

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хотмыжская СОШ»
О.А Гридунова
Приказ от 31.08.23 № 317-о



***Перспективное десятидневное меню весенне-летний период
Возрастная категория с 7 до 10 лет
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Хотмыжская средняя общеобразовательная школа"***

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	бедро запеченное куриное	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,53	17,38	72,19	566,93	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	38,03	21,78	88,29	692,83	
Обед	Салат из сезонных овощей	100	1,5	2,18	9,33	62,98	54-12з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3с-2020
	бефстроганов (свинина)	100	17,93	18,34	5,16	255,55	
	макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		955	40,43	35,72	129,49	997,23	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1815	78,46	57,5	217,78	1690,06	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.		
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная овсяная вязкая с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-1к-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22,1	105,2	пром.
	Фрукт(груша)	100	13,46	10,86	5,34	172,94	338
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	590	33,66	31,16	79,24	731,54	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		800	39,16	35,56	95,34	857,44	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с-2020
	картофельное пюре	200	40,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	рыба запеченая в соусе	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		855	67,62	22,4	114,32	786,86	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1655	106,78	57,96	209,66	1644,3	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	запеканка творожная с сгущенным молоком	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	400	39,9	14,7	46	476,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	610	45,4	19,1	62,1	602,7		
Обед	салат из сезонных овощей(винегрет)	100	2,5	5,783		107,18	67
	Суп картофельный с пшеном	250	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	54-12м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	855	39,8	24,083	99,5	816,28		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1465	85,2	43,183	161,6	1418,98		

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Салат из соленых огурцов и лука	100	0,5	3,33	2,67	42,67	24
	каша из крупы гречневая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	грудка тушеная	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,63	20,31	65,06	565,2	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	38,13	24,71	81,16	691,1	
Обед	Помидоры и огурцы (сезонные)	100	1	0,2	3,2	17,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		855	37,22	25,7	109,72	818,16	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1715	75,35	50,41	190,88	1509,26	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	7,3	78	<i>пром.</i>
	омлет с сыром	200	16,9	24	4,4	300,7	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	23,2	29,4	58,3	590,6	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание	860	28,7	33,8	74,4	716,5		
Обед	Кукуруза сладкая	100	1,7	10,2	9,7	135,8	пром
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	биточек мясной	100	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	955	35,2	34,7	116,3	906,1		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1815	63,9	68,5	190,7	1622,6		

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак	овоци (сезонные)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з-2020
	макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	16,7	10	88,5	510,1	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	22,2	14,4	104,6	636	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	67
	Суп картофельный с гречкой	250	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		855	38,12	26,7	120,92	877,46	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1715	60,32	41,1	225,52	1513,46	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	550	10	6,5	70,7	380,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		760	15,5	10,9	86,8	506,7	
Обед	Кукуруза сладкая	100	1,7	10,2	9,7	135,8	пром
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3з-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	292,8	54-9р-2020
	картофель отварной	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
	Итого за обед		955	38,7	47,8	112,9	1030,8
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1715	54,2	58,7	199,7	1537,5	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	запеканка из творога со стуженным молоком	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	39,9	14,7	46	476,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание	710	45,4	19,1	62,1	602,7		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4	54-8с-2020
	каша пшенная	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	куры тушеные в соусе	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	955	45,85	27,68	129,01	940,69		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1665	91,25	46,78	191,11	1543,39		

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	Печень тушенная в соусе	100	16,8	15,8	6,6	236,5	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	29	20,9	87,4	645,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	34,5	25,3	103,5	771,7	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,5	2,18	9,33	62,98	45
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	Макаронные изделия отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	тефтели мясные	100	14,72	16,13	18,62	278,75	472
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		955	36,02	31,81	131,65	955,73	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1815	70,52	57,11	235,15	1727,43	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Омлет	200	16,9	24	4,4	300,7	54-20з-2020
	горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлебобулочное изделие	50	4,8	4,8	36	225	пром
	Итого за Завтрак	650	25,8	29,2	71,1	668,9	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	31,3	33,6	87,2	794,8	
Обед	Помидор (сезонный)	100	1	0,2	3,2	17,8	54-5з-2020
	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,8	15,6	144,6	54-12с-2020
	рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г-2020
	котлеты мясные	100	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		955	37,22	25,5	148,82	970,96	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1815	68,52	59,1	236,02	1765,76	

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хотмыжская СОШ»
О.А Гридунова
Приказ от 31.08.23 № 317-о



