

Утверждаю:

Директор МБУ «Комбинат Юность» НГО

Герасимова Е.В.

« 02 » сентября 2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №6 НГО

Бицута И.Н.

09 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов завтраки и обеды /осень-зима/

| № по сборнику рецептов | Наименование блюда                                 | Выход      | Химический состав |              |              |              |              |             |             | Эн.цен (Ккал) |
|------------------------|--|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
|                        |  |            | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Ca           | Mg           | Fe          | Витамин С   |               |
| <b>1 день</b>          |  |            |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| <b>Завтрак</b>         |  |            |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| 1/04                   | Бутерброд с маслом                                 | 20/40      | 4,5               | 15,0         | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -           | 223,6         |
| 416/94                 | Котлета из говядины                                | 100        | 15,7              | 14,4         | 16,0         | 34,8         | 27,7         | 1,4         | 0,1         | 258,6         |
| 464/94                 | Каша гречневая                                     | 150        | 4,5               | 6,8          | 22,4         | 45,8         | 20,3         | 1,8         | 3,6         | 171,0         |
| 686/04                 | Чай с сахаром и лимоном                            | 200/15/10  | 0,4               | -            | 15,3         | 16,0         | 7,2          | 0,9         | 4,0         | 61,0          |
| пром                   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                     | 20/20      | 1,6<br>2,2        | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1  | 42,4<br>45,8  |
|                        |  |            | <b>28,9</b>       | <b>36,7</b>  | <b>101,1</b> | <b>122,5</b> | <b>72,9</b>  | <b>5,2</b>  | <b>8,1</b>  | <b>802,4</b>  |
| <b>Обед</b>            |  |            |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| ттк                    | Нарезка из свежих огурцов                          | 60         | 0,5               | -            | 1,6          | 13,8         | 8,4          | 0,4         | 6,0         | 7,8           |
| 138/94                 | Суп картофельный с бобовыми с говядиной            | 250/10     | 14,0              | 7,1          | 22,3         | 54,7         | 51,6         | 4,6         | 8,9         | 209,8         |
| 403/94                 | Плов из свинины                                    | 80/180     | 32,4              | 54,8         | 42,5         | 45,5         | 32,4         | 6,4         | 2,8         | 798,8         |
| 638/04                 | Компот из сухофруктов                              | 200        | 0,6               | -            | 31,4         | 19,9         | 7,8          | 0,4         | 0,5         | 124,0         |
| пром                   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                     | 30/30      | 2,3<br>3,2        | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2  | 63,6<br>68,7  |
|                        |  |            | <b>53,0</b>       | <b>62,7</b>  | <b>130,8</b> | <b>151,5</b> | <b>117,4</b> | <b>12,6</b> | <b>18,9</b> | <b>1272,7</b> |
|                        |  |            | <b>83,4</b>       | <b>101,5</b> | <b>287,5</b> | <b>489,0</b> | <b>176,7</b> | <b>15,8</b> | <b>23,2</b> | <b>2348,0</b> |
| <b>2 день</b>          |  |            |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| <b>Завтрак</b>         |  |            |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| пром                   | Кисломолочный продукт (Йогурт)                     | 125        | 3,5               | 3,1          | 16,3         | 120,0        | 14,0         | 0,1         | 1,3         | 107,1         |
| 35/03                  | Каша молочная «Дружба» с маслом                    | 200/5      | 7,2               | 8,8          | 44,6         | 97,1         | 19,8         | 0,8         | 1,3         | 287,0         |
| 78/03                  | Ватрушка «Лакомка»                                 | 100        | 8,9               | 14,5         | 34,0         | 48,1         | 0,9          | 0,2         | -           | 299,2         |
| 692/04                 | Кофейный напиток                                   | 200        | 2,4               | 1,6          | 27,5         | 36,0         | -            | -           | 0,2         | 134,0         |
| пром                   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.                     | 20/20      | 1,6<br>2,2        | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1  | 42,4<br>45,8  |
|                        |  |            | <b>25,8</b>       | <b>28,5</b>  | <b>144,3</b> | <b>312,9</b> | <b>46,1</b>  | <b>1,6</b>  | <b>3,2</b>  | <b>915,5</b>  |
| <b>Обед</b>            |  |            |                   |              |              |              |              |             |             |               |
| 19/03                  | Салат из отв.картофеля с зеленым горошком          | 60         | 1,2               | 9,2          | 6,4          | 9,6          | 11,0         | 0,5         | 1,9         | 112,8         |
| 129/94                 | Рассольник «Ленинградский» с говядиной со сметаной | 250/10//10 | 10,4              | 12,4         | 20,4         | 38,9         | 40,8         | 1,4         | 14,3        | 237,9         |
| 424/04                 | Поджарка из свинины                                | 70/30      | 13,3              | 33,7         | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0         | 383,1         |
| 469/94                 | Макароны отварные                                  | 150        | 5,3               | 6,2          | 35,3         | 12,6         | 6,6          | 0,6         | -           | 221,0         |
| 770/97                 | Компот из свежих яблок                             | 200        | 0,1               | -            | 26,4         | 30,0         | 10,0         | 2,4         | 3,6         | 102,0         |

|        |   |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|--------|---|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 30/30     | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7  |
|        |   |           | <b>35,8</b> | <b>62,3</b>  | <b>124,2</b> | <b>118,6</b> | <b>112,9</b> | <b>7,7</b>  | <b>21,5</b>  | <b>1189,1</b> |
|        |   |           | <b>67,6</b> | <b>96,8</b>  | <b>218,0</b> | <b>266,3</b> | <b>190,1</b> | <b>13,5</b> | <b>26,1</b>  | <b>1952,9</b> |
|        | <b>3 день</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                              |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| ттк    | Яйцо вареное                                | 60        | 5,1         | 4,6          | 0,3          | 24,8         | 4,8          | 1,0         | -            | 63,0          |
| 332/94 | Тефтели из горбуши                          | 100       | 14,1        | 81,4         | 14,1         | 79,8         | 24,2         | 0,6         | 0,7          | 254,0         |
| 472/94 | Картофельное пюре                           | 150       | 3,2         | 6,8          | 21,9         | 27,0         | 20,0         | 0,8         | 3,8          | 163,5         |
| ттк    | Напиток витаминизированный                  | 200       | -           | -            | 19,0         | -            | -            | -           | 20,0         | 80,0          |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 20/20     | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8  |
|        |   |           | <b>26,2</b> | <b>93,3</b>  | <b>77,2</b>  | <b>143,3</b> | <b>60,4</b>  | <b>2,9</b>  | <b>24,9</b>  | <b>648,7</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                 |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| ттк    | Нарезка из свежих помидор                   | 60        | 0,7         | -            | 2,3          | 8,4          | 12,0         | 0,5         | 15,0         | 12,0          |
| 110/94 | Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной | 250/10/10 | 10,2        | 9,7          | 13,3         | 53,9         | 31,3         | 2,3         | 0,2          | 181,8         |
| 262/94 | Каша молочная пшеничная с маслом            | 200/5     | 4,7         | 9,6          | 26,8         | 29,4         | 32,5         | 1,1         | 1,4          | 214,0         |
| ттк    | Сдоба «Аппетитная»                          | 100       | 8,6         | 9,7          | 24,3         | 52,7         | 10,1         | 0,5         | 0,2          | 215,3         |
| 82/03  | Кисель витаминизирован.                     | 200       | -           | -            | 24,0         | 16,1         | 0,9          | 0,1         | 20,1         | 95,0          |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 30/30     | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7  |
|        |   |           | <b>29,7</b> | <b>29,8</b>  | <b>123,7</b> | <b>178,1</b> | <b>104,0</b> | <b>5,3</b>  | <b>37,6</b>  | <b>850,4</b>  |
|        |   |           | <b>55,9</b> | <b>123,1</b> | <b>200,9</b> | <b>321,4</b> | <b>164,4</b> | <b>8,2</b>  | <b>62,5</b>  | <b>1499,1</b> |
|        | <b>4 день</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                              |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| ттк    | Нарезка из свежих огурцов                   | 60        | 0,5         | -            | 1,6          | 13,8         | 8,4          | 0,4         | 6,0          | 7,8           |
| 439/94 | Кура отварная                               | 100       | 18,0        | 25,3         | 0,2          | 27,1         | 21,0         | 1,2         | 0,2          | 300,2         |
| 493/94 | Рис отварной                                | 150       | 3,8         | 6,2          | 38,6         | 14,0         | 13,1         | 0,5         | -            | 159,0         |
| 705/04 | Напиток из шиповника                        | 200       | 0,4         | -            | 23,6         | 30,0         | 10,0         | 2,8         | 80,0         | 139,8         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 20/20     | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8  |
|        |   |           | <b>26,5</b> | <b>32,0</b>  | <b>85,9</b>  | <b>96,6</b>  | <b>63,9</b>  | <b>5,4</b>  | <b>86,6</b>  | <b>695,0</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                 |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| 71/04  | Винегрет овощной                            | 60        | 0,8         | 6,1          | 4,1          | 27,4         | 13,7         | 0,6         | 10,1         | 74,4          |
| 212/97 | Суп-пюре картофельный с курой и гренками    | 250/10/15 | 9,1         | 8,2          | 33,1         | 1,2          | 55,1         | 22,2        | 8,3          | 246,8         |
| 505/04 | Кнели куриные                               | 100       | 19,2        | 17,5         | 6,9          | 16,8         | 9,2          | 0,5         | 0,5          | 265,0         |
| 464/94 | Каша гречневая                              | 150       | 4,5         | 6,8          | 22,4         | 45,8         | 20,3         | 1,8         | -            | 171,0         |
| 638/04 | Компот из кураги                            | 200       | 1,2         | -            | 31,6         | 52,5         | 30,5         | 1,9         | 0,5          | 126,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.              | 30/30     | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7  |
|        |   |           | <b>40,3</b> | <b>39,4</b>  | <b>131,1</b> | <b>161,3</b> | <b>146,0</b> | <b>27,8</b> | <b>20,1</b>  | <b>985,5</b>  |
|        |   |           | <b>66,8</b> | <b>71,4</b>  | <b>217,0</b> | <b>257,9</b> | <b>209,9</b> | <b>33,2</b> | <b>106,7</b> | <b>1680,5</b> |
|        | <b>5 день</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                              |           |             |              |              |              |              |             |              |               |
| ттк    | Нарезка из свежих помидор                   | 60        | 0,7         | -            | 2,3          | 8,4          | 12,0         | 0,5         | 15,0         | 12,0          |

|         |  |            |             |             |              |              |              |             |             |               |
|---------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 424/04  | Поджарка из свинины                          | 70/30      | 13,3        | 33,7        | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0         | 383,1         |
| 469/94  | Макароны отварные                            | 150        | 5,3         | 6,2         | 35,3         | 12,6         | 6,6          | 0,6         | -           | 221,0         |
| 692/04  | Кофейный напиток                             | 200        | 2,4         | 1,6         | 27,5         | 36,0         | -            | -           | 0,2         | 134,0         |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20      | 1,6         | 0,2         | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3         | 42,4          |
|         |  |            | 2,2         | 0,3         | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1         | 45,8          |
|         |  |            | <b>25,5</b> | <b>42,0</b> | <b>89,7</b>  | <b>78,6</b>  | <b>57,3</b>  | <b>3,6</b>  | <b>16,6</b> | <b>838,3</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                  |            |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 7/03    | Салат «Здоровье»                             | 60         | 0,7         | 6,0         | 5,5          | 46,2         | 24,0         | 0,4         | 9,0         | 79,2          |
| 132/94  | Суп из овощей с говядиной со сметаной        | 250/10/10  | 9,1         | 7,2         | 12,6         | 180,6        | 54,1         | 1,1         | 3,2         | 150,3         |
| 324/94  | Котлета из горбуши                           | 100        | 10,4        | 1,9         | 6,8          | 55,8         | 23,4         | 0,6         | 0,7         | 85,9          |
| 541/04  | Рагу овощное                                 | 150        | 3,5         | 7,7         | 16,1         | 85,5         | 1,8          | 18,0        | 21,5        | 145,5         |
| тгк     | Напиток витаминизированный                   | 200        | -           | -           | 19,0         | -            | -            | -           | 20,0        | 80,0          |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30      | 2,3         | 0,4         | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5         | 63,6          |
|         |  |            | 3,2         | 0,4         | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2         | 68,7          |
|         |  |            | <b>29,2</b> | <b>23,6</b> | <b>93,0</b>  | <b>385,7</b> | <b>120,5</b> | <b>20,9</b> | <b>55,1</b> | <b>673,2</b>  |
|         |  |            | <b>54,7</b> | <b>65,6</b> | <b>182,7</b> | <b>464,3</b> | <b>177,8</b> | <b>24,5</b> | <b>71,7</b> | <b>1511,5</b> |
|         | <b>6 день</b>                                |            |             |             |              |              |              |             |             |               |
|         | <b>Завтрак</b>                               |            |             |             |              |              |              |             |             |               |
| тгк     | Яйцо вареное с кукурузой консервиров.        | 60/10      | 5,5         | 4,8         | 2,1          | 29,0         | 6,1          | 1,0         | 0,5         | 73,6          |
| 424/04  | Поджарка из свинины                          | 70/30      | 13,3        | 33,7        | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0         | 383,1         |
| 464/94  | Каша гречневая                               | 150        | 4,5         | 6,8         | 22,4         | 45,8         | 20,3         | 1,8         | 3,6         | 171,0         |
| 705/04  | Напиток из шиповника                         | 200        | 0,4         | -           | 23,6         | 30,0         | 10,0         | 2,8         | 80,0        | 139,8         |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20      | 1,6         | 0,2         | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3         | 42,4          |
