

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

18.09.2023

№ 238

**Приказ**

Об утверждении примерного 10-дневного меню

В связи с изменением графика поставок продуктов питания, с целью организации сбалансированного питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить примерное 10-дневное меню с **18.09.2023 г.:**
  - 1.1. для детей 1-4 классов (льготное питание – обеды) (Приложение 1);
  - 1.2. для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, обучающихся 1-4 классов (завтраки и обеды) (Приложение 2);
  - 1.3. для детей 5-11 классов (льготное питание – обеды) (Приложение 3);
  - 1.4. для детей 5-11 классов (платное питание – обеды) (Приложение 4);
  - 1.5. для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, обучающихся 5-11 классов (завтраки и обеды) (Приложение 5);
  - 1.6. для детей 5-11 классов (завтраки) (Приложение 6);
  - 1.7. для сотрудников (завтраки) (Приложение 7);
  - 1.8. для сотрудников (обеды) (Приложение 8).
2. Шеф-повару Караваевой Н.Н. при составлении меню-требования на каждый день придерживаться примерного 10-дневного меню.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по АХЧ Гаврилову Е.Н.

Директор школы



О.В. Паньшина

С приказом ознакомлены:

Н.Н. Караваева

Е.Н. Гаврилова



Приложение №1  
УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ №1  
Панышина О.В.  
" 18 " 2023г.

**МЕНЮ приготавливаемых блюд**  
возрастная категория 7-11 лет  
(льготное питание начальные классы - обеды)

**1 день**

| Но-<br>мер<br>реп.            | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Обед                          |                                               |               |                      |                     |                  |          |              |         |                            |                           |
| 3/4                           | Каша гречневая вязкая                         | 150           | 4,57                 | 3,85                | 23,84            | 142,233  |              |         | 0                          | 0,38                      |
| 12/8                          | Гуляш из мяса говядины                        | 100           | 14,89                | 15,69               | 5,37             | 221,167  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| -                             | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98                 | 0,3                 | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                             | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58                 | 0,29                | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/10                         | Чай с лимоном (вариант 2)                     | 200           | 0,12                 | 0,02                | 5,06             | 20,5303  |              |         | 4,88                       | 0                         |
| 9/2                           | Рассольник со сметаной                        | 230           | 1,66                 | 4,9                 | 12,32            | 97,9478  |              |         | 0                          | 0,46                      |
| 41/2                          | Фрикадельки мясные                            | 20            | 4,1                  | 2,94                | 0,24             | 43,6445  |              |         | 0                          | 0,2                       |
| Итого за 'Обед'               |                                               |               | 29,9                 | 27,99               | 77,94            | 672,69   |              | 100,00  | 4,88                       | 1,54                      |
| Итого за день                 |                                               |               | 29,9                 | 27,99               | 77,94            | 672,69   |              |         | 4,88                       | 1,54                      |
| Содержание, % от калорийности |                                               |               | 18                   | 39                  | 43               |          |              |         |                            |                           |

**2 день**

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Обед               |                                               |               |                      |                     |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98                 | 0,3                 | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58                 | 0,29                | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 36/10              | Какао с молоком (вариант 2)                   | 200           | 3,64                 | 3,34                | 15,02            | 100,256  |              |         | 10                         | 0                         |
| 28/3               | Икра из кабачков                              | 30            | 0,56                 | 2,62                | 2,91             | 35,9885  |              |         | 0                          | 0                         |
| 47/3               | Макаронные изделия отварные с сыром           | 180           | 8,01                 | 7,47                | 35,11            | 239,734  |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 37/2               | Уха с крупой рисовой                          | 250           | 7,87                 | 2,57                | 14,4             | 110,741  |              |         | 0                          | 0,5                       |
|                    | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'    |                                               |               | 24,63                | 16,59               | 98,55            | 633,89   |              | 100,00  | 10                         | 0,95                      |

Итого за день

24,63 16,59 98,55 633,89

10 0,95

Содержание, % от  
калорийности

16 24 60

## 3 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 40            | 2,64   | 0,26  | 18,76            | 89,5604  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/2               | Суп-пюре из картофеля                         | 250           | 3,2    | 3,66  | 16,76            | 111,342  |              |         | 0                          | 0,5                       |
|                    | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          |                           |
|                    | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 6/10               | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)          | 200           | 1,02   | 0,06  | 18,29            | 69,0162  |              |         | 5                          | 0                         |
| 4/9                | Плов из мяса кур                              | 250           | 22,9   | 18,59 | 47,91            | 449,175  |              |         | 0                          | 0,5                       |
|                    | Йогурт                                        | 125           | 5,13   | 1,88  | 7,38             | 69,53    |              |         | 0                          | 0,5                       |
| Итого за 'Обед '   |                                               |               | 36,47  | 24,74 | 119,11           | 835,06   |              | 100,00  | 5,00                       | 1,00                      |
| Итого за день      |                                               |               | 36,47  | 24,74 | 119,11           | 835,06   |              |         | 5,00                       | 1,00                      |

Содержание, % от  
калорийности

17 28 55

## 4 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)   | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                 |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                                 |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                  | 40            | 2,64   | 0,26  | 18,76            | 89,5604  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                     | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 7/2                | Щи из свежей капусты<br>со сметаной (вариант 2) | 200           | 1,54   | 2,42  | 8,01             | 57,2017  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                  | Мясо говядины отварное                          | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Зелень (петрушка)                               | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Зелень (укроп)                                  | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Лавровый лист                                   | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |

|                        |                                 |     |              |             |              |                |  |            |          |             |
|------------------------|---------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|----------------|--|------------|----------|-------------|
| 6/8                    | Рагу из отварного мяса говядины | 250 | 17,5         | 15,33       | 25,86        | 306,855        |  |            | 0        | 0,63        |
| -                      | Кисель с витаминами Витошка     | 200 | 0            | 0           | 22,33        | 91,5325        |  |            | 0        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                 |     | <b>36,65</b> | <b>27,9</b> | <b>84,97</b> | <b>731,552</b> |  | <b>100</b> | <b>0</b> | <b>1,03</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                 |     | <b>36,65</b> | <b>27,9</b> | <b>84,97</b> | <b>731,552</b> |  |            | <b>0</b> | <b>1,03</b> |

Содержание, % от калорийности

21 36 43

### 5 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/2                | Борщ со сметаной<br>(вариант 2)               | 200           | 1,5    | 4,18  | 8,86             | 75,7843  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                  | Мясо говядины отварное                        | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 32/3               | Рагу из овощей                                | 180           | 3      | 4,77  | 20,81            | 132,48   |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 5/9                | Биточки (котлеты) из<br>мяса кур              | 100           | 14,83  | 12,44 | 9,29             | 208,695  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 37/10              | Напиток из шиповника                          | 200           | 0,24   | 0,1   | 14,6             | 55,735   |              |         | 10                         | 0                         |
| Итого за 'Обед'    |                                               |               | 37,53  | 31,68 | 84,67            | 759,85   | 100,00       |         | 10                         | 1,35                      |
| Итого за день      |                                               |               | 37,53  | 31,68 | 84,67            | 759,85   |              |         | 10                         | 1,35                      |

Содержание, % от калорийности

20 39 41

### 6 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |

|                               |                                       |       |       |       |       |         |  |        |      |     |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|--|--------|------|-----|
| 38/2                          | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200   | 1,86  | 4,72  | 12,32 | 96,5138 |  |        | 0    | 0,4 |
| -                             | Мясо говядины отварное                | 50    | 13,39 | 9,6   | 0     | 139,968 |  |        | 0    | 0   |
|                               | Зелень (петрушка)                     | 0,025 | 0     | 0     | 0     | 0,01304 |  |        | 0    | 0   |
|                               | Зелень (укроп)                        | 0,025 | 0     | 0     | 0     | 0,01109 |  |        | 0    | 0   |
|                               | Лавровый лист                         | 0,025 | 0     | 0     | 0     | 0       |  |        | 0    | 0   |
| 4/6                           | Омлет запеченный или паровой с сыром  | 200   | 21,84 | 26,64 | 3,11  | 340,006 |  |        | 0    | 1   |
| 1/1                           | Горошек зеленый                       | 30    | 0,91  | 1,23  | 3,35  | 25,2617 |  |        | 0    | 0   |
| 29/10                         | Чай с лимоном (вариант 2)             | 200   | 0,12  | 0,02  | 5,06  | 20,5303 |  |        | 4,88 | 0   |
| Итого за 'Обед'               |                                       |       | 42,68 | 42,8  | 54,96 | 769,45  |  | 100,00 | 4,88 | 1,4 |
| Итого за день                 |                                       |       | 42,68 | 42,8  | 54,96 | 769,45  |  |        | 4,88 | 1,4 |
| Содержание, % от калорийности |                                       |       | 23    | 51    | 26    |         |  |        |      |     |

### 7 день

| Но-мер<br>рец.                   | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед                             |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 16/2                             | Суп картофельный с<br>бобовыми                | 200           | 4,43   | 4,45  | 19,45            | 131,244  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                                | Мясо говядины отварное                        | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968  |              |         | 0                          | 0                         |
|                                  | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                                  | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                                  | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/5                              | Запеканка (сырники) из<br>творога (вариант 2) | 180           | 29,84  | 17,48 | 27,18            | 387,782  |              |         | 14,4                       | 0,45                      |
| 32/10                            | Кофейный напиток с<br>молоком                 | 200           | 3,14   | 3,21  | 14,39            | 96,3714  |              |         | 10                         | 0                         |
| Итого за 'Обед'                  |                                               |               | 55,36  | 35,32 | 92,13            | 902,53   |              | 100,00  | 24,4                       | 0,85                      |
| Итого за день                    |                                               |               | 55,36  | 35,32 | 92,13            | 902,53   |              |         | 24,4                       | 0,85                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 25     | 36    | 39               |          |              |         |                            |                           |

### 8 день

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | всего | всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|-------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Обед                             |                                               |               |       |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98  | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58  | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/2                             | Суп-пюре из картофеля                         | 250           | 3,2   | 3,66  | 16,76            | 111,342  |              |         | 0                          | 0,5                       |
|                                  | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                                  | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                                  | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 46/3                             | Макаронные изделия<br>отварные                | 180           | 6,36  | 3,57  | 40,93            | 220,728  |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 9/8                              | Печень по-строгановски                        | 120           | 15,29 | 17,06 | 3,49             | 229,247  |              |         | 0                          | 0,7                       |
| 4/10                             | Компот из яблок и<br>изюма                    | 200           | 0,25  | 0,16  | 17,68            | 69,1212  |              |         | 10                         | 0                         |
| 14/12                            | Булочка дорожная                              | 90            | 6,97  | 10,11 | 49,69            | 315,21   |              |         | 10,8                       | 0,54                      |
| Итого за 'Обед'                  |                                               |               | 36,63 | 35,14 | 159,66           | 1092,82  |              | 100,00  | 20,8                       | 2,19                      |
| Итого за день                    |                                               |               | 36,63 | 35,14 | 159,66           | 1092,82  |              |         | 20,8                       | 2,19                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 14    | 29    | 57               |          |              |         |                            |                           |

### 9 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |      |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |      |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |      |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |      |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |      |
| 22/2               | Суп-лапша на курином<br>бульоне               | 200           | 1,95   | 3,07  | 12,64            | 84,9342  |              |         | 0                          | 0,4                       |      |
| -                  | Мясо кур отварное                             | 30            | 7,08   | 6,7   | 0                | 88,6622  |              |         | 0                          | 0                         |      |
| -                  | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |      |
| -                  | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |      |
|                    | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |      |
| 38/3               | Рис припущенный с<br>овощами                  | 180           | 4,54   | 8,63  | 47,52            | 285,632  |              |         | 0                          | 0,45                      |      |
| 21/7               | Суфле из рыбы                                 | 100           | 14,97  | 4,67  | 3,9              | 117,237  |              |         | 0                          | 0,3                       |      |
| 4/11               | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)        | 30            | 0,58   | 1,38  | 2,03             | 22,45    |              |         | 0                          | 0,3                       |      |
| -                  | Напиток с витаминами<br>Витошка               | 200           | 0      | 0     | 18,95            | 70,7104  |              |         | 0                          | 0                         |      |
| Итого за 'Обед'    |                                               |               | 33,68  | 25,03 | 116,15           | 816,82   | 100,00       |         |                            | 0                         | 1,45 |
| Итого за день      |                                               |               | 33,68  | 25,03 | 116,15           | 816,82   |              |         |                            | 0                         | 1,45 |

Содержание, % от  
калорийности

17 28 55

10 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 60            | 3,97   | 0,39  | 28,14            | 134,341  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 36            | 2,38   | 0,43  | 15,01            | 69,6168  |              |         | 0                          | 0                         |
| 26/2               | Суп молочный с крупой                         | 200           | 7,09   | 8,44  | 20,85            | 186,072  |              |         | 2                          | 0                         |
| 3/3                | Картофельное пюре                             | 180           | 3,73   | 4,4   | 26,49            | 159,103  |              |         | 0                          | 0,27                      |
| 4/11               | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)        | 50            | 0,96   | 2,3   | 3,38             | 37,4167  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 4/7                | Рыба, тушенная с<br>овощами                   | 180           | 17,44  | 9,4   | 8,9              | 185,85   |              |         | 3                          | 0,75                      |
| 3/10               | Компот из яблок<br>(вариант 2)                | 200           | 0,35   | 0,35  | 15,05            | 61,376   |              |         | 5                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'    |                                               |               | 35,92  | 25,72 | 117,82           | 833,77   |              | 100,00  | 10                         | 1,92                      |
| Итого за день      |                                               |               | 35,92  | 25,72 | 117,82           | 833,77   |              |         | 10                         | 1,92                      |

Содержание, % от  
калорийности

18 29 54

Итого за период

369,45 292,91 1005,96 8048,43

89,96 13,68

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Даньшина О.В.

" 09 " 2023г.

