | 1,77 | 0 | 0 | 0 | 265 |
| Компот из свежих фруктов витаминизированный | 1/200 | 0,44 | 0 | 27,08 | 113 | 31,8 | 6 | 15,4 | 1,24 | 0,002 | 0,006 | 0,14 | 0,4 | 376 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Конфета вафельная тортилька | 30 | 1,2 | 8,68 | 14,4 | 137,25 | 0,75 | 1,75 | 14,25 | 0,25 | 0,003 | 0,008 | 0,06 | 0 | |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 |
| Итого | 650,00 | 53,51 | 66,22 | 119,88 | 1060,37 | 89,80 | 288,25 | 140,76 | 5,08 | 1,93 | 0,08 | 8,75 | 8,57 | |
| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекла тушеная в сметане | 1/60 | 0,49 | 2,6 | 2,6 | 35,2 | 11,5 | 4,59 | 9,08 | 0,23 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | 5,74 | 922 |
| Котлета из говядины | 1/90 | 13,8 | 10,37 | 14,14 | 209 | 33,57 | 25,38 | 134,93 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 2,78 | 0,9 | 299 |
| Каша пшеничная | 1/180 | 4,02 | 4,59 | 29,68 | 180,58 | 31,49 | 26,51 | 123,24 | 4,36 | 0,13 | 0,05 | 0,62 | 0 | 520 |
| Апельсин(мандарин) | 150 | 0,9 | 0,2 | 8,4 | 120 | 34,9 | 13 | 23 | 0,39 | 0,04 | 0,02 | 0,3 | 60 | 368 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,06 | 15,2 | 62 | 17,38 | 5,24 | 9,78 | 0,91 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 393 |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 |
| Итого | 750 | 12,01 | 5,75 | 95,59 | 607,38 | 118,37 | 82,55 | 258,92 | 10,35 | 0,32 | 0,14 | 9,34 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 1/60 | 0,36 | 1,98 | 2,46 | 29,4 | 7,6 | 5,5 | 0,95 | 0,25 | 0,99 | 0,01 | 0,01 | 2,3 | 53 |
| Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера | 1/90 | 16 | 16,66 | 1,56 | 275,4 | 46,44 | 24,12 | 117,72 | 1,67 | 0,07 | 0,14 | 5,35 | 0,54 | 306 |
| Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 27,82 | 216 | 16,04 | 27 | 70,05 | 1,49 | 0,13 | 0,04 | 1,18 | 0 | 317 |
| Сыр российский(порционно) | 20 | 3,8 | 4 | 0 | 54 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 6 |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 |
| Итого | 550 | 33,24 | 26,97 | 71,69 | 790,2 | 229,08 | 94,17 | 365,67 | 8 | 0,35 | 0,3 | 14,95 | 4,24 | |
| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 1/60 | 0,99 | 1,86 | 4,28 | 39,5 | 27,9 | 9,85 | 20,05 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 0,34 | 8,17 | 132 |
| Плов из цыпленка - бройлера | 90/290 | 44,95 | 54,78 | 49,61 | 601,82 | 7,35 | 240,05 | 0,16 | 1,04 | 1,77 | 0 | 0 | 0 | 265 |
| Компот из свежих фруктов витаминизированный | 1/200 | 0,44 | 0 | 27,08 | 113 | 31,8 | 6 | 15,4 | 1,24 | 0,002 | 0,006 | 0,14 | 0,4 | 376 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Конфета вафельная тортилька | 30 | 1,2 | 8,68 | 14,4 | 137,25 | 0,75 | 1,75 | 14,25 | 0,25 | 0,003 | 0,008 | 0,06 | 0 | |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 |
| Хлеб пшеничный I сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 |
| Итого | 650,00 | 53,51 | 66,22 | 119,88 | 1060,37 | 89,80 | 288,25 | 140,76 | 5,08 | 1,93 | 0,08 | 8,75 | 8,57 | |
| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекла тушеная в сметане | 1/60 | 0,49 | 2,6 | 2,6 | 35,2 | 11,5 | 4,59 | 9,08 | 0,23 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | 5,74 | 922 |
| Котлета из говядины | 1/90 | 13,8 | 10,37 | 14,14 | 209 | 33,57 | 25,38 | 134,93 | 1,2 | 0,06</ | | | | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | 60 | 0,28 | 0 | 1,21 | 5,8 | 15,57 | 9,5 | 28,57 | 1,23 | 0 | 0 | 0,16 | 6,78 | 71 | 2005 |
|--|--|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Овощи свежие/соленые(огурцы) | | 1,90 | 16 | 16,66 | 1,56 | 275,4 | 46,44 | 24,12 | 117,72 | 1,67 | 0,07 | 0,14 | 5,35 | 0,54 | 306 | 2011 |
| Котлета рубленая из филе цыпленка-бройлера | | 180 | 5,6 | 5,83 | 0,69 | 175,2 | 11,04 | 88,2 | 133,3 | 2,97 | 0,13 | 0,07 | 1,6 | 0 | 168 | 2011 |
| Каша гречневая вязкая | | 200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0,002 | 0,02 | 0,16 | 3,6 | 399 | 2005 |
| Сок яблочный | | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 17,6 | 7 | 100 | 0,2 | 0 | 0,06 | 0,04 | 0,4 | 7 | 2011 |
| Сыр российский (порционно) | | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого : | | | 33,35 | 29,29 | 45,77 | 773,2 | 283,65 | 166,6 | 483,09 | 10,76 | 0,332 | 0,34 | 15,54 | 11,32 | | |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | 1/150 | 16,3 | 8,3 | 7,5 | 169 | 42,98 | 28,29 | 174,08 | 0,82 | 0,059 | 0,079 | 1,58 | 4 | 668 | 2011 |
|---------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|------|
| Рыба тушеная с овощами в томате | | 180 | 3,67 | 5,76 | 23,64 | 164,64 | 44,32 | 33,3 | 103,9 | 1,2 | 0,16 | 0,13 | 1,62 | 22,33 | 321 | 2011 |
| Щуре картофельное | | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 | 2016 |
| Сок яблочный | | 1/200 | 0,08 | 0,8 | 21,7 | 88 | 12,8 | 1,8 | 2,2 | 0,5 | 0,008 | 0,004 | 0,06 | 1,4 | 172 | 2005 |
| Компот из сухофруктов | | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого : | | 700 | 26,88 | 15,76 | 95,15 | 666,44 | 134,7 | 101,2 | 383,08 | 7,21 | 0,375 | 0,283 | 11,65 | 31,33 | | |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | 60 | 1,6 | 4 | 8 | 72 | 25,78 | 10,68 | 34,68 | 0,99 | 0,02 | 0,012 | 0,01 | 1,71 | 75 | 2011 |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|------|
| Икра свекольная | | 90/80 | 13,5 | 23,5 | 20,5 | 348,3 | 33,57 | 25,38 | 134,93 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 2,78 | 0,9 | 608 | 2011 |
| Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком | | 1/180 | 6,61 | 5,41 | 27,82 | 216 | 16,04 | 27 | 70,05 | 1,49 | 0,13 | 0,04 | 1,18 | 0 | 317 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные | | 200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 | 2005 |
| Сок яблочный | | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого : | | 750 | 26,94 | 29,81 | 90,63 | 809,1 | 84,21 | 90,18 | 308,48 | 7,38 | 0,34 | 0,21 | 12,35 | 4,5 | | |

| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 1/60 | 1,19 | 2,23 | 5,14 | 47,4 | 33,48 | 11,82 | 24,06 | 0,45 | 0,02 | 0,024 | 0,41 | 9,8 | 132 | 2011 |
| Цыпленок-бройлер тушеный в соусе | 90/80 | 13,67 | 21,17 | 11,9 | 292,92 | 41,78 | 37,97 | 157,64 | 1,99 | 0,15 | 0,18 | 6,1 | 8,68 | 849 | 2016 |
| Рис припущенный | 1/180 | 4,34 | 5,7 | 42,97 | 250,56 | 11,45 | 30,93 | 93,04 | 0,62 | 0,04 | 0,02 | 0,86 | 0 | 892 | 2016 |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 399 | 2016 |
| Компот из свежих фруктов витаминизированный | 200 | 0,44 | 0 | 27,08 | 113 | 31,8 | 6 | 15,4 | 1,24 | 0,002 | 0,006 | 0,14 | 0,4 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Банан | 1/200 | 1,6 | 1,6 | 29,2 | 184 | 16 | 84 | 56 | 1,2 | 0,08 | 0,1 | 1,2 | 20 | 368 | 2005 |
| Итого : | 760 | 26,88 | 29,37 | 100,4 | 1085,28 | 135,63 | 196,7 | 424,98 | 9,74 | 0,422 | 0,376 | 16,69 | 32,68 | | |

| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осень - зима | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие/соленые(помидоры) в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 3,08 | 42,24 | 13,79 | 5,52 | 10,92 | 0,28 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 6,9 | 71 | 2005 |
| Жаркое по-домашнему | 90/290 | 19,49 | 11,99 | 32,37 | 315 | 43,85 | 70,99 | 284,33 | 7,2 | 0,28 | 0,28 | 5,6 | 13,54 | 399 | 2016 |
| Сок яблочный | 1/200 | 0,9 | 0 | 17,8 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12 | 2,52 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 3,6 | 393 | 2005 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,06 | 15,2 | 62 | 17,38 | 5,24 | 9,78 | 0,91 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | 1 | 2016 |
| Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,6 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0,03 | 8 | 0 | 1 | 2016 |
| Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,4 | 0,36 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,05 | 0,02 | 0,21 | 0 | 1 | 2016 |
| Итого : | 650 | 26,58 | 12,95 | 89,88 | 621,8 | 95,93 | 114 | 397,01 | 12,8 | 0,43 | 0,35 | 14,02 | 19,97 | | |
| Среднее значение за весь период: | 88,66 | | | | | | | | | | | | | | |
| Средняя стоимость дня: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Химический состав: | | | | | | | | | | | | | | | |

Белки-21,4 гр.

Жиры-20,2 гр.

Углеводы 87,5 гр.

Энергетическая ценность-575,9 ккал.

Энергетические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых

