



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ с.Рыткучи

Н.Б. Сангаджиева

приказ МБОУ СШ с.Рыткучи от 09.07.2024 № 01-12/ 81

Меню приготовляемых блюд при 2-х разовом питании
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Средняя школа с.Рыткучи"
на I полугодие 2024-2025 учебного года

Меню приготавливаемых блюд при двух разовом питании

МБОУ СШ с.Рыткучи на I полугодие 2024 -2025 учебного года

| День №1 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № рецептур ы |
|----------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | 7-11 лет | 12 и старше | | | | | | | | | |
| завтрак | запеканка творожно-рисовая с изюмом | 200 | 200 | 25 | 25 | 15,1 | 15,1 | 41 | 41 | 380 | 380 | 104 |
| | соус сметанный | 50 | 50 | 0,78 | 0,78 | 4,5 | 4,5 | 50 | 50 | 57,4 | 57,4 | 105 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12,8 | 12,8 | 51,5 | 51,5 | 81 |
| | итого за завтрак | 508 | 532 | 30,06 | 32,1 | 28,3 | 29,17 | 129,4 | 134,5 | 741,5 | 797,0 | |
| обед | салат из соленых огурцов,горошка | 100 | 100 | 4 | 4 | 5 | 5 | 7,3 | 7,3 | 93 | 93 | 17 |
| | суп овощной на мясном бульоне | 200 | 250 | 4,2 | 5,8 | 7,3 | 8,7 | 11,1 | 13,3 | 129,5 | 155,4 | 126 |
| | ленивые голубцы | 250 | 250 | 15 | 15 | 20 | 20 | 23 | 23 | 300 | 300 | 35 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из замор ягод | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 14 | 14 | 95 | 95 | 76 |
| | итого за обед | 840 | 920 | 30,68 | 34,72 | 33,21 | 34,91 | 99,27 | 116,1 | 835,3 | 933,8 | |
| Итого за день | 1348 | 1452 | 60,74 | 66,82 | 61,51 | 64,08 | 228,67 | 250,6 | 1576,8 | 1730,8 | | |

| День №2 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|----------------------|------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | суп молоч с макар изделиями | 200 | 250 | 5,44 | 6,8 | 6,32 | 7,9 | 28 | 35 | 189 | 237 | 7 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 8,3 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 75 | 75 | 53 |
| | какао с молоком | 200 | 200 | 5,4 | 5,4 | 4,5 | 4,5 | 19,2 | 19,2 | 138,9 | 138,9 | 80 |
| | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15 | 3,45 | 3,45 | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | 53,8 | 53,8 | 55 |
| | яблоко свежее | 150 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 10,2 | 10,2 | 54 | 54 | 43 |
| | итого за завтрак | 623 | 697 | 15,02 | 18,42 | 20,62 | 23,07 | 72,8 | 84,9 | 697,2 | 746,7 | |
| обед | лечо из сладкого перца | 100 | 100 | 2,08 | 2,08 | 4,24 | 4,24 | 4,56 | 4,56 | 45 | 45 | 99 |
| | суп гороховый на м/б | 250 | 300 | 6,8 | 8,1 | 9,1 | 10,9 | 29,4 | 35,4 | 191,9 | 230,2 | 49 |
| | бефстроганов | 100 | 100 | 11,8 | 11,8 | 13 | 13 | 4,2 | 4,2 | 130,6 | 130,6 | 91 |
| | каша гречневая | 200 | 230 | 4,5 | 5,7 | 3 | 5,4 | 18,6 | 26,1 | 150 | 165,5 | 34 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 14 | 55,8 | 55,8 | 0 |
| | итого за обед | 940 | 1050 | 32,46 | 37,4 | 30,24 | 34,74 | 114,63 | 142,76 | 791,1 | 917,5 | |
| Итого за день | 1563 | 1747 | 47,48 | 55,82 | 50,86 | 57,81 | 187,4 | 227,7 | 1488,3 | 1664,2 | | |