|         |  |            | 2,2         | 0,3         | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1         | 45,8          |
|         |  |            | <b>27,5</b> | <b>45,8</b> | <b>72,7</b>  | <b>126,4</b> | <b>75,1</b>  | <b>8,1</b>  | <b>85,5</b> | <b>855,7</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                  |            |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 1/04    | Бутерброд с маслом                           | 20/40      | 4,5         | 15,0        | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -           | 223,6         |
| 120/94  | Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной | 250/10//10 | 5,8         | 8,5         | 8,8          | 63,6         | 25,0         | 1,2         | 0,1         | 134,2         |
| 416/94  | Котлета мясная                               | 100        | 15,7        | 14,5        | 16,0         | 34,8         | 27,7         | 1,4         | 0,1         | 258,6         |
| 469/94  | Макароны отварные                            | 150        | 5,3         | 6,2         | 35,3         | 12,6         | 6,6          | 0,6         | -           | 221,0         |
| 770//97 | Компот из свежих яблок                       | 200        | 0,1         | -           | 26,4         | 30,0         | 10,0         | 2,4         | 3,6         | 102,0         |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30      | 2,3         | 0,4         | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5         | 63,6          |
|         |  |            | 3,2         | 0,4         | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2         | 68,7          |
|         |  |            | <b>36,9</b> | <b>44,6</b> | <b>145,0</b> | <b>172,8</b> | <b>102,8</b> | <b>7,0</b>  | <b>4,5</b>  | <b>1041,7</b> |
|         |  |            | <b>55,0</b> | <b>66,4</b> | <b>253,6</b> | <b>496,8</b> | <b>171,3</b> | <b>8,7</b>  | <b>27,1</b> | <b>1723,3</b> |
|         | <b>7 день</b>                                |            |             |             |              |              |              |             |             |               |
|         | <b>Завтрак</b>                               |            |             |             |              |              |              |             |             |               |
| пром    | Кисломолочный продукт (Йогурт)               | 125        | 3,5         | 3,1         | 16,3         | 120,0        | 14,0         | 0,1         | 1,3         | 107,1         |
| 262/94  | Каша молочная рисовая с маслом               | 200/5      | 2,2         | 8,5         | 22,1         | 123,5        | 32,1         | 0,5         | 0,6         | 176,0         |
| тгк     | Сдоба «Аппетитная»                           | 100        | 12,7        | 14,2        | 35,6         | 77,3         | 14,9         | 0,7         | 0,2         | 315,7         |
| 82/03   | Кисель витаминизированный.                   | 200        | -           | -           | 24,0         | 16,1         | 0,9          | 0,1         | 20,1        | 95,0          |
| пром    | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20      | 1,6         | 0,2         | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3         | 42,4          |
|         |  |            | 2,2         | 0,3         | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1         | 45,8          |
|         |  |            | <b>22,2</b> | <b>26,3</b> | <b>119,9</b> | <b>348,6</b> | <b>73,3</b>  | <b>1,9</b>  | <b>22,6</b> | <b>782,0</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                  |            |             |             |              |              |              |             |             |               |
| тгк     | Нарезка из свежих огурцов                    | 60         | 0,5         | -           | 1,6          | 13,8         | 8,4          | 0,4         | 6,0         | 7,8           |
| 110/94  | Борщ из св. капусты с                        | 250/10//10 | 5,6         | 9,8         | 13,7         | 53,9         | 29,7         | 1,6         | 0,1         | 165,7         |