**МЕНЮ приготавливаемых блюд**

возрастная категория - 7-11 лет

(завтраки и обеды для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов)

**1 день**

| Но-<br>мер<br>ре-<br>ц. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)  | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|-------------------------|------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                         |                                                |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак                 |                                                |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| 3/10                    | Компот из яблок<br>(вариант 2)                 | 200           | 0,35   | 0,35  | 15,05            | 61,37596  |              |         | 5                          | 0                         |
| 1/6                     | Яйцо отварное                                  | 40            | 5,08   | 4,6   | 0,28             | 62,784    |              |         | 0                          | 0                         |
| -                       | Хлеб пшеничный                                 | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 11/4                    | Каша пшенная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 8,18   | 8,26  | 40,7             | 267,82708 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| Итого за 'Завтрак '     |                                                |               | 15,2   | 13,37 | 67,28            | 445,72    |              | 38,52   | 10                         | 0,63                      |
| Обед                    |                                                |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| 10/2                    | Рассольник домашний<br>со сметаной             | 230           | 2,06   | 4,95  | 14,42            | 108,31581 |              |         | 0                          | 0,46                      |
| 41/2                    | Фрикадельки мясные                             | 20            | 4,1    | 2,94  | 0,24             | 43,6445   |              |         | 0                          | 0,2                       |
| -                       | Зелень (петрушка)                              | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,013035  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                       | Зелень (укроп)                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,0110925 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                       | Лавровый лист                                  | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/4                     | Каша гречневая вязкая                          | 180           | 5,48   | 4,62  | 28,61            | 170,67961 |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 12/8                    | Гуляш из мяса говядины                         | 100           | 14,89  | 15,69 | 5,37             | 221,167   |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 29/10                   | Чай с лимоном (вариант<br>2)                   | 200           | 0,12   | 0,02  | 5,06             | 20,530314 |              |         | 4,88                       | 0                         |
| -                       | Хлеб ржаной                                    | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112   |              |         | 0                          | 0                         |
| -                       | Хлеб пшеничный                                 | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,75545 |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед '        |                                                |               | 31,21  | 28,81 | 84,81            | 711,53    |              | 61,48   | 4,88                       | 1,61                      |
| Итого за день           |                                                |               | 46,41  | 42,17 | 152,09           | 1157,25   |              |         | 14,88                      | 2,24                      |

**2 день**

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюдо) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>все | Жиры,<br>все | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Завтрак                          |                                                |               |               |              |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                 | 24            | 1,59          | 0,16         | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 15/4                             | Каша ячневая молочная<br>с маслом сливочным    | 250           | 7,46          | 6,58         | 42,09            | 251,38099 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 3/13                             | Хлеб с маслом и сыром                          | 45            | 4,95          | 8,9          | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| 6/10                             | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)           | 200           | 1,02          | 0,06         | 18,29            | 69,01616  |              |         | 5                          | 0                         |
| Итого за 'Завтрак '              |                                                |               | 15,02         | 15,69        | 85,77            | 532,3     |              | 45,64   | 10                         | 0,63                      |
| Обед                             |                                                |               |               |              |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Зелень (петрушка)                              | 0,025         | 0             | 0            | 0                | 0,013035  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                 | 0,025         | 0             | 0            | 0                | 0,0110925 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                  | 0,025         | 0             | 0            | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                    | 24            | 1,58          | 0,29         | 10,01            | 46,4112   |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                 | 45            | 2,98          | 0,3          | 21,11            | 100,75545 |              |         | 0                          | 0                         |
| 37/2                             | Уха с крупой рисовой                           | 250           | 7,87          | 2,57         | 14,4             | 110,7406  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 36/10                            | Какао с молоком<br>(вариант 2)                 | 200           | 3,64          | 3,34         | 15,02            | 100,25641 |              |         | 10                         | 0                         |
| 47/3                             | Макаронные изделия<br>отварные с сыром         | 180           | 8,01          | 7,47         | 35,11            | 239,73448 |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 28/3                             | Икра из кабачков                               | 30            | 0,56          | 2,62         | 2,91             | 35,98854  |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед '                 |                                                |               | 24,63         | 16,59        | 98,56            | 633,91    |              | 54,36   | 10                         | 0,95                      |
| Итого за день                    |                                                |               | 39,65         | 32,27        | 184,33           | 1166,21   |              |         | 20                         | 1,58                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                |               | 14            | 26           | 60               |           |              |         |                            |                           |

### 3 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюдо)              | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>все | Жиры,<br>все | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Завтрак            |                                                             |               |               |              |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                              | 24            | 1,59          | 0,16         | 11,26            | 53,73624  | 1,35         |         | 0                          | 0                         |
| 17/4               | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 250           | 6,24          | 8,14         | 33,02            | 228,53124 | 0,62         |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 37/10              | Напиток из шиповника                                        | 200           | 0,24          | 0,1          | 19,49            | 74,31777  | 0,00         |         | 15                         | 0                         |
| 25/12              | Шаньга наливная                                             | 90            | 7,27          | 3,09         | 42,14            | 223,72999 | 2,45         |         | 8,83                       | 0,85                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                             |               | 15,33         | 11,5         | 105,9            | 580,32    | 4,42         | 41,00   | 30,08                      | 1,47                      |
| Обед               |                                                             |               |               |              |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Зелень (петрушка)                                           | 0,025         | 0             | 0            | 0                | 0,013035  | 0,00         |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (укроп)                                              | 0,025         | 0             | 0            | 0                | 0,0110925 | 0,00         |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Лавровый лист                                               | 0,025         | 0             | 0            | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |

|                        |                                      |     |              |              |               |                |              |              |              |             |
|------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| -                      | Хлеб ржаной                          | 24  | 1,58         | 0,29         | 10,01         | 46,4112        | 1,35         |              | 0            | 0           |
| -                      | Хлеб пшеничный                       | 40  | 2,64         | 0,26         | 18,76         | 89,5604        | 2,25         |              | 0            | 0           |
| 29/2                   | Суп-пюре из картофеля                | 250 | 3,2          | 3,66         | 16,76         | 111,34196      | 3,17         |              | 0            | 0,5         |
| 6/10                   | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2) | 200 | 1,02         | 0,06         | 18,29         | 69,01616       | 0,00         |              | 5            | 0           |
| 4/9                    | Плов из мяса кур                     | 250 | 22,9         | 18,59        | 47,91         | 449,1753       | 1,58         |              | 0            | 0,5         |
| -                      | Йогурт                               | 125 | 5,13         | 1,88         | 7,38          | 69,525         | 0,00         |              | 0            | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                      |     | <b>36,48</b> | <b>24,74</b> | <b>119,11</b> | <b>835,05</b>  | <b>8,35</b>  | <b>59,00</b> | <b>5</b>     | <b>1</b>    |
| <b>Итого за день</b>   |                                      |     | <b>51,81</b> | <b>36,23</b> | <b>225,01</b> | <b>1415,37</b> | <b>12,77</b> |              | <b>35,08</b> | <b>2,47</b> |

Содержание, % от  
калорийности

15 24 61

#### 4 день

| Но-<br>мер                | Прием пищи,<br>наименование изделий              | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>всего | Жиры,<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      | Цена,<br>руб | Доля, %      | Вложен-<br>ный | Вложен-<br>ная |
|---------------------------|--------------------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                  |               |                 |                |                  |               |              |              |                |                |
| -                         | Хлеб пшеничный                                   | 30            | 1,98            | 0,2            | 14,07            | 67,1703       |              |              | 0              | 0              |
| 2/4                       | Каша гречневая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 9,78            | 9,98           | 43,1             | 291,27276     |              |              | 5              | 0,63           |
| 19/12                     | Коржик молочный                                  | 90            | 6,05            | 8,93           | 57,31            | 328,90577     |              |              | 25,47          | 0              |
| 36/10                     | Какао с молоком<br>(вариант 2)                   | 200           | 3,64            | 3,34           | 15,02            | 100,25641     |              |              | 10             | 0              |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                  |               | <b>21,45</b>    | <b>22,45</b>   | <b>129,49</b>    | <b>787,61</b> |              | <b>50,24</b> | <b>40,47</b>   | <b>0,63</b>    |

