

Согласовано  
Директор Е.Маслов



Утверждено:  
Директор ООО "Трест Общественного питания"  
Афонинцев И.Д.



## Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей 5-11 классов

Сезон : осень/зима 2025-2026  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Источники рецептур: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. - Екатеринбург: ФБУН ЕМНИЦ (ПЗОЗРП) Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЗ в Свердловской области 2018.

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

1 день

| Но-мер<br>рек.     | Прием пищи, наименование изделий (блюдо)  | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|---------------------|-------------|
|                    |                                           |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                     |             |
| Завтрак            |                                           |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 11/4               | Каша пшениная молочная с маслом сливочным | 250       | 8,18     | 2,95           | 8,26    | 1,65            | 40,7                | 267,83      |
| -                  | Масло сливочное                           | 10        | 0,08     | 0,08           | 7,25    | 0               | 0,13                | 66,064      |
| 4/13               | Сыр (порциями)                            | 20        | 5,26     | 5,26           | 5,32    | 0               | 0                   | 70,12       |
| -                  | Батон                                     | 40        | 3,08     | 0              | 1,2     | 1,2             | 21,32               | 107,81      |
| 29/10/1            | Чай с лимоном (вариант 2) ТТК             | 200       | 0,24     | 0              | 0,05    | 0,05            | 0,39                | 3,4159      |
| -                  | Хлеб пшеничный                            | 30        | 1,98     | 0              | 0,2     | 0,2             | 14,07               | 67,17       |
| -                  | Яблочки                                   | 120       | 0,48     | 0              | 0,48    | 0,48            | 13,92               | 58,416      |
| Итого за 'Завтрак' |                                           |           | 18,82    | 8,29           | 22,28   | 3,1             | 76,6                | 582,41      |
| Обед               |                                           |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 2/2                | Борщ со сметаной                          | 250       | 2,13     | 0              | 5,25    | 5,22            | 12,72               | 102,58      |
| 5/9                | Виточки (котлеты) из мяса кур             | 100       | 14,83    | 13,48          | 12,44   | 1,63            | 9,29                | 208,7       |
| -                  | Масло сливочное                           | 8         | 0,06     | 0,06           | 5,8     | 0               | 0,1                 | 52,851      |
| 46/3               | Макаронные изделия отварные               | 200       | 7,07     | 0,04           | 3,97    | 0,88            | 45,48               | 245,25      |
| 6/10               | Компот из сухофруктов (вариант 2)         | 200       | 1,02     | 0              | 0,06    | 0,06            | 18,29               | 69,016      |
| -                  | Хлеб пшеничный                            | 50        | 3,31     | 0              | 0,33    | 0,33            | 23,45               | 111,95      |
| -                  | Хлеб ржаной                               | 30        | 1,98     | 0              | 0,36    | 0,36            | 12,51               | 58,014      |
| Итого за 'Обед'    |                                           |           | 30,4     | 13,59          | 28,2    | 8,47            | 121,84              | 848,36      |
| Итого за день      |                                           |           | 49,23    | 21,88          | 50,48   | 11,58           | 198,44              | 1430,8      |

# МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

2 день

| Но-мер<br>ре-ц.    | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                            | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-водь, г |        | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|--------------|--------|-------------|
|                    |                                                                    |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |              |        |             |
| Завтрак            |                                                                    |           |          |                |         |                 |              |        |             |
| 19/5               | Пудинг из творога                                                  | 150       | 18,05    | 17,49          | 13,87   | 3,15            | 24,51        | 293,82 |             |
| -                  | Повидло                                                            | 30        | 0,12     | 0              | 0       | 0               | 19,8         | 75,45  |             |
| -                  | Масло сливочное                                                    | 5         | 0,04     | 0,04           | 3,63    | 0               | 0,07         | 33,032 |             |
| -                  | Батон                                                              | 20        | 1,54     | 0              | 0,6     | 0,6             | 10,66        | 53,904 |             |
| 27/10/1            | Чай (вариант 2) ТТК                                                | 200       | 0,2      | 0              | 0,05    | 0,05            | 5,03         | 20,175 |             |
| -                  | Хлеб пшеничный                                                     | 30        | 1,98     | 0              | 0,2     | 0,2             | 14,07        | 67,17  |             |
| Итого за 'Завтрак' |                                                                    |           | 22,41    | 17,53          | 18,82   | 4,48            | 88,06        | 601,96 |             |
| Обед               |                                                                    |           |          |                |         |                 |              |        |             |
| 35/1               | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 100       | 1,29     | 0              | 5,97    | 5,97            | 7,97         | 86,232 |             |
| 16/2               | Суп картофельный с бобовыми                                        | 250       | 5,54     | 0              | 5,56    | 5,56            | 24,31        | 164,06 |             |
| 40/2               | Гренки (сухарики)                                                  | 10        | 0,86     | 0              | 0,1     | 0,11            | 5,12         | 25,201 |             |
| 4/8                | Плов из мяса                                                       | 200       | 13,84    | 10,88          | 19,64   | 4,52            | 36,71        | 377,56 |             |
| 37/10              | Напиток из шиповника (вариант 2)                                   | 200       | 0,24     | 0              | 0,1     | 0,1             | 19,49        | 74,318 |             |
| -                  | Хлеб пшеничный                                                     | 50        | 3,31     | 0              | 0,33    | 0,33            | 23,45        | 111,95 |             |
| -                  | Хлеб ржаной                                                        | 40        | 2,64     | 0              | 0,48    | 0,48            | 16,68        | 77,352 |             |
| Итого за 'Обед'    |                                                                    |           | 27,7     | 10,88          | 32,18   | 17,07           | 133,74       | 916,67 |             |
| Итого за день      |                                                                    |           | 50,11    | 28,41          | 51      | 21,55           | 221,8        | 1518,6 |             |

# МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

3 день

| Но-мер<br>ре-ц.    | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                            | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|---------------------|-------------|
|                    |                                                                    |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                     |             |
| Завтрак            |                                                                    |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 4/7                | Рыба, тушенная с овощами                                           | 100       | 12,36    | 12,64          | 8,26    | 5,38            | 4,95                | 141,27      |
| 43/3               | Каша рисовая рассыпчатая                                           | 200       | 4,84     | 0,04           | 4,24    | 0,69            | 51,02               | 262,33      |
| -                  | Масло сливочное                                                    | 10        | 0,08     | 0,08           | 7,25    | 0               | 0,13                | 66,064      |
| 29/10/1            | Чай с лимоном (вариант 2) ТТК                                      | 200       | 0,24     | 0              | 0,05    | 0,05            | 0,39                | 3,4159      |
| -                  | Батон                                                              | 40        | 3,08     | 0              | 1,2     | 1,2             | 21,32               | 107,81      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                                    |           | 20,6     | 12,76          | 21,01   | 7,32            | 77,8                | 580,88      |
| Обед               |                                                                    |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 6/1                | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом     | 100       | 1,53     | 0              | 5,96    | 5,96            | 9,32                | 92,692      |
| 18/2               | Суп картофельный с макаронными изделиями                           | 250       | 3,21     | 0              | 2,45    | 2,45            | 23,6                | 127,39      |
| 6/9                | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами | 230       | 15,24    | 11,09          | 11,64   | 1,36            | 39,71               | 321,02      |
| 8/11               | Соус томатный ТТК                                                  | 30        | 0,33     | 0,01           | 1,26    | 0,02            | 2,2                 | 21,411      |
| 3/10               | Компот из яблок с апельсинами (вариант 2)                          | 200       | 0,38     | 0              | 0,18    | 0,18            | 16,18               | 64,491      |
| -                  | Хлеб пшеничный                                                     | 50        | 3,31     | 0              | 0,33    | 0,33            | 23,45               | 111,95      |
| -                  | Хлеб ржаной                                                        | 40        | 2,64     | 0              | 0,48    | 0,48            | 16,68               | 77,352      |
| Итого за 'Обед'    |                                                                    |           | 26,63    | 11,1           | 22,29   | 10,77           | 131,14              | 816,31      |
| Итого за день      |                                                                    |           | 47,22    | 23,86          | 43,3    | 18,09           | 208,94              | 1397,2      |



МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

4 день

| Но-мер<br>реп.     | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|---------------------|-------------|
|                    |                                          |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                     |             |
| Завтрак            |                                          |           |          |                |         |                 |                     |             |
| -                  | Помидор                                  | 100       | 1,08     | 0              | 0,2     | 0,2             | 5,1                 | 25,411      |
| 5/6                | Омлет с зеленым горошком (запеченный)    | 180       | 12,44    | 10,45          | 10,29   | 1,98            | 11,72               | 180,93      |
| -                  | Масло сливочное                          | 5         | 0,04     | 0,04           | 3,63    | 0               | 0,07                | 33,032      |
| 27/10/1            | Чай (вариант 2) ТТК                      | 200       | 0,2      | 0              | 0,05    | 0,05            | 5,03                | 20,175      |
| -                  | Батон                                    | 50        | 3,85     | 0              | 1,5     | 1,5             | 26,65               | 134,76      |
| 13/12              | Бутерброд с сыром                        | 30/15     | 4,33     | 0,95           | 3,88    | 0,44            | 28,25               | 163,97      |
| Итого за 'Завтрак' |                                          |           | 21,94    | 11,44          | 19,55   | 4,16            | 76,81               | 558,28      |
| Обед               |                                          |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 20/2               | Суп из овощей со сметаной                | 250       | 2,03     | 0              | 6,87    | 6,14            | 12,99               | 118,72      |
| 12/8               | Гуляш из мяса                            | 100       | 11,6     | 10,88          | 26,78   | 0,09            | 5,33                | 307,59      |
| 39/3               | Каша гречневая рассыпчатая               | 180       | 7,89     | 0              | 2,07    | 2,07            | 41,37               | 205,1       |
| 29/10/1            | Чай с лимоном (вариант 2) ТТК            | 200       | 0,24     | 0              | 0,05    | 0,05            | 0,39                | 3,4159      |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 35        | 2,31     | 0              | 0,23    | 0,23            | 16,42               | 78,365      |
| -                  | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,32     | 0              | 0,24    | 0,24            | 8,34                | 38,676      |
| -                  | Печенье                                  | 40        | 3        | 0              | 3,92    | 0               | 30,68               | 168,9       |
| Итого за 'Обед'    |                                          |           | 28,39    | 10,88          | 40,16   | 8,82            | 115,5               | 920,76      |
| Итого за день      |                                          |           | 50,33    | 22,33          | 59,71   | 12,98           | 192,31              | 1479,1      |

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

5 день

| Но-мер<br>реп.     | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|---------------------|-------------|
|                    |                                         |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                     |             |
| Завтрак            |                                         |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 5/9                | Биточки (котлеты) из мяса кур           | 100       | 14,83    | 13,48          | 12,44   | 1,63            | 9,29                | 208,7       |
| 3/3                | Картофельное пюре                       | 200       | 4,15     | 0,73           | 4,89    | 0,68            | 29,43               | 176,78      |
| 6/10               | Компот из смородины                     | 200       | 0,12     | 0              | 0,04    | 0,04            | 11,94               | 46,516      |
| -                  | Батон                                   | 50        | 3,85     | 0              | 1,5     | 1,5             | 26,65               | 134,76      |
| Итого за 'Завтрак' |                                         |           | 22,95    | 14,21          | 18,86   | 3,85            | 77,3                | 566,75      |
| Обед               |                                         |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 2/1                | Горошек зеленый с яйцом                 | 100       | 4,96     | 2,54           | 7,45    | 5,15            | 9,03                | 115,32      |
| 6/2                | Щи из свежей капусты со сметаной        | 250       | 1,83     | 0              | 3,01    | 2,68            | 9,27                | 68,492      |
| 9/8                | Печень по-строгановски                  | 100       | 12,74    | 11,78          | 14,22   | 6,36            | 2,91                | 191,04      |
| 46/3               | Макаронные изделия отварные             | 200       | 7,07     | 0,04           | 3,97    | 0,88            | 45,48               | 245,25      |
| 27/10/1            | Чай (вариант 2) ТТК                     | 200       | 0,2      | 0              | 0,05    | 0,05            | 5,03                | 20,175      |
| -                  | Хлеб пшеничный                          | 50        | 3,31     | 0              | 0,33    | 0,33            | 23,45               | 111,95      |
| -                  | Хлеб ржаной                             | 40        | 2,64     | 0              | 0,48    | 0,48            | 16,68               | 77,352      |
| Итого за 'Обед'    |                                         |           | 32,74    | 14,36          | 29,51   | 15,93           | 111,86              | 829,58      |
| Итого за день      |                                         |           | 55,69    | 28,57          | 48,37   | 19,78           | 189,16              | 1396,3      |