|        |  |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
|--------|--|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
|        | говядиной со сметаной                        |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
| 324/94 | Котлета из горбуши                           | 100       | 10,4        | 5,6          | 6,9          | 57,2         | 23,9         | 0,7         | 0,7         | 118,9         |
| 472/94 | Картофельное пюре                            | 150       | 3,2         | 6,8          | 21,9         | 27,0         | 20,0         | 0,8         | 3,8         | 163,5         |
| 638/04 | Компот из сухофруктов                        | 200       | 0,6         | -            | 31,4         | 19,9         | 7,8          | 0,4         | 0,5         | 124,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30     | 2,3         | 0,4          | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5         | 63,6          |
|        |  |           | 3,2         | 0,4          | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2         | 68,7          |
|        |  |           | <b>25,8</b> | <b>23,0</b>  | <b>108,5</b> | <b>189,4</b> | <b>107,0</b> | <b>4,7</b>  | <b>11,8</b> | <b>712,2</b>  |
|        |  |           | <b>53,7</b> | <b>68,9</b>  | <b>183,0</b> | <b>320,0</b> | <b>183,5</b> | <b>12,8</b> | <b>94,2</b> | <b>1578,5</b> |
|        | <b>8 день</b>                                |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
| ттк    | Нарезка из свежих помидор                    | 60        | 0,7         | -            | 2,3          | 8,4          | 12,0         | 0,5         | 15,0        | 12,0          |
| 403/94 | Плов из свинины                              | 80/180    | 32,4        | 54,8         | 42,5         | 45,5         | 32,4         | 6,4         | 2,8         | 798,8         |
| 692/04 | Кофейный напиток                             | 200       | 2,4         | 1,6          | 27,5         | 36,0         | -            | -           | 0,2         | 134,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20     | 1,6         | 0,2          | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3         | 42,4          |
|        |  |           | 2,2         | 0,3          | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1         | 45,8          |
|        |  |           | <b>39,3</b> | <b>56,9</b>  | <b>94,2</b>  | <b>101,6</b> | <b>55,8</b>  | <b>7,4</b>  | <b>18,4</b> | <b>1033,0</b> |
|        | <b>Обед</b>                                  |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
| 43/04  | Салат из св. капусты                         | 60        | 0,8         | 4,9          | 5,3          | 32,9         | 11,0         | 0,7         | 23,9        | 52,8          |
| 129/94 | Суп-пюре картофельный с говядиной и гречками | 250/10/15 | 13,6        | 7,9          | 33,0         | 2,0          | 55,6         | 21,5        | 8,4         | 262,3         |
| 35/03  | Каша молочная «Дружба» с маслом              | 200/5     | 7,3         | 12,4         | 44,7         | 98,3         | 19,8         | 0,8         | 1,3         | 320,0         |
| 78/03  | Ватрушка «Лакомка»                           | 100       | 10,9        | 17,8         | 41,3         | 59,5         | 1,1          | 0,2         | -           | 370,0         |
| 642/94 | Какао с молоком                              | 200       | 4,9         | 5,0          | 32,5         | 48,0         | 13,0         | 0,6         | 1,3         | 190,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30     | 2,3         | 0,4          | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5         | 63,6          |
|        |  |           | 3,2         | 0,4          | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2         | 68,7          |