#### Обед

|                        |                                                 |       |              |              |               |                |  |              |              |             |
|------------------------|-------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|-------------|
| -                      | Зелень (петрушка)                               | 0,025 | 0            | 0            | 0             | 0,013035       |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Зелень (укроп)                                  | 0,025 | 0            | 0            | 0             | 0,0110925      |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Лавровый лист                                   | 0,025 | 0            | 0            | 0             | 0              |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Хлеб ржаной                                     | 24    | 1,58         | 0,29         | 10,01         | 46,4112        |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Хлеб пшеничный                                  | 40    | 2,64         | 0,26         | 18,76         | 89,5604        |  |              | 0            | 0           |
| 7/2                    | Щи из свежей капусты<br>со сметаной (вариант 2) | 200   | 1,54         | 2,42         | 8,01          | 57,201738      |  |              | 0            | 0,4         |
| -                      | Мясо говядины<br>отварное                       | 50    | 13,39        | 9,6          | 0             | 139,968        |  |              | 0            | 0           |
| 6/8                    | Рагу из отварного мяса<br>говядины              | 250   | 17,5         | 15,33        | 25,86         | 306,8545       |  |              | 0            | 0,63        |
| -                      | Кисель с витаминами<br>Витошка                  | 200   | 0            | 0            | 22,33         | 91,5325        |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Яблоки                                          | 100   | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |  |              | 0            | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                 |       | <b>37,06</b> | <b>28,3</b>  | <b>96,57</b>  | <b>780,23</b>  |  | <b>49,76</b> | <b>0</b>     | <b>1,03</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                                 |       | <b>58,51</b> | <b>50,75</b> | <b>226,06</b> | <b>1567,84</b> |  |              | <b>40,47</b> | <b>1,65</b> |

Содержание, % от  
калорийности

15 30 55

#### 5 день

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)         | Вы-<br>ход, г | всего | всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|-------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Завтрак                          |                                                       |               |       |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                        | 30            | 1,98  | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/4                              | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом<br>сливочным | 250           | 6,49  | 7,92  | 50,55            | 298,18204 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 29/10                            | Чай с лимоном (вариант                                | 200           | 0,12  | 0,02  | 5,06             | 20,530314 |              |         | 4,88                       | 0                         |
| 3/13                             | Хлеб с маслом и сыром                                 | 45            | 4,95  | 8,9   | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Завтрак'               |                                                       |               | 13,54 | 17,04 | 83,81            | 544,05    |              | 41,72   | 11,13                      | 0,63                      |
| Обед                             |                                                       |               |       |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Зелень (петрушка)                                     | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0,013035  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                        | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0,0110925 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                         | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                           | 24            | 1,58  | 0,29  | 10,01            | 46,4112   |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                        | 45            | 2,98  | 0,3   | 21,11            | 100,75545 |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/2                              | Борщ со сметаной<br>(вариант 2)                       | 200           | 1,5   | 4,18  | 8,86             | 75,784348 |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                                | Мясо говядины<br>отварное                             | 50            | 13,39 | 9,6   | 0                | 139,968   |              |         | 0                          | 0                         |
| 5/9                              | Биточки (котлеты) из<br>мяса кур                      | 100           | 14,83 | 12,44 | 9,29             | 208,69521 |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 32/3                             | Рагу из овощей                                        | 180           | 3     | 4,77  | 20,81            | 132,4803  |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 37/10                            | Напиток из шиповника                                  | 200           | 0,24  | 0,1   | 14,6             | 55,73501  |              |         | 10                         | 0                         |
| Итого за 'Обед'                  |                                                       |               | 37,53 | 31,68 | 84,67            | 759,85    |              | 58,28   | 10                         | 1,35                      |
| Итого за день                    |                                                       |               | 51,07 | 48,71 | 168,49           | 1303,9    |              |         | 21,13                      | 1,98                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                       |               | 16    | 34    | 50               |           |              |         |                            |                           |

## 6 день

| Но-<br>мер<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюды)              | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                             |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                             |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                              | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 17/4               | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 250           | 6,24   | 8,14  | 33,02            | 228,53124 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 6/10               | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)                        | 200           | 1,02   | 0,06  | 18,29            | 69,01616  |              |         | 5                          | 0                         |
| 25/12              | Шаньга наливная                                             | 90            | 7,27   | 3,09  | 42,14            | 223,72999 |              |         | 8,83                       | 0,85                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                             |               | 16,12  | 11,45 | 104,7            | 575,01    |              | 38,27   | 20,08                      | 1,47                      |

## Обед

|                        |                                       |       |              |              |              |                |  |              |              |             |
|------------------------|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|----------------|--|--------------|--------------|-------------|
| -                      | Зелень (петрушка)                     | 0,025 | 0            | 0            | 0            | 0,0096556      |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Зелень (укроп)                        | 0,025 | 0            | 0            | 0            | 0,0110925      |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Лавровый лист                         | 0,025 | 0            | 0            | 0            | 0              |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Хлеб ржаной                           | 24    | 1,58         | 0,29         | 10,01        | 46,4112        |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Хлеб пшеничный                        | 45    | 2,98         | 0,3          | 21,11        | 100,75545      |  |              | 0            | 0           |
| 38/2                   | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200   | 1,86         | 4,72         | 12,32        | 96,513776      |  |              | 0            | 0,4         |
| -                      | Мясо говядины отварное                | 50    | 13,39        | 9,6          | 0            | 139,968        |  |              | 0            | 0           |
| 4/6                    | Омлет запеченный или паровой с сыром  | 200   | 21,84        | 26,64        | 3,11         | 340,00638      |  |              | 0            | 1           |
| 1/1                    | Горошек зеленый                       | 30    | 0,91         | 1,23         | 3,35         | 25,261656      |  |              | 0            | 0           |
| 29/10                  | Чай с лимоном (вариант 2)             | 200   | 0,12         | 0,02         | 5,06         | 20,530314      |  |              | 4,88         | 0           |
| 3/13                   | Хлеб с маслом и сыром                 | 45    | 4,95         | 8,9          | 14,14        | 158,164        |  |              | 0            | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                       |       | <b>47,63</b> | <b>51,69</b> | <b>69,1</b>  | <b>927,63</b>  |  | <b>61,73</b> | <b>4,88</b>  | <b>1,4</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |                                       |       | <b>63,74</b> | <b>63,15</b> | <b>173,8</b> | <b>1502,65</b> |  |              | <b>24,96</b> | <b>2,87</b> |