***Перспективное десятидневное меню осенне-зимний период
Возрастная категория с 7 до 10 лет
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Хотмыжская средняя общеобразовательная школа"***

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	бедро запеченное куриное	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,53	17,38	72,19	566,93	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	38,03	21,78	88,29	692,83	
Обед	салат из сезонных овощей	100	1,5	2,18	9,33	62,98	54-12з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3с-2020
	бефстроганов (свинина)	100	17,93	18,34	5,16	255,55	
	макароньы отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		955	40,43	35,72	129,49	997,23	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1815	78,46	57,5	217,78	1690,06	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная овсяная вязкая с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-1к-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22,1	105,2	пром.
	Фрукт(груша)	100	13,46	10,86	5,34	172,94	338
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	590	33,66	31,16	79,24	731,54	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		800	39,16	35,56	95,34	857,44	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с-2020
	картофельное пюре	200	40,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	рыба запеченая в соусе	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		855	67,62	22,4	114,32	786,86	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1655	106,78	57,96	209,66	1644,3	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.		
Среда, 1 неделя							
Завтрак	запеканка творожная с сгущенным молоком	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	400	39,9	14,7	46	476,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		610	45,4	19,1	62,1	602,7	
Обед	салат из сезонных овощей(винегрет)	100	2,5	5,783		107,18	67
	Суп картофельный с пшеном	250	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	54-12м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		855	39,8	24,083	99,5	816,28	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1465	85,2	43,183	161,6	1418,98	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Салат из сезонных овощей	100	0,5	3,33	2,67	42,67	24
	каша из крупы гречневая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	грудка тушеная	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,63	20,31	65,06	565,2	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	38,13	24,71	81,16	691,1	
Обед	Помидоры и огурцы (сезонные)	100	1	0,2	3,2	17,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		855	37,22	25,7	109,72	818,16	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1715	75,35	50,41	190,88	1509,26	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	7,3	78	<i>пром.</i>
	омлет с сыром	200	16,9	24	4,4	300,7	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	23,2	29,4	58,3	590,6	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание	860	28,7	33,8	74,4	716,5		
Обед	салат из свежей капусты	100	1,7	10,2	9,7	135,8	54-21з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	биточек мясной	100	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед	955	35,2	34,7	116,3	906,1		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1815	63,9	68,5	190,7	1622,6		

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак	овоци (сезонные)	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з-2020
	макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	16,7	10	88,5	510,1	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	22,2	14,4	104,6	636	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	67
	Суп картофельный с гречкой	250	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		855	38,12	26,7	120,92	877,46	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1715	60,32	41,1	225,52	1513,46	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	550	10	6,5	70,7	380,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		760	15,5	10,9	86,8	506,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью *	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
		60	1,7	10,2	9,7	135,8	54-21з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3з-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	292,8	54-9р-2020
	картофель отварной	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		955	38,7	47,8	112,9	1030,8	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1715	54,2	58,7	199,7	1537,5	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	запеканка из творога со стуженным молоком	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	500	39,9	14,7	46	476,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		710	45,4	19,1	62,1	602,7	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4	54-8с-2020
	каша пшенная	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	куры тушеные в соусе	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		955	45,85	27,68	129,01	940,69	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1665	91,25	46,78	191,11	1543,39	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	Печень тушенная в соусе	100	16,8	15,8	6,6	236,5	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	29	20,9	87,4	645,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	34,5	25,3	103,5	771,7	
Обед	Салат из свежих овощей	100	1,5	2,18	9,33	62,98	45
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	Макаронные изделия отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	тефтели мясные	100	14,72	16,13	18,62	278,75	472
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		955	36,02	31,81	131,65	955,73	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1815	70,52	57,11	235,15	1727,43	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Омлет	200	16,9	24	4,4	300,7	54-20з-2020
	горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлебобулочное изделие	50	4,8	4,8	36	225	пром
	Итого за Завтрак	650	25,8	29,2	71,1	668,9	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	31,3	33,6	87,2	794,8	
Обед	Помидор (сезонный)	100	1	0,2	3,2	17,8	54-5з-2020
	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,8	15,6	144,6	54-12с-2020
	рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г-2020
	котлеты мясные	100	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром.
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8	пром.
Итого за обед		955	37,22	25,5	148,82	970,96	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1815	68,52	59,1	236,02	1765,76	

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хотмыжская СОШ»

О.А Гридунова

Приказ от 31.08.23 № 317-о



***Перспективное десятидневное меню осенне-зимний период
Возрастная категория с 11 лет и старше
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Хотмыжская средняя общеобразовательная школа"***