| День №4 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|---------|--------------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная гречневая | 200 | 250 | 6,7 | 7,3 | 8,4 | 9,7 | 23,9 | 28,1 | 197,9 | 247,3 | 3 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12,8 | 12,8 | 51,5 | 51,5 | 81 |
| | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15 | 3,45 | 3,45 | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | 53,8 | 53,8 | 55 |
| | яблоко свежее | 150 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 10,2 | 10,2 | 54 | 54 | 43 |
| | итого за завтрак | 623 | 697 | 14,93 | 17,57 | 21,9 | 24,07 | 72,5 | 81,8 | 609,8 | 714,7 | |
| обед | томат консервированный в собств/соку | 100 | 100 | 0,35 | 0,35 | 0,1 | 0,1 | 3,2 | 3,2 | 9,7 | 9,7 | 33 |
| | рассольник домашний на м/б | 200 | 250 | 4,6 | 5,52 | 7,4 | 8,8 | 14,7 | 17,6 | 184 | 221 | 26 |
| | овощное рагу | 250 | 250 | 22,1 | 22,1 | 7,6 | 7,6 | 24,75 | 24,75 | 242,28 | 272,3 | 90 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 14 | 55,8 | 55,8 | 0 |
| | итого за обед | 840 | 920 | 34,33 | 37,69 | 16 | 17,7 | 100,52 | 118,05 | 709,58 | 849,2 | |
| | Итого за день | 1463 | 1617 | 49,26 | 55,26 | 37,9 | 41,77 | 173 | 199,9 | 1319,4 | 1563,9 | |

| День №5 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|---------|------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная пшеничная | 200 | 250 | 902 | 9,2 | 10,5 | 10,5 | 40 | 40 | 295 | 295 | 9 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15 | 3,45 | 3,45 | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | 53,8 | 53,8 | 55 |
| | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12,8 | 12,8 | 51,5 | 51,5 | 81 |
| | кефир м.д.ж.3,2% | 200 | 200 | 6 | 6 | 1,2 | 1,2 | 3,4 | 3,4 | 56 | 56 | 130 |
| | итого за завтрак | 673 | 547 | 909,73 | 18,97 | 23,6 | 24,47 | 78,4 | 83,5 | 652,9 | 708,4 | |
| обед | салат из отв свеклы и лука | 100 | 100 | 1 | 1 | 6 | 6 | 19 | 19 | 150 | 150 | 97 |
| | суп с клецками | 250 | 300 | 5,8 | 6,6 | 5,6 | 6,2 | 24,7 | 31 | 168 | 201,6 | 24 |
| | плов мясной | 250 | 250 | 27 | 27 | 18 | 18 | 47,2 | 47,2 | 437 | 437 | 48 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из кураги | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 23,7 | 23,7 | 95,6 | 95,6 | 74 |
| | итого за обед | 890 | 970 | 41,18 | 44,42 | 30,5 | 31,4 | 158,47 | 179,4 | 1068,4 | 1174,6 | |
| | Итого за день | 1563 | 1517 | 950,9 | 63,39 | 54,1 | 55,87 | 236,9 | 262,9 | 1721,3 | 1883 | |

| День №6 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|---------|-------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная "Дружба" | 200 | 250 | 6,2 | 7,9 | 8,1 | 10,1 | 26,8 | 33,5 | 204,5 | 255 | 6 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12,8 | 12,8 | 51,5 | 51,5 | 81 |
| | яблоко свежее | 150 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 10,2 | 10,2 | 54 | 54 | 43 |
| | итого за завтрак | 608 | 682 | 10,48 | 14,22 | 16,8 | 19,67 | 65,2 | 77 | 562,6 | 668,6 | |
| обед | салат из огурца и лука | 100 | 100 | 0,85 | 0,85 | 5 | 5 | 2,8 | 2,8 | 59,1 | 59,1 | 30 |
| | щи с квашеной капустой на м/б | 250 | 300 | 4,9 | 6,3 | 7,8 | 9,3 | 7,4 | 8,8 | 122,6 | 147,12 | 23 |
| | курица запеченная | 100 | 100 | 17,8 | 17,8 | 11,4 | 11,4 | 5 | 5 | 185 | 185 | 88 |
| | горошница | 200 | 230 | 11,09 | 14,09 | 4,04 | 5 | 37,28 | 46,6 | 190,4 | 238 | 129 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из замор ягод | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 95 | 95 | 76 |
| | итого за обед | 940 | 1050 | 42,12 | 48,96 | 29,14 | 31,9 | 110,35 | 135,7 | 869,9 | 1014,62 | |
| | Итого за день | 1548 | 1732 | 52,6 | 63,18 | 45,94 | 51,57 | 175,6 | 212,7 | 1432,5 | 1683,2 | |

| День №7 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|---------|-------------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | запеканка творожно-рисовая с изюмом | 200 | 250 | 25 | 25 | 15,1 | 15,1 | 41 | 41 | 380 | 380 | 104 |
| | соус сметанный | 50 | 50 | 0,78 | 0,78 | 4,5 | 4,5 | 50 | 50 | 57,4 | 57,4 | 105 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | какао с молоком | 200 | 200 | 5,4 | 5,4 | 4,5 | 4,5 | 19,2 | 19,2 | 138,9 | 138,9 | 80 |
| | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15 | 3,45 | 3,45 | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | 53,8 | 53,8 | 55 |
| | яблоко свежее | 150 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 10,2 | 10,2 | 54 | 54 | 43 |
| | итого за завтрак | 673 | 747 | 35,36 | 37,4 | 32,8 | 33,67 | 135,8 | 140,9 | 882,7 | 938,2 | |
| обед | икра морковная | 100 | 100 | 2,6 | 2,6 | 5,3 | 5,3 | 5,7 | 5,7 | 79 | 79 | 125 |
| | суп с зеленым горошком на м/б | 200 | 250 | 3,8 | 4,2 | 6,7 | 7,3 | 9,9 | 11,1 | 120,5 | 134,3 | 31 |
| | котлета мясная | 100 | 100 | 6,48 | 6,48 | 0,8 | 0,8 | 39 | 39 | 193,6 | 193,6 | 32 |
| | макароны отв с слив маслом | 200 | 200 | 7,8 | 7,8 | 8,1 | 8,1 | 39 | 39 | 275 | 275 | 45 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 14 | 55,8 | 55,8 | 0 |
| | итого за обед | 890 | 970 | 27,96 | 30,8 | 21,8 | 22,7 | 151,47 | 167,3 | 941,7 | 1028,1 | |
| | Итого за день | 1563 | 1717 | 63,32 | 68,2 | 54,6 | 56,37 | 287,3 | 308,2 | 1824,4 | 1966,3 | |

| День №8 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|---------|------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная гречневая | 200 | 250 | 6,7 | 7,3 | 8,4 | 9,7 | 23,9 | 28,1 | 197,9 | 247,3 | 3 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15 | 3,45 | 3,45 | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | 53,8 | 53,8 | 55 |
| | чай с лимоном | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 11,7 | 11,7 | 48,1 | 48,1 | 60 |
| | йогурт питьевой | 150 | 150 | 6 | 6 | 3,2 | 3,2 | 9,4 | 9,4 | 119,2 | 119,2 | 114 |
| | итого за завтрак | 623 | 697 | 14,43 | 17,07 | 21,5 | 23,67 | 61,2 | 70,5 | 671,6 | 776,5 | |
| обед | икра кабачковая | 100 | 100 | 2,6 | 2,6 | 5,3 | 5,3 | 5,7 | 5,7 | 79 | 79 | 18 |
| | суп с макаронными изделиями | 250 | 300 | 7,7 | 10,2 | 6,6 | 7,9 | 23,6 | 28,3 | 185,1 | 222,1 | 36 |
| | жаркое по домашнему | 250 | 300 | 22 | 26,4 | 26 | 31,2 | 30 | 36 | 340 | 408 | 39 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из замор ягод | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 14 | 14 | 95 | 95 | 76 |
| | итого за обед | 890 | 1020 | 39,78 | 49,12 | 38,81 | 45,61 | 117,17 | 142,5 | 916,9 | 1094,5 | |
| | Итого за день | 1513 | 1717 | 54,21 | 66,19 | 60,31 | 69,28 | 178,4 | 213 | 1588,5 | 1871 | |