Содержание, % от калорийности

17 39 44

## 7 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)         | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                       |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                       |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/4                | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом<br>сливочным | 250           | 6,49   | 7,92  | 50,55            | 298,18204 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 32/10              | Кофейный напиток с<br>молоком (вариант 2)             | 200           | 3,14   | 3,21  | 9,5              | 77,7886   |              |         | 5                          | 0                         |
| 14/12              | Булочка дорожная                                      | 70            | 5,42   | 7,86  | 38,65            | 245,16365 |              |         | 8,4                        | 0,42                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       |               | 16,63  | 19,14 | 109,94           | 674,87    |              | 39,50   | 19,65                      | 1,05                      |
| Обед               |                                                       |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Зелень (петрушка)                                     | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,0096556 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (укроп)                                        | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,0110925 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Лавровый лист                                         | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                           | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112   |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,75545 |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                                 | 45            | 4,95   | 8,9   | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| 16/2               | Суп картофельный с<br>бобовыми                        | 200           | 4,43   | 4,45  | 19,45            | 131,24442 |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                  | Мясо говядины<br>отварное                             | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968   |              |         | 0                          | 0                         |

|                               |                                            |     |              |              |               |                |  |              |              |             |
|-------------------------------|--------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|-------------|
| 9/5                           | Запеканка (сырники) из творога (вариант 2) | 180 | 29,84        | 17,48        | 27,18         | 387,78211      |  |              | 14,4         | 0,45        |
| 4/10                          | Компот из яблок и изюма                    | 200 | 0,25         | 0,16         | 17,68         | 69,12122       |  |              | 10           | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b>        |                                            |     | <b>57,42</b> | <b>41,17</b> | <b>109,56</b> | <b>1033,47</b> |  | <b>60,50</b> | <b>24,4</b>  | <b>0,85</b> |
| <b>Итого за день</b>          |                                            |     | <b>74,05</b> | <b>60,31</b> | <b>219,5</b>  | <b>1708,34</b> |  |              | <b>44,05</b> | <b>1,9</b>  |
| Содержание, % от калорийности |                                            |     | 18           | 32           | 50            |                |  |              |              |             |

### 8 день

| Но-<br>мер<br>ре-<br>ц.       | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>всего | Жиры,<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал       | Цена,<br>руб | Доля, %      | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|----------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------------|
| <b>Завтрак</b>                |                                               |               |                 |                |                  |                |              |              |                            |                           |
| -                             | Хлеб пшеничный                                | 24            | 1,59            | 0,16           | 11,26            | 53,73624       |              |              | 0                          | 0                         |
| 19/12                         | Коржик молочный                               | 90            | 6,05            | 8,93           | 57,31            | 328,90577      |              |              | 25,47                      | 0                         |
| 5/4                           | Каша манная молочная с маслом сливочным       | 250           | 6,64            | 6,36           | 36,84            | 229,17757      |              |              | 6,25                       | 0,63                      |
| 4/10                          | Компот из яблок и изюма                       | 200           | 0,25            | 0,16           | 17,68            | 69,12122       |              |              | 10                         | 0                         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>     |                                               |               | <b>14,52</b>    | <b>15,6</b>    | <b>123,08</b>    | <b>680,94</b>  |              | <b>42,63</b> | <b>41,72</b>               | <b>0,63</b>               |
| <b>Обед</b>                   |                                               |               |                 |                |                  |                |              |              |                            |                           |
| -                             | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0               | 0              | 0                | 0,0096556      |              |              | 0                          | 0                         |
| -                             | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0               | 0              | 0                | 0,0110925      |              |              | 0                          | 0                         |
| -                             | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0               | 0              | 0                | 0              |              |              | 0                          | 0                         |
| -                             | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58            | 0,29           | 10,01            | 46,4112        |              |              | 0                          | 0                         |
| -                             | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98            | 0,3            | 21,11            | 100,75545      |              |              | 0                          | 0                         |
| 32/10                         | Кофейный напиток с молоком (вариант 2)        | 200           | 3,14            | 3,21           | 9,5              | 77,7886        |              |              | 5                          | 0                         |
| 46/3                          | Макаронные изделия отварные                   | 180           | 6,36            | 3,57           | 40,93            | 220,72821      |              |              | 0                          | 0,45                      |
| 29/2                          | Суп-пюре из картофеля                         | 250           | 3,2             | 3,66           | 16,76            | 111,34196      |              |              | 0                          | 0,5                       |
| 9/8                           | Печень по-строгановски                        | 100           | 12,74           | 14,22          | 2,91             | 191,03885      |              |              | 0                          | 0,58                      |
| 4/13                          | Сыр (порциями)                                | 30            | 7,89            | 15             | 0                | 168,36         |              |              | 0                          | 0                         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>        |                                               |               | <b>37,89</b>    | <b>40,24</b>   | <b>101,21</b>    | <b>916,45</b>  |              | <b>57,37</b> | <b>5</b>                   | <b>1,53</b>               |
| <b>Итого за день</b>          |                                               |               | <b>52,42</b>    | <b>55,84</b>   | <b>224,29</b>    | <b>1597,39</b> |              |              | <b>46,72</b>               | <b>2,16</b>               |
| Содержание, % от калорийности |                                               |               | 13              | 32             | 55               |                |              |              |                            |                           |

### 9 день

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)  | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>все<br>г | Жиры,<br>все<br>г | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Завтрак                          |                                                |               |                    |                   |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                 | 24            | 1,59               | 0,16              | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/13                             | Хлеб с маслом и сыром                          | 45            | 4,95               | 8,9               | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| 1/6                              | Яйцо отварное                                  | 40            | 5,08               | 4,6               | 0,28             | 62,784    |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/10                            | Чай с лимоном (вариант                         | 200           | 0,12               | 0,02              | 5,06             | 20,530314 |              |         | 4,88                       | 0                         |
| 11/4                             | Каша пшенная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 8,18               | 8,26              | 40,7             | 267,82708 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| Итого за 'Завтрак'               |                                                |               | 19,91              | 21,93             | 71,43            | 563,04    |              | 40,80   | 9,88                       | 0,63                      |
| Обед                             |                                                |               |                    |                   |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Зелень (петрушка)                              | 0,025         | 0                  | 0                 | 0                | 0,0096556 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                 | 0,025         | 0                  | 0                 | 0                | 0,0110925 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                  | 0,025         | 0                  | 0                 | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                    | 24            | 1,58               | 0,29              | 10,01            | 46,4112   |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                 | 45            | 2,98               | 0,3               | 21,11            | 100,75545 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Напиток с витаминами<br>Витошка                | 200           | 0                  | 0                 | 18,95            | 70,7104   |              |         | 0                          | 0                         |
| 4/11                             | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)         | 30            | 0,58               | 1,38              | 2,03             | 22,449998 |              |         | 0                          | 0,3                       |
| 21/7                             | Суфле из рыбы                                  | 100           | 14,97              | 4,67              | 3,9              | 117,23651 |              |         | 0                          | 0,3                       |
| 38/3                             | Рис припущенный с<br>овощами                   | 180           | 4,54               | 8,63              | 47,52            | 285,63248 |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 22/2                             | Суп-лапша на курином<br>бульоне                | 200           | 1,95               | 3,07              | 12,64            | 84,93417  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                                | Мясо кур отварное                              | 30            | 7,08               | 6,7               | 0                | 88,66224  |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'                  |                                                |               | 33,68              | 25,03             | 116,15           | 816,81    |              | 59,20   | 0                          | 1,45                      |
| Итого за день                    |                                                |               | 53,59              | 46,96             | 187,58           | 1379,85   |              |         | 9,88                       | 2,08                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                |               | 16                 | 31                | 53               |           |              |         |                            |                           |