|        |  |           | <b>43,0</b> | <b>48,8</b>  | <b>189,8</b> | <b>258,3</b> | <b>117,7</b> | <b>24,6</b> | <b>35,6</b> | <b>1327,4</b> |
|        |  |           | <b>82,3</b> | <b>105,7</b> | <b>284,0</b> | <b>359,9</b> | <b>173,5</b> | <b>32,0</b> | <b>54,0</b> | <b>2360,4</b> |
|        | <b>9 день</b>                                |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
| 1/04   | Бутерброд с маслом                           | 20/40     | 4,5         | 15,0         | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -           | 223,6         |
| 64/03  | Котлета куриная                              | 100       | 15,7        | 19,5         | 3,1          | 12,4         | 20,3         | 2,8         | 4,6         | 251,0         |
| 541/04 | Рагу овощное                                 | 150       | 3,5         | 7,7          | 16,1         | 85,5         | 1,8          | 18,0        | 21,5        | 145,5         |
| 685/04 | Чай с сахаром                                | 200/15    | 0,3         | -            | 15,0         | 12,0         | 6,0          | 0,8         | 0,1         | 57,9          |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 20/20     | 1,6         | 0,2          | 9,3          | 7,0          | 8,3          | 0,2         | 0,3         | 42,4          |
|        |  |           | 2,2         | 0,3          | 12,6         | 4,7          | 3,1          | 0,3         | 0,1         | 45,8          |
|        |  |           | <b>27,8</b> | <b>42,7</b>  | <b>81,6</b>  | <b>135,8</b> | <b>45,8</b>  | <b>22,7</b> | <b>26,6</b> | <b>766,2</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                  |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
| 19/03  | Салат из отв.картофеля с зеленым горошком    | 60        | 1,2         | 9,2          | 6,4          | 9,6          | 11,0         | 0,5         | 1,9         | 112,8         |
| 132/94 | Суп из овощей с курой со сметаной            | 250/10/10 | 6,3         | 10,4         | 13,0         | 186,3        | 57,6         | 0,5         | 3,1         | 170,2         |
| 439/94 | Кура отварная                                | 100       | 18,0        | 21,7         | 0,1          | 25,7         | 21,0         | 1,2         | 0,2         | 267,2         |
| 464/94 | Каша гречневая                               | 150       | 4,5         | 6,8          | 22,4         | 45,8         | 20,3         | 1,8         | -           | 171,0         |
| 638/04 | Компот из кураги                             | 200       | 1,2         | -            | 31,6         | 52,5         | 30,5         | 1,9         | 0,5         | 126,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.               | 30/30     | 2,3         | 0,4          | 14,0         | 10,5         | 12,5         | 0,3         | 0,5         | 63,6          |
|        |  |           | 3,2         | 0,4          | 19,0         | 7,1          | 4,7          | 0,5         | 0,2         | 68,7          |
|        |  |           | <b>36,7</b> | <b>48,9</b>  | <b>106,5</b> | <b>337,5</b> | <b>157,6</b> | <b>6,7</b>  | <b>6,4</b>  | <b>979,5</b>  |
|        |  |           | <b>64,5</b> | <b>91,6</b>  | <b>188,1</b> | <b>473,3</b> | <b>203,4</b> | <b>29,7</b> | <b>33,0</b> | <b>1745,7</b> |
|        | <b>10 день</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                               |           |             |              |              |              |              |             |             |               |
| 7/03   | Салат «Здоровье»                             | 60        | 0,7         | 6,0          | 5,5          | 46,2         | 24,0         | 0,4         | 9,0         | 79,2          |
| 324/94 | Котлета из горбуши                           | 100       | 10,4        | 9,2          | 6,9          | 58,2         | 23,4         | 0,7         | 0,7         | 151,9         |