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

6 день

| Но-мер<br>ре.      | Прием пищи, наименование изделий (блюд)    | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|--------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|---------------------|-------------|
|                    |                                            |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                     |             |
| Завтрак            |                                            |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 15/4               | Каша ячневая молочная с маслом сливочным   | 250       | 7,46     | 2,94           | 6,58    | 0,65            | 42,09               | 251,38      |
| -                  | Масло сливочное                            | 10        | 0,08     | 0,08           | 7,25    | 0               | 0,13                | 66,064      |
| -                  | Батон                                      | 40        | 3,08     | 0              | 1,2     | 1,2             | 21,32               | 107,81      |
| 32/10/2            | Кофейный напиток с молоком (вариант 2) ТТК | 200       | 3,43     | 2,84           | 3,28    | 0,14            | 9,5                 | 79,6        |
| -                  | Йогурт                                     | 125       | 5,13     | 5,13           | 1,88    | 0               | 7,38                | 69,525      |
| Итого за 'Завтрак' |                                            |           | 19,18    | 10,99          | 20,18   | 1,99            | 80,41               | 574,38      |
| Обед               |                                            |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 29/2               | Суп-пюре из картофеля                      | 250       | 3,2      | 1,44           | 3,66    | 0,32            | 16,76               | 111,34      |
| 4/7                | Рыба, тушенная с овощами                   | 120       | 14,83    | 15,17          | 9,91    | 6,46            | 5,94                | 169,52      |
| 38/3               | Рис припущенный с овощами                  | 200       | 5,04     | 0              | 9,59    | 9,59            | 52,8                | 317,37      |
| -                  | Сок                                        | 200       | 1        | 0              | 0,2     | 0               | 20,6                | 86,48       |
| -                  | Хлеб пшеничный                             | 50        | 3,31     | 0              | 0,33    | 0,33            | 23,45               | 111,95      |
| -                  | Хлеб ржаной                                | 30        | 1,98     | 0              | 0,36    | 0,36            | 12,51               | 58,014      |
| Итого за 'Обед'    |                                            |           | 29,36    | 16,61          | 24,06   | 17,05           | 132,05              | 854,68      |
| Итого за день      |                                            |           | 48,54    | 27,6           | 44,24   | 19,04           | 212,47              | 1429,1      |

# МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

7 день

| Но-мер<br>реп.  | Прием пищи, наименование изделий (блюд)        | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|-----------------|------------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|---------------------|-------------|
|                 |                                                |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                     |             |
| 32/1            | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 100       | 1,38     | 0              | 5,97    | 5,97            | 9,01                | 89,864      |
| 2/9             | Мясо кур отварное в соусе                      | 100       | 11,64    | 11,32          | 11,19   | 0,03            | 2,44                | 156,81      |
| 46/3            | Макаронные изделия отварные                    | 180       | 6,36     | 0,04           | 3,57    | 0,8             | 40,93               | 220,73      |
| 27/10/1         | Чай (вариант 2) ТТК                            | 200       | 0,2      | 0              | 0,05    | 0,05            | 5,03                | 20,175      |
| -               | Батон                                          | 35        | 2,7      | 0              | 1,05    | 1,05            | 18,66               | 94,332      |
| Итого за "      |                                                |           | 22,27    | 11,36          | 21,82   | 7,89            | 76,07               | 581,91      |
| Обед            |                                                |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 11/2            | Рассольник с крупой и сметаной                 | 250       | 2,46     | 0              | 5,42    | 5,41            | 18,77               | 131,17      |
| 16/8            | Биточки (котлеты) из мяса паровые              | 100       | 11,31    | 10,23          | 21,55   | 0,1             | 6,41                | 265,37      |
| 3/3             | Картофельное пюре                              | 180       | 3,73     | 0,65           | 4,4     | 0,62            | 26,49               | 159,1       |
| 29/10/1         | Чай с лимоном (вариант 2) ТТК                  | 200       | 0,24     | 0              | 0,05    | 0,05            | 0,39                | 3,4159      |
| -               | Хлеб пшеничный                                 | 40        | 2,64     | 0              | 0,26    | 0,26            | 18,76               | 89,56       |
| -               | Хлеб ржаной                                    | 20        | 1,32     | 0              | 0,24    | 0,24            | 8,34                | 38,676      |
| -               | Печенье                                        | 40        | 3,26     | 0,91           | 3,85    | 2,5             | 28,34               | 158,47      |
| Итого за 'Обед' |                                                |           | 24,97    | 11,79          | 35,78   | 9,19            | 107,49              | 845,77      |
| Итого за день   |                                                |           | 47,24    | 23,15          | 57,6    | 17,08           | 183,56              | 1427,7      |