| День №9 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|---------|------------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная рисовая | 200 | 250 | 4,9 | 6,1 | 6,7 | 8,3 | 33,5 | 37,5 | 200,7 | 250 | 4 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12,8 | 12,8 | 51,5 | 51,5 | 81 |
| | яблоко свежее | 150 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 10,2 | 10,2 | 54 | 54 | 43 |
| | итого за завтрак | 608 | 682 | 9,18 | 12,42 | 15,4 | 17,87 | 71,9 | 81 | 558,8 | 663,6 | |
| обед | *салат из свежей капусты и моркови | 100 | 100 | 1 | 1 | 6 | 6 | 5,8 | 5,8 | 81,5 | 81,5 | 21 |
| | суп рыбный | 200 | 250 | 5,8 | 7 | 7,6 | 9,2 | 12 | 14,5 | 142,75 | 171,3 | 122 |
| | гуляш | 100 | 100 | 11,8 | 11,8 | 13 | 13 | 4,2 | 4,2 | 130,6 | 130,6 | 13 |
| | каша пшеничная | 200 | 230 | 4,96 | 5,7 | 4,72 | 5,4 | 22,7 | 25,7 | 144 | 165,6 | 95 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 14 | 55,8 | 55,8 | 0 |
| | итого за обед | 890 | 1000 | 30,84 | 35,22 | 32,22 | 34,8 | 102,57 | 122,7 | 772,45 | 895,2 | |
| | Итого за день | 1498 | 1682 | 40,02 | 47,64 | 47,62 | 52,67 | 174,5 | 203,7 | 1331,3 | 1558,8 | |

после 01.03 *капуста тушеная 100 100 2,1 2,1 2,7 2,7 9,7 9,7 73,1 73,1 19

| День №10 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|----------|--------------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | 7-11 лет | 12 и старше | 7-11 лет | 12 и старше | 7-11 лет | 12 и старше | | | |
| завтрак | каша молочная пшеничная | 200 | 250 | 7,39 | 9,2 | 8,45 | 10,5 | 32,74 | 40 | 236,28 | 295 | 9 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | какао с молоком | 200 | 200 | 5,4 | 5,4 | 4,5 | 4,5 | 19,2 | 19,2 | 138,9 | 138,9 | 80 |
| | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15 | 3,45 | 3,45 | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | 53,8 | 53,8 | 55 |
| | яблоко свежее | 150 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 10,2 | 10,2 | 54 | 54 | 43 |
| | итого за завтрак | 623 | 697 | 16,97 | 20,82 | 21,65 | 24,57 | 77,54 | 89,9 | 627,78 | 742 | |
| обед | томат консервированный в собств/соку | 100 | 100 | 0,35 | 0,35 | 0,1 | 0,1 | 3,2 | 3,2 | 9,7 | 9,7 | 33 |
| | суп картофельный с рисом | 200 | 250 | 3,9 | 4,6 | 6,4 | 7,4 | 11,8 | 14,7 | 122,2 | 147,1 | 27 |
| | солянка с капустой | 250 | 250 | 16,68 | 16,68 | 22 | 22 | 18 | 18 | 291,6 | 291,6 | 102 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из замор ягод | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 14 | 14 | 95 | 95 | 76 |
| | итого за обед | 840 | 920 | 28,41 | 31,55 | 29,41 | 30,71 | 90,87 | 108,4 | 736,3 | 833,8 | |
| | Итого за день | 1463 | 1617 | 45,38 | 52,37 | 51,06 | 55,28 | 168,4 | 198,3 | 1364,1 | 1575,8 | |