### 10 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)       | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>все<br>г | Жиры,<br>все<br>г | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Завтрак            |                                                     |               |                    |                   |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                      | 60            | 3,97               | 0,39              | 28,14            | 134,3406  |              |         | 0                          | 0                         |
| 8/4                | Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 7,98               | 9,26              | 36,45            | 257,0071  |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 36/10              | Какао с молоком<br>(вариант 2)                      | 200           | 3,64               | 3,34              | 15,02            | 100,25641 |              |         | 10                         | 0                         |

|                                  |                                        |     |               |               |                |                 |  |              |               |              |
|----------------------------------|----------------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--|--------------|---------------|--------------|
| 23/12                            | Манник                                 | 90  | 5,87          | 6,93          | 51             | 285,24988       |  |              | 24,48         | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                        |     | <b>21,45</b>  | <b>19,92</b>  | <b>130,61</b>  | <b>776,85</b>   |  | <b>48,23</b> | <b>39,48</b>  | <b>0,63</b>  |
| Обед                             |                                        |     |               |               |                |                 |  |              |               |              |
| -                                | Хлеб ржаной                            | 36  | 2,38          | 0,43          | 15,01          | 69,6168         |  |              | 0             | 0            |
| -                                | Хлеб пшеничный                         | 60  | 3,97          | 0,39          | 28,14          | 134,3406        |  |              | 0             | 0            |
| 3/10                             | Компот из яблок<br>(вариант 2)         | 200 | 0,35          | 0,35          | 15,05          | 61,37596        |  |              | 5             | 0            |
| 4/7                              | Рыба, тушенная с<br>овощами            | 180 | 17,44         | 9,4           | 8,9            | 185,84952       |  |              | 3             | 0,75         |
| 3/3                              | Картофельное пюре                      | 180 | 3,73          | 4,4           | 26,49          | 159,10286       |  |              | 0             | 0,27         |
| 26/2                             | Суп молочный с крупой                  | 200 | 7,09          | 8,44          | 20,85          | 186,07168       |  |              | 2             | 0,4          |
| 4/11                             | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2) | 50  | 0,96          | 2,3           | 3,38           | 37,416663       |  |              | 0             | 0,5          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>          |                                        |     | <b>35,92</b>  | <b>25,72</b>  | <b>117,82</b>  | <b>833,77</b>   |  | <b>51,77</b> | <b>10</b>     | <b>1,92</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |                                        |     | <b>57,37</b>  | <b>45,64</b>  | <b>248,43</b>  | <b>1610,63</b>  |  |              | <b>49,48</b>  | <b>2,55</b>  |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                        |     | 15            | 26            | 59             |                 |  |              |               |              |
| <b>Итого за период</b>           |                                        |     | <b>496,81</b> | <b>445,80</b> | <b>1784,57</b> | <b>12994,06</b> |  |              | <b>271,57</b> | <b>19,01</b> |

Приложение №3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Паньшина О.В.

2023г.

**МЕНЮ приготавливаемых блюд**  
**возрастная категория 12 лет и старше**  
**(льготное питание - обеды)**

**1 день**

| Но-<br>мер<br>реп.     | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      | Цена,<br>руб | Доля, %       | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|------------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|------------------|---------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------------------|
| <b>Обед</b>            |                                               |               |                      |                     |                  |               |              |               |                            |                           |
| 3/4                    | Каша гречневая вязкая                         | 180           | 5,48                 | 4,62                | 28,61            | 170,68        |              |               | 0                          | 0,45                      |
| 12/8                   | Гуляш из мяса говядины                        | 100           | 14,89                | 15,69               | 5,37             | 221,167       |              |               | 0                          | 0,5                       |
| -                      | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98                 | 0,3                 | 21,11            | 100,755       |              |               | 0                          | 0                         |
| -                      | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58                 | 0,29                | 10,01            | 46,4112       |              |               | 0                          | 0                         |
| 29/10                  | Чай с лимоном (вариант 2)                     | 200           | 0,12                 | 0,02                | 5,06             | 20,5303       |              |               | 4,88                       | 0                         |
| 10/2                   | Рассольник домашний со сметаной               | 230           | 2,06                 | 4,95                | 14,42            | 108,316       |              |               | 0                          | 0,46                      |
| 41/2                   | Фрикадельки мясные                            | 20            | 4,1                  | 2,94                | 0,24             | 43,6445       |              |               | 0                          | 0,2                       |
| -                      | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01109       |              |               | 0                          | 0                         |
| -                      | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01304       |              |               | 0                          | 0                         |
| -                      | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0             |              |               | 0                          | 0                         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                               |               | <b>31,21</b>         | <b>28,81</b>        | <b>84,81</b>     | <b>711,53</b> |              | <b>100,00</b> | <b>4,88</b>                | <b>1,61</b>               |
| <b>Итого за день</b>   |                                               |               | <b>31,21</b>         | <b>28,81</b>        | <b>84,81</b>     | <b>711,53</b> |              |               | <b>4,88</b>                | <b>1,61</b>               |

Содержание, % от  
калорийности

18      38      44

**2 день**

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| <b>Обед</b>        |                                               |               |                      |                     |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98                 | 0,3                 | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58                 | 0,29                | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 4/6                | Омлет запеченный или паровой с сыром          | 200           | 21,84                | 26,64               | 3,11             | 340,006  |              |         | 0                          | 1                         |
| 1/1                | Горошек зеленый                               | 30            | 0,91                 | 1,23                | 3,35             | 25,2617  |              |         | 0                          | 0                         |
| 37/2               | Уха с крупой рисовой                          | 250           | 7,87                 | 2,57                | 14,4             | 110,741  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 36/10              | Какао с молоком (вариант 2)                   | 200           | 3,64                 | 3,34                | 15,02            | 100,256  |              |         | 10                         | 0                         |
| -                  | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |

|                               |       |       |    |        |        |    |     |
|-------------------------------|-------|-------|----|--------|--------|----|-----|
| Итого за 'Обед '              | 38,81 | 34,38 | 67 | 723,46 | 100,00 | 10 | 1,5 |
| Итого за день                 | 38,81 | 34,38 | 67 | 723,46 |        | 10 | 1,5 |
| Содержание, % от калорийности | 22    | 44    | 34 |        |        |    |     |

### 3 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 40            | 2,64   | 0,26  | 18,76            | 89,5604  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/2               | Суп-пюре из картофеля                         | 250           | 3,2    | 3,66  | 16,76            | 111,342  |              |         | 0                          | 0                         |
| 6/10               | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)          | 200           | 1,02   | 0,06  | 18,29            | 69,0162  |              |         | 5                          | 0                         |
| 4/9                | Плов из мяса кур                              | 250           | 22,9   | 18,59 | 47,91            | 449,175  |              |         | 0                          | 0,5                       |
|                    | Йогурт                                        | 125           | 5,13   | 1,88  | 7,38             | 69,53    |              |         | 0                          | 0,5                       |
| Итого за 'Обед '   |                                               |               | 36,47  | 24,74 | 119,11           | 835,04   |              | 100,00  | 5,00                       | 1,00                      |
| Итого за день      |                                               |               | 36,47  | 24,74 | 119,11           | 835,04   |              |         | 5,00                       | 1,00                      |

Содержание, % от калорийности

17 28 55

### 4 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)   | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                 |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                                 |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                  | 40            | 2,64   | 0,26  | 18,76            | 89,5604  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                     | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 7/2                | Щи из свежей капусты<br>со сметаной (вариант 2) | 200           | 1,54   | 2,42  | 8,01             | 57,2017  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                  | Мясо говядины отварное                          | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Зелень (петрушка)                               | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Зелень (укроп)                                  | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Лавровый лист                                   | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 6/8                | Рагу из отварного мяса<br>говядины              | 250           | 17,5   | 15,33 | 25,86            | 306,855  |              |         | 0                          | 0,63                      |

|                                  |                                |     |       |      |       |         |  |     |   |      |
|----------------------------------|--------------------------------|-----|-------|------|-------|---------|--|-----|---|------|
| -                                | Кисель с витаминами<br>Витوشка | 200 | 0     | 0    | 22,33 | 91,5325 |  |     | 0 | 0    |
| -                                | Яблоко                         | 100 | 0,4   | 0,4  | 11,6  | 48,68   |  |     | 0 | 0    |
| Итого за 'Обед '                 |                                |     | 37,05 | 28,3 | 96,57 | 780,232 |  | 100 | 0 | 1,03 |
| Итого за день                    |                                |     | 37,05 | 28,3 | 96,57 | 780,232 |  |     | 0 | 1,03 |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                |     | 21    | 36   | 43    |         |  |     |   |      |