|        |                                  |        |              |              |               |               |               |              |              |               |
|--------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 472/94 | Картофельное пюре                | 150    | 3,2          | 6,8          | 21,9          | 27,0          | 20,0          | 0,8          | 3,8          | 163,5         |
| тгк    | Напиток витаминизированный       | 200    | -            | -            | 19,0          | -             | -             | -            | 20,0         | 80,0          |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.   | 20/20  | 1,6<br>2,2   | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6   | 7,0<br>4,7    | 8,3<br>3,1    | 0,2<br>0,3   | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8  |
|        |                                  |        | <b>18,1</b>  | <b>22,5</b>  | <b>75,2</b>   | <b>143,1</b>  | <b>78,8</b>   | <b>2,4</b>   | <b>33,9</b>  | <b>562,8</b>  |
|        | <b>Обед</b>                      |        |              |              |               |               |               |              |              |               |
| тгк    | Яйцо вареное                     | 60     | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 24,8          | 4,8           | 1,0          | -            | 63,0          |
| 151/94 | Суп-лапша «Домашняя» с говядиной | 250/10 | 4,0          | 6,8          | 13,9          | 31,0          | 11,2          | 1,2          | 2,3          | 133,7         |
| 424/04 | Поджарка из свинины              | 70/30  | 18,9         | 24,6         | 5,4           | 21,1          | 27,1          | 2,0          | 5,6          | 319,8         |
| 493/94 | Рис отварной                     | 150    | 3,8          | 6,2          | 38,6          | 14,0          | 13,1          | 0,5          | -            | 159,0         |
| 685/04 | Чай с сахаром                    | 200/15 | 0,3          | -            | 15,0          | 12,0          | 6,0           | 0,8          | 0,1          | 57,9          |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.   | 30/30  | 2,3<br>3,2   | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0  | 10,5<br>7,1   | 12,5<br>4,7   | 0,3<br>0,5   | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7  |
|        |                                  |        | <b>37,6</b>  | <b>43,0</b>  | <b>106,2</b>  | <b>120,5</b>  | <b>79,4</b>   | <b>6,3</b>   | <b>8,7</b>   | <b>865,7</b>  |
|        |                                  |        | <b>55,7</b>  | <b>65,5</b>  | <b>181,4</b>  | <b>263,6</b>  | <b>158,2</b>  | <b>8,7</b>   | <b>42,6</b>  | <b>1428,5</b> |
|        | Завтраки за 10 дней              |        | <b>271,6</b> | <b>422,4</b> | <b>937,4</b>  | <b>1638,8</b> | <b>643,5</b>  | <b>63,2</b>  | <b>320,9</b> | <b>7931,0</b> |
|        | Обеды за 10 дней                 |        | <b>368,0</b> | <b>426,1</b> | <b>1258,8</b> | <b>2073,7</b> | <b>1165,3</b> | <b>123,6</b> | <b>220,2</b> | <b>9897,4</b> |

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021651

Владелец Бицюта Ирина Николаевна

Действителен с 24.05.2024 по 24.05.2025