| День №11 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|----------|------------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная манная | 200 | 250 | 5,9 | 7,3 | 6,7 | 8,3 | 29,7 | 37,5 | 202,9 | 253,7 | 8 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15 | 3,45 | 3,45 | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | 53,8 | 53,8 | 55 |
| | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12,8 | 12,8 | 51,5 | 51,5 | 81 |
| | яблоко свежее | 150 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 10,2 | 10,2 | 54 | 54 | 43 |
| | итого за завтрак | 623 | 697 | 13,63 | 17,07 | 19,8 | 22,27 | 68,1 | 81 | 560,8 | 667,1 | |
| обед | салат из огурца и кукурузы с луком | 100 | 100 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6,8 | 6,8 | 90 | 90 | 15 |
| | борщ с капустой, картофелем на м/б | 200 | 250 | 5,75 | 6,9 | 7,25 | 8,7 | 13 | 15,6 | 152 | 182,4 | 12 |
| | гуляш из мяса оленины | 100 | 100 | 11,8 | 11,8 | 13 | 13 | 4,2 | 4,2 | 130,6 | 130,6 | 91 |
| | горошница | 200 | 230 | 11,09 | 14,09 | 4,04 | 5 | 37,28 | 46,6 | 190,4 | 238 | 129 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из кураги | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 23,7 | 23,7 | 95,6 | 95,6 | 74 |
| | итого за обед | 890 | 1000 | 40,02 | 46,61 | 30,19 | 32,9 | 128,85 | 155,4 | 876,4 | 1027 | |
| | Итого за день | 1513 | 1697 | 53,65 | 63,68 | 49,99 | 55,17 | 197 | 236,4 | 1437,2 | 1694,1 | |

| День №12 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|----------|------------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная пшенная | 200 | 250 | 7,3 | 9,1 | 7,5 | 9,4 | 35,7 | 38,7 | 240 | 275 | 5 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15 | 3,45 | 3,45 | 4,4 | 4,4 | 0 | 0 | 53,8 | 53,8 | 55 |
| | чай с лимоном | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 11,7 | 11,7 | 48,1 | 48,1 | 60 |
| | йогурт питьевой | 150 | 150 | 3 | 3 | 1,6 | 1,6 | 4,5 | 4,5 | 101 | 101 | 114 |
| | итого за завтрак | 623 | 697 | 15,03 | 18,87 | 20,6 | 23,37 | 73 | 81,1 | 594,5 | 685 | |
| обед | салат из квашенной капусты с луком | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 60 | 60 | 16 |
| | суп фасолевый | 200 | 250 | 7,1 | 9,1 | 5,8 | 6,9 | 32 | 38,4 | 208 | 249,6 | 64 |
| | каша гречневая | 200 | 250 | 6,2 | 6,2 | 5,9 | 5,9 | 28,4 | 28,4 | 180 | 180 | 34 |
| | курица запеченная | 100 | 100 | 17,8 | 17,8 | 11,4 | 11,4 | 5 | 5 | 185 | 185 | 88 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из изюма | 200 | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 24,8 | 24,8 | 101,9 | 101,9 | 78 |
| | итого за обед | 890 | 1020 | 39,58 | 44,02 | 30,1 | 31,5 | 138,07 | 159,1 | 952,7 | 1066,9 | |
| | Итого за день | 1513 | 1717 | 54,61 | 62,89 | 50,7 | 54,87 | 211,1 | 240,2 | 1547,2 | 1751,9 | |