### 5 день

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед                             |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/2                              | Борщ со сметаной<br>(вариант 2)               | 200           | 1,5    | 4,18  | 8,86             | 75,7843  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                                | Мясо говядины отварное                        | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 32/3                             | Рагу из овощей                                | 180           | 3      | 4,77  | 20,81            | 132,48   |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 5/9                              | Биточки (котлеты) из<br>мяса кур              | 100           | 14,83  | 12,44 | 9,29             | 208,695  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 37/10                            | Напиток из шиповника                          | 200           | 0,24   | 0,1   | 14,6             | 55,735   |              |         | 10                         | 0                         |
| Итого за 'Обед'                  |                                               |               | 37,53  | 31,68 | 84,67            | 759,85   |              | 100,00  | 10                         | 1,35                      |
| Итого за день                    |                                               |               | 37,53  | 31,68 | 84,67            | 759,85   |              |         | 10                         | 1,35                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 20     | 39    | 41               |          |              |         |                            |                           |

### 6 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 38/2               | Суп крестьянский с<br>крупой со сметаной      | 200           | 1,86   | 4,72  | 12,32            | 96,5138  |              |         | 0                          | 0,4                       |



## Обед

|                 |                             |       |       |       |        |         |  |        |      |      |
|-----------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|--|--------|------|------|
| -               | Хлеб пшеничный              | 45    | 2,98  | 0,3   | 21,11  | 100,755 |  |        | 0    | 0    |
| -               | Хлеб ржаной                 | 24    | 1,58  | 0,29  | 10,01  | 46,4112 |  |        | 0    | 0    |
| 29/2            | Суп-пюре из картофеля       | 250   | 3,2   | 3,66  | 16,76  | 111,342 |  |        | 0    | 0,5  |
| -               | Зелень (петрушка)           | 0,025 | 0     | 0     | 0      | 0,01304 |  |        | 0    | 0    |
| -               | Зелень (укроп)              | 0,025 | 0     | 0     | 0      | 0,01109 |  |        | 0    | 0    |
| -               | Лавровый лист               | 0,025 | 0     | 0     | 0      | 0       |  |        | 0    | 0    |
| 46/3            | Макаронные изделия отварные | 180   | 6,36  | 3,57  | 40,93  | 220,728 |  |        | 0    | 0,45 |
| 9/8             | Печень по-строгановски      | 120   | 15,29 | 17,06 | 3,49   | 229,247 |  |        | 0    | 0,7  |
| 4/10            | Компот из яблок и изюма     | 200   | 0,25  | 0,16  | 17,68  | 69,1212 |  |        | 10   | 0    |
| 14/12           | Булочка дорожная            | 90    | 6,97  | 10,11 | 49,69  | 315,21  |  |        | 10,8 | 0,54 |
| Итого за 'Обед' |                             |       | 36,63 | 35,14 | 159,66 | 1092,84 |  | 100,00 | 20,8 | 2,19 |
| Итого за день   |                             |       | 36,63 | 35,14 | 159,66 | 1092,84 |  |        | 20,8 | 2,19 |

Содержание, % от  
калорийности

14 29 57

## 9 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюдо) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                                |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                 | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                    | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 22/2               | Суп-лапша на курином<br>бульоне                | 200           | 1,95   | 3,07  | 12,64            | 84,9342  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                  | Мясо кур отварное                              | 30            | 7,08   | 6,7   | 0                | 88,6622  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (петрушка)                              | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (укроп)                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Лавровый лист                                  | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 38/3               | Рис припущенный с<br>овощами                   | 180           | 4,54   | 8,63  | 47,52            | 285,632  |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 21/7               | Суфле из рыбы                                  | 100           | 14,97  | 4,67  | 3,9              | 117,237  |              |         | 0                          | 0,3                       |
| 4/11               | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)         | 30            | 0,58   | 1,38  | 2,03             | 22,45    |              |         | 0                          | 0,3                       |
| -                  | Напиток с витаминами<br>Витошка                | 200           | 0      | 0     | 18,95            | 70,7104  |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'    |                                                |               | 33,68  | 25,03 | 116,15           | 816,82   | 100,00       |         | 0                          | 1,45                      |
| Итого за день      |                                                |               | 33,68  | 25,03 | 116,15           | 816,82   |              |         | 0                          | 1,45                      |

Содержание, % от  
калорийности

17 28 55

**10 день**

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры,  | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|--------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                               |               | всего  | всего  |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед                             |                                               |               |        |        |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 60            | 3,97   | 0,39   | 28,14            | 134,341  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 36            | 2,38   | 0,43   | 15,01            | 69,6168  |              |         | 0                          | 0                         |
| 26/2                             | Суп молочный с крупой                         | 200           | 7,09   | 8,44   | 20,85            | 186,072  |              |         | 2                          | 0,4                       |
| 3/3                              | Картофельное пюре                             | 180           | 3,73   | 4,4    | 26,49            | 159,103  |              |         | 0                          | 0,27                      |
| 4/11                             | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)        | 50            | 0,96   | 2,3    | 3,38             | 37,4167  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 4/7                              | Рыба, тушенная с<br>овощами                   | 180           | 17,44  | 9,4    | 8,9              | 185,85   |              |         | 3                          | 0,75                      |
| 3/10                             | Компот из яблок<br>(вариант 2)                | 200           | 0,35   | 0,35   | 15,05            | 61,376   |              |         | 5                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'                  |                                               |               | 35,92  | 25,72  | 117,82           | 833,77   | 100,00       |         | 10                         | 1,9                       |
| Итого за день                    |                                               |               | 35,92  | 25,72  | 117,82           | 833,77   |              |         | 10                         | 1,92                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 18     | 29     | 54               |          |              |         |                            |                           |
| Итого за период                  |                                               |               | 383,96 | 314,42 | 1038,52          | 8429,49  |              |         | 89,96                      | 13,75                     |

Приложение №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Паньшина О.В.

2023г.