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

8 день

| Но-мер<br>рек.     | Прием пищи, наименование изделий (блюдо)           | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|---------------------|-------------|
|                    |                                                    |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                     |             |
| Завтрак            |                                                    |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 19/5               | Пудинг из творога                                  | 180       | 21,66    | 20,99          | 16,64   | 3,78            | 29,41               | 352,58      |
| -                  | Молоко стуженное                                   | 30        | 2,16     | 2,16           | 2,55    | 0               | 16,65               | 95,22       |
| 27/10/1            | Чай (вариант 2) ТТК                                | 200       | 0,2      | 0              | 0,05    | 0,05            | 5,03                | 20,175      |
| -                  | Батон                                              | 50        | 3,85     | 0              | 1,5     | 1,5             | 26,65               | 134,76      |
| -                  | Яблоки                                             | 100       | 0,4      | 0              | 0,4     | 0,4             | 11,6                | 48,68       |
| Итого за 'Завтрак' |                                                    |           | 28,27    | 23,15          | 21,14   | 5,73            | 89,34               | 651,41      |
| Обед               |                                                    |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 29/1               | Салат из припущенной моркови с растительным маслом | 100       | 1,15     | 0              | 5,96    | 5,96            | 10,94               | 96,952      |
| 3/2                | Борщ со сметаной (вариант 2)                       | 250       | 1,88     | 0              | 5,22    | 5,19            | 11,07               | 94,73       |
| 12/8               | Гуляш из мяса                                      | 100       | 11,6     | 10,88          | 26,78   | 0,09            | 5,33                | 307,59      |
| 39/3               | Каша гречневая рассыпчатая                         | 180       | 7,89     | 0              | 2,07    | 2,07            | 41,37               | 205,1       |
| 6/10               | Компот из сухофруктов (вариант 2)                  | 200       | 1,02     | 0              | 0,06    | 0,06            | 18,29               | 69,016      |
| -                  | Хлеб пшеничный                                     | 50        | 3,31     | 0              | 0,33    | 0,33            | 23,45               | 111,95      |
| -                  | Хлеб ржаной                                        | 25        | 1,65     | 0              | 0,3     | 0,3             | 10,43               | 48,345      |
| Итого за 'Обед'    |                                                    |           | 28,5     | 10,88          | 40,71   | 13,98           | 120,87              | 933,68      |
| Итого за день      |                                                    |           | 56,76    | 34,03          | 61,85   | 19,72           | 210,21              | 1585,1      |



# МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

9 день

| Но-мер<br>ре-ц.    | Прием пищи, наименование изделий (блюдо)                       | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|---------------------|-------------|
|                    |                                                                |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                     |             |
|                    |                                                                |           |          |                |         |                 |                     |             |
| Завтрак            |                                                                |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 28/3               | Икра из кабачков                                               | 100       | 1,86     | 0              | 8,72    | 0,29            | 9,7                 | 119,96      |
| 16/8               | Биточки (котлеты) из мяса паровые                              | 100       | 11,31    | 10,23          | 21,55   | 0,1             | 6,41                | 265,37      |
| 3/3                | Картофельное пюре                                              | 180       | 3,73     | 0,65           | 4,4     | 0,62            | 26,49               | 159,1       |
| 29/10/1            | Чай с лимоном (вариант 2) ТТК                                  | 200       | 0,24     | 0              | 0,05    | 0,05            | 0,39                | 3,4159      |
| -                  | Батон                                                          | 40        | 3,08     | 0              | 1,2     | 1,2             | 21,32               | 107,81      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                                |           | 20,22    | 10,88          | 35,93   | 2,27            | 64,31               | 655,66      |
| Обед               |                                                                |           |          |                |         |                 |                     |             |
| 6/1                | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100       | 1,53     | 0              | 5,96    | 5,96            | 9,32                | 92,692      |
| 22/2               | Суп-лапша на курином бульоне                                   | 250       | 2,43     | 0,04           | 3,83    | 0,28            | 15,8                | 106,17      |
| -                  | Мясо кур отварное                                              | 10        | 2,36     | 2,51           | 2,23    | 0               | 0                   | 29,554      |
| 4/9                | Плов из мяса кур                                               | 200       | 18,32    | 15,07          | 14,87   | 2,18            | 38,33               | 359,34      |
| -                  | Напиток с витаминами Витошка                                   | 200       | 0        | 0              | 0       | 0               | 18,95               | 70,71       |
| -                  | Хлеб пшеничный                                                 | 50        | 3,31     | 0              | 0,33    | 0,33            | 23,45               | 111,95      |
| -                  | Хлеб ржаной                                                    | 35        | 2,31     | 0              | 0,42    | 0,42            | 14,6                | 67,683      |
| Итого за 'Обед'    |                                                                |           | 30,26    | 17,62          | 27,65   | 9,17            | 120,44              | 838,1       |
| Итого за день      |                                                                |           | 50,48    | 28,5           | 63,58   | 11,43           | 184,75              | 1493,8      |

# МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

10 день

| Но-мер<br>реп.     | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы-ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>водны,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|------------------------------------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------------|----------------------|-------------|
|                    |                                          |           | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                      |             |
| Завтрак            |                                          |           |          |                |         |                 |                      |             |
| 15/4               | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 250       | 7,46     | 2,94           | 6,58    | 0,65            | 42,09                | 251,38      |
| -                  | Масло сливочное                          | 10        | 0,08     | 0,08           | 7,25    | 0               | 0,13                 | 66,064      |
| -                  | Батон                                    | 40        | 3,08     | 0              | 1,2     | 1,2             | 21,32                | 107,81      |
| 29/10/1            | Чай с лимоном (вариант 2) ТТК            | 200       | 0,24     | 0              | 0,05    | 0,05            | 0,39                 | 3,4159      |
| 23/12              | Бутерброд с маслом сливочным и сыром     | 25/10/10  | 0,08     | 0,08           | 7,25    | 0               | 0,13                 | 66,064      |
| Итого за 'Завтрак' |                                          |           | 14,12    | 3,93           | 18,93   | 4,41            | 92,26                | 587,14      |
| Обед               |                                          |           |          |                |         |                 |                      |             |
| 18/2               | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 3,21     | 0              | 2,45    | 2,45            | 23,6                 | 127,39      |
| -                  | Сметана                                  | 10        | 0,24     | 0              | 1,32    | 0               | 0,33                 | 14,342      |
| 3/9                | Рагу из мяса кур                         | 200       | 19,76    | 18,08          | 21,81   | 10,57           | 21,33                | 358,32      |
| 37/10              | Напиток из шиповника (вариант 2)         | 200       | 0,24     | 0              | 0,1     | 0,1             | 19,49                | 74,318      |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 50        | 3,31     | 0              | 0,33    | 0,33            | 23,45                | 111,95      |
| -                  | Хлеб ржаной                              | 40        | 2,64     | 0              | 0,48    | 0,48            | 16,68                | 77,352      |
| -                  | Яблоки                                   | 120       | 0,48     | 0              | 0,48    | 0,48            | 13,92                | 58,416      |
| Итого за 'Обед'    |                                          |           | 29,87    | 18,08          | 26,97   | 14,4            | 118,79               | 822,09      |
| Итого за день      |                                          |           | 43,99    | 22,01          | 45,9    | 18,81           | 211,05               | 1409,2      |