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	бедро запеченное куриное	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,53	17,38	72,19	566,93	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание	860	38,03	21,78	88,29	692,83		
Обед	Салат из сезонных овощей	100	1,5	2,18	9,33	62,98	45
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с-2020
	бефстроганов (свинина)	90	17,93	18,34	5,16	255,55	
	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	810	34,13	32,22	95,49	1438,03		
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1670	72,16	54	183,78	2130,86	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная овсяная вязкая с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-1к-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	15	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22,1	105,2	пром.
	Фрукт(груша)	100	13,46	10,86	5,34	172,94	338
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	590	33,66	31,16	79,24	731,54	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание	800	39,16	35,56	95,34	857,44		
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	рыба запеченая в соусе	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	700	24,62	18,2	84,82	1235,96		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1500	63,78	53,76	180,16	2093,4		

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	запеканка творожная с сгущенным молоком	100	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	400	39,9	14,7	46	476,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	610	45,4	19,1	62,1	602,7		
Обед	салат из сезонных овощей(винегрет)	100	2,5	5,783		107,18	67
	Суп картофельный с пшеном	200	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	150	26,08	30,49	55,1	599,17	291
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	710	44,08	46,773	101,8	1680,15		
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0		
ИТОГО за день		1320	89,48	65,873	163,9	2282,85	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,5	3,33	2,67	42,67	24
	каша из крупы гречневая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	грудка тушеная	90	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,63	20,31	65,06	565,2	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	860	38,13	24,71	81,16	691,1		
Обед	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	20,1	18,7	17,2	318	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	720	31,92	24	85,02	1317,66		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1580	70,05	48,71	166,18	2008,76		

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	<i>пром.</i>
	омлет с сыром	200	16,9	24	4,4	300,7	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	610	22,7	27,5	55,4	559,4	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание	820	28,2	31,9	71,5	685,3		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	биточек мясной	90	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	870	31,2	30,2	92,7	1389,6		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1690	59,4	62,1	164,2	2074,9		

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак	овоци (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	макаронь отварные с сыром	150	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	610	16,2	9,9	87	501,6	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	820	21,7	14,3	103,1	627,5		
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	2,5	5,783		107,18	67
	Суп картофельный с гречкой	200	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	150	26,08	30,49	55,1	599,17	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	710	43,9	46,373	116,42	1736,71		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1530	65,6	60,673	219,52	2364,21		

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	550	10	6,5	70,7	380,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	760	15,5	10,9	86,8	506,7		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
		60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3з-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,7	19,8	4,9	266,2	54-9р-2020
	картофель отварной	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
	Итого за обед	820	31,2	44	84,5	1491,3	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1580	46,7	54,9	171,3	1998	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	запеканка из творога со стуженным молоком	100	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	400	39,9	14,7	46	476,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание	610	45,4	19,1	62,1	602,7		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	каша пшенная	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	куры тушеные в соусе	90	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	820	40,25	24,38	104,51	1423,79		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1430	85,65	43,48	166,61	2026,49		

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	Печень тушенная в соусе	90	15,1	14,2	5,9	212,9	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	640	27,3	19,3	86,7	622,2	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		850	32,8	23,7	102,8	748,1	
Обед	Салат из сезонных овощей	100	1,5	2,18	9,33	62,98	45
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	тефтели мясные	90	14,72	16,13	18,62	278,75	472
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед		860	30,92	29,81	101,05	1427,93	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1710	63,72	53,51	203,85	2176,03	

сезон осенне-зимний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Омлет	200	16,9	24	4,4	300,7	54-20з-2020
	горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлебобулочное изделие	50	4,8	4,8	36	225	пром
	Итого за Завтрак	650	25,8	29,2	71,1	668,9	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	31,3	33,6	87,2	794,8	
Обед	Помидор (сезонный)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,4	115,7	54-12с-2020
	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	котлеты мясные	90	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
	Итого за обед		770	30,42	22,4	112,82	1407,06
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1630	61,72	56	200,02	2201,86	

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хотмыжская СОШ»
О.А Гридунова
Приказ от 31.08.23 № 317-о



*Перспективное десятидневное меню весенне-летний период
Возрастная категория с 11 лет и старше
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Хотмыжская средняя общеобразовательная школа"*