| День №13 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|----------|--------------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | суп молоч с макар изделиями | 200 | 250 | 5,44 | 6,8 | 6,32 | 7,9 | 28 | 35 | 189 | 237 | 7 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12,8 | 12,8 | 51,5 | 51,5 | 81 |
| | яйцо вареное вкрутую | 45 | 45 | 6 | 6 | 4,8 | 4,8 | 0,3 | 0,3 | 78,5 | 78,5 | 56 |
| | яблоко свежее | 150 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 10,2 | 10,2 | 54 | 54 | 43 |
| | итого за завтрак | 653 | 727 | 9,72 | 13,12 | 15,02 | 17,47 | 66,4 | 78,5 | 625,6 | 729,1 | |
| обед | томат консервированный в собств/соку | 100 | 100 | 0,35 | 0,35 | 0,1 | 0,1 | 3,2 | 3,2 | 9,7 | 9,7 | 33 |
| | свекольник | 200 | 250 | 5 | 6,2 | 7,7 | 8,1 | 19 | 24 | 189 | 226,8 | 28 |
| | овощное рагу | 250 | 250 | 22,1 | 22,1 | 7,6 | 7,6 | 24,75 | 24,75 | 242,28 | 272,3 | 90 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из сливы | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 21,7 | 21,7 | 98,6 | 98,6 | 77 |
| | итого за обед | 840 | 920 | 34,83 | 38,47 | 16,3 | 17 | 112,52 | 132,15 | 757,38 | 897,8 | |
| | Итого за день | 1493 | 1647 | 44,6 | 51,6 | 31,3 | 34,5 | 178,9 | 210,7 | 1383,0 | 1626,9 | |

| День №14 | Наименование блюд | вес блюда в граммах | | пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | № техн карт |
|----------|-------------------------------|---------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12 и старше | белки | | жиры | | углеводы | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | каша молочная гречневая | 200 | 250 | 6,7 | 7,3 | 8,4 | 9,7 | 23,9 | 28,1 | 197,9 | 247,3 | 3 |
| | хлеб ржаной | 48 | 72 | 4,08 | 6,12 | 1,5 | 2,37 | 25,5 | 30,6 | 186,5 | 242 | 131 |
| | масло сливочное/порция/ | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 0,1 | 66,1 | 66,1 | 53 |
| | какао с молоком | 200 | 200 | 5,4 | 5,4 | 4,5 | 4,5 | 19,2 | 19,2 | 138,9 | 138,9 | 80 |
| | кефир м.д.ж.3,2% | 150 | 150 | 3,5 | 3,5 | 1,1 | 1,1 | 2,8 | 2,8 | 48 | 48 | 130 |
| | итого за завтрак | 608 | 682 | 16,28 | 18,92 | 21,6 | 23,77 | 68,7 | 78 | 589,4 | 694,3 | |
| обед | икра кабачковая | 100 | 100 | 2,6 | 2,6 | 5,3 | 5,3 | 5,7 | 5,7 | 79 | 79 | 18 |
| | щи с квашеной капустой на м/б | 200 | 250 | 4,9 | 6,3 | 7,8 | 9,3 | 7,4 | 8,8 | 122,6 | 147,12 | 23 |
| | бефстроганов | 100 | 100 | 11,8 | 11,8 | 13 | 13 | 4,2 | 4,2 | 130,6 | 130,6 | 91 |
| | каша пшенная | 200 | 230 | 5,8 | 6,2 | 4,5 | 5,9 | 21,2 | 28,4 | 160 | 180,0 | 96 |
| | хлеб пшеничный | 90 | 120 | 7,28 | 9,72 | 0,9 | 1,2 | 43,87 | 58,5 | 217,8 | 290,4 | 54 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 14 | 55,8 | 55,8 | 0 |
| | итого за обед | 890 | 1000 | 32,38 | 36,62 | 31,5 | 34,7 | 96,37 | 119,6 | 765,8 | 882,92 | |
| | Итого за день | 1498 | 1682 | 48,66 | 55,54 | 53,1 | 58,47 | 165,1 | 197,6 | 1355,2 | 1577,2 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------|----------|----------------------|--|--|--|--|--|--------|--------|-------|
| среднесуммарный объем завтрака 14 дней | 623 | 679,1429 | средняя калорийность | | | | | | 646,31 | 735,35 | звтр |
| среднесуммарный объем обеда 14 дней | 882,9 | 980,7143 | за 14 дней | | | | | | 855,84 | 980,96 | обед |
| | | | | | | | | | 1502,2 | 1716,3 | итого |