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.		
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	бедро запеченное куриное	90	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,53	17,38	72,19	566,93	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	38,03	21,78	88,29	692,83	
Обед	Салат из сезонных овощей	100	1,5	2,18	9,33	62,98	45
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с-2020
	бефстроганов (свинина)	90	17,93	18,34	5,16	255,55	
	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед		810	34,13	32,22	95,49	1438,03	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1670	72,16	54	183,78	2130,86	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная овсяная вязкая с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-1к-2020
	сыр твердых сортов в нарезке	15	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22,1	105,2	пром.
	Фрукт(груша)	100	13,46	10,86	5,34	172,94	338
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	590	33,66	31,16	79,24	731,54	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание	800	39,16	35,56	95,34	857,44		
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	52
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	рыба запеченая в соусе	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	700	24,62	18,2	84,82	1235,96		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1500	63,78	53,76	180,16	2093,4		

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	запеканка творожная с сгущенным молоком	100	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	400	39,9	14,7	46	476,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	610	45,4	19,1	62,1	602,7		
Обед	салат из сезонных овощей(винегрет)	100	2,5	5,783		107,18	67
	Суп картофельный с пшеном	200	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	150	26,08	30,49	55,1	599,17	291
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	710	44,08	46,773	101,8	1680,15		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1320	89,48	65,873	163,9	2282,85		

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,5	3,33	2,67	42,67	24
	каша из крупы гречневая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	грудка тушеная	90	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	650	32,63	20,31	65,06	565,2	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	860	38,13	24,71	81,16	691,1		
Обед	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	20,1	18,7	17,2	318	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	720	31,92	24	85,02	1317,66		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1580	70,05	48,71	166,18	2008,76		

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	<i>пром.</i>
	омлет с сыром	200	16,9	24	4,4	300,7	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	610	22,7	27,5	55,4	559,4	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание	820	28,2	31,9	71,5	685,3		
Обед	Кукуруза сахарная	60	1	6,1	5,8	81,5	54-21з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	биточек мясной	90	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед	870	31,2	30,2	92,7	1389,6		
Полдник							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		
ИТОГО за день	1690	59,4	62,1	164,2	2074,9		

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак	овоци (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	макаронь отварные с сыром	150	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	610	16,2	9,9	87	501,6	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		820	21,7	14,3	103,1	627,5	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	2,5	5,783		107,18	67
	Суп картофельный с гречкой	200	10,9	9,5	12,1	176,6	54-9с-2020
	Плов с курицей	150	26,08	30,49	55,1	599,17	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед		710	43,9	46,373	116,42	1736,71	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1530	65,6	60,673	219,52	2364,21	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	550	10	6,5	70,7	380,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		760	15,5	10,9	86,8	506,7	
Обед	Кукуруза сахарная	60	1	6,1	5,8	81,5	54-21з-2020
		60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3з-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,7	19,8	4,9	266,2	54-9р-2020
	картофель отварной	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
	Итого за обед		820	31,2	44	84,5	1491,3
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1580	46,7	54,9	171,3	1998	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	запеканка из творога со стуженным молоком	100	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной						
	Итого за Завтрак	400	39,9	14,7	46	476,8	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		610	45,4	19,1	62,1	602,7	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	каша пшенная	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	куры тушеные в соусе	90	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед		820	40,25	24,38	104,51	1423,79	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1430	85,65	43,48	166,61	2026,49	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	Печень тушенная в соусе	90	15,1	14,2	5,9	212,9	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,4	34,2	197,4	54-6г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-гн-2020
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	пром.
	Итого за Завтрак	640	27,3	19,3	86,7	622,2	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4		
ИТОГО завтрак+ доп. питание		850	32,8	23,7	102,8	748,1	
Обед	Салат из сезонных овощей	100	1,5	2,18	9,33	62,98	45
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	тефтели мясные	90	14,72	16,13	18,62	278,75	472
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
Итого за обед		860	30,92	29,81	101,05	1427,93	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1710	63,72	53,51	203,85	2176,03	

сезон весенне-летний

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Омлет	200	16,9	24	4,4	300,7	54-20з-2020
	горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	пром
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ги-2020
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	пром
	Хлебобулочное изделие	50	4,8	4,8	36	225	пром
	Итого за Завтрак	650	25,8	29,2	71,1	668,9	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		860	31,3	33,6	87,2	794,8	
Обед	Помидор (сезонный)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,4	115,7	54-12с-2020
	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	котлеты мясные	90	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	704	пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром.
	Итого за обед		770	30,42	22,4	112,82	1407,06
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1630	61,72	56	200,02	2201,86	