**МЕНЮ приготавливаемых блюд**  
 возрастная категория 12 лет и старше  
 (платное питание - обеды)

**1 день**

| Но-<br>мер<br>рец.     | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      | Цена,<br>руб | Доля, %       | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|------------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|------------------|---------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------------------|
| Обед                   |                                               |               |                      |                     |                  |               |              |               |                            |                           |
| 3/4                    | Каша гречневая вязкая                         | 180           | 5,48                 | 4,62                | 28,61            | 170,68        |              |               | 0                          | 0,45                      |
| 12/8                   | Гуляш из мяса говядины                        | 100           | 14,89                | 15,69               | 5,37             | 221,167       |              |               | 0                          | 0,5                       |
| -                      | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98                 | 0,3                 | 21,11            | 100,755       |              |               | 0                          | 0                         |
| -                      | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58                 | 0,29                | 10,01            | 46,4112       |              |               | 0                          | 0                         |
| 29/10                  | Чай с лимоном (вариант 2)                     | 200           | 0,12                 | 0,02                | 5,06             | 20,5303       |              |               | 4,88                       | 0                         |
| 10/2                   | Рассольник домашний со сметаной               | 230           | 2,06                 | 4,95                | 14,42            | 108,316       |              |               | 0                          | 0,46                      |
| 41/2                   | Фрикадельки мясные                            | 20            | 4,1                  | 2,94                | 0,24             | 43,6445       |              |               | 0                          | 0,2                       |
| -                      | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01109       |              |               | 0                          | 0                         |
| -                      | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01304       |              |               | 0                          | 0                         |
| -                      | Давровый лист                                 | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0             |              |               | 0                          | 0                         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                               |               | <b>31,21</b>         | <b>28,81</b>        | <b>84,81</b>     | <b>711,53</b> |              | <b>100,00</b> | <b>4,88</b>                | <b>1,61</b>               |
| <b>Итого за день</b>   |                                               |               | <b>31,21</b>         | <b>28,81</b>        | <b>84,81</b>     | <b>711,53</b> |              |               | <b>4,88</b>                | <b>1,61</b>               |

Содержание, % от  
калорийности

18 38 44

**2 день**

| Но-<br>мер<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Обед               |                                               |               |                      |                     |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98                 | 0,3                 | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58                 | 0,29                | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 4/6                | Омлет запеченный или паровой с сыром          | 200           | 21,84                | 26,64               | 3,11             | 340,006  |              |         | 0                          | 1                         |
| 1/1                | Горошек зеленый                               | 30            | 0,91                 | 1,23                | 3,35             | 25,2617  |              |         | 0                          | 0                         |
| 37/2               | Уха с крупой рисовой                          | 250           | 7,87                 | 2,57                | 14,4             | 110,741  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 36/10              | Какао с молоком (вариант 2)                   | 200           | 3,64                 | 3,34                | 15,02            | 100,256  |              |         | 10                         | 0                         |
| -                  | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |

|                               |       |       |    |        |        |    |     |
|-------------------------------|-------|-------|----|--------|--------|----|-----|
| Итого за 'Обед '              | 38,81 | 34,38 | 67 | 723,46 | 100,00 | 10 | 1,5 |
| Итого за день                 | 38,81 | 34,38 | 67 | 723,46 |        | 10 | 1,5 |
| Содержание, % от калорийности | 22    | 44    | 34 |        |        |    |     |

### 3 день

| Но-мер рец.      | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | Белки, всего | Жиры, всего | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал | Цена, руб | Доля, % | Вложен-ный сахар, г | Вложен-ная соль, г |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|--------------|-------------|--------------|----------|-----------|---------|---------------------|--------------------|
| Обед             |                                         |           |              |             |              |          |           |         |                     |                    |
| -                | Хлеб пшеничный                          | 40        | 2,64         | 0,26        | 18,76        | 89,5604  |           |         | 0                   | 0                  |
| -                | Хлеб ржаной                             | 24        | 1,58         | 0,29        | 10,01        | 46,4112  |           |         | 0                   | 0                  |
| 29/2             | Суп-пюре из картофеля                   | 250       | 3,2          | 3,66        | 16,76        | 111,342  |           |         | 0                   | 0                  |
| 6/10             | Компот из сухофруктов (вариант 2)       | 200       | 1,02         | 0,06        | 18,29        | 69,0162  |           |         | 5                   | 0                  |
| 4/9              | Плов из мяса кур                        | 250       | 22,9         | 18,59       | 47,91        | 449,175  |           |         | 0                   | 0,5                |
|                  | Йогурт                                  | 125       | 5,13         | 1,88        | 7,38         | 69,53    |           |         | 0                   | 0,5                |
| Итого за 'Обед ' |                                         |           | 36,47        | 24,74       | 119,11       | 835,04   |           | 100,00  | 5,00                | 1,00               |
| Итого за день    |                                         |           | 36,47        | 24,74       | 119,11       | 835,04   |           |         | 5,00                | 1,00               |

Содержание, % от калорийности 17 28 55

### 4 день

| Но-мер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)      | Вы-ход, г | Белки, всего | Жиры, всего | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал | Цена, руб | Доля, % | Вложен-ный сахар, г | Вложен-ная соль, г |
|-------------|----------------------------------------------|-----------|--------------|-------------|--------------|----------|-----------|---------|---------------------|--------------------|
| Обед        |                                              |           |              |             |              |          |           |         |                     |                    |
| -           | Хлеб пшеничный                               | 40        | 2,64         | 0,26        | 18,76        | 89,5604  |           |         | 0                   | 0                  |
| -           | Хлеб ржаной                                  | 24        | 1,58         | 0,29        | 10,01        | 46,4112  |           |         | 0                   | 0                  |
| 7/2         | Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2) | 200       | 1,54         | 2,42        | 8,01         | 57,2017  |           |         | 0                   | 0,4                |
| -           | Мясо говядины отварное                       | 50        | 13,39        | 9,6         | 0            | 139,968  |           |         | 0                   | 0                  |
|             | Зелень (петрушка)                            | 0,025     | 0            | 0           | 0            | 0,01304  |           |         | 0                   | 0                  |
|             | Зелень (укроп)                               | 0,025     | 0            | 0           | 0            | 0,01109  |           |         | 0                   | 0                  |
| -           | Лавровый лист                                | 0,025     | 0            | 0           | 0            | 0        |           |         | 0                   | 0                  |
| 6/8         | Рагу из отварного мяса говядины              | 250       | 17,5         | 15,33       | 25,86        | 306,855  |           |         | 0                   | 0,63               |



|                               |                                       |     |       |       |        |         |   |     |      |      |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---|-----|------|------|
| -                             | Хлеб пшеничный                        | 45  | 2,98  | 0,3   | 21,11  | 100,755 |   |     | 0    | 0    |
| -                             | Хлеб ржаной                           | 24  | 1,58  | 0,29  | 10,01  | 46,4112 |   |     | 0    | 0    |
| 38/2                          | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200 | 1,86  | 4,72  | 12,32  | 96,5138 |   |     | 0    | 0,4  |
| -                             | Мясо говядины отварное                | 50  | 13,39 | 9,6   | 0      | 139,968 |   |     | 0    | 0    |
| 28/3                          | Икра из кабачков                      | 30  | 0,56  | 2,62  | 2,91   | 35,9885 |   |     | 0    | 0    |
| 47/3                          | Макаронные изделия отварные с сыром   | 180 | 8,01  | 7,47  | 35,11  | 239,734 |   |     | 0    | 0,45 |
| 29/10                         | Чай с лимоном (вариант 2)             | 200 | 0,12  | 0,02  | 5,06   | 20,5303 |   |     | 4,88 | 0    |
| 2/13                          | Хлеб с сыром                          | 40  | 4,91  | 5,27  | 14,07  | 125,132 |   |     | 0    | 0    |
| Итого за 'Обед'               |                                       |     | 33,41 | 30,29 | 100,59 | 805,034 | 0 | 100 | 4,88 | 0,85 |
| Итого за день                 |                                       |     | 33,41 | 30,29 | 100,59 | 805,034 |   |     | 4,88 | 0,85 |
| Содержание, % от калорийности |                                       |     | 23    | 51    | 26     |         |   |     |      |      |

### 7 день

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед                             |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 16/2                             | Суп картофельный с<br>бобовыми                | 200           | 4,43   | 4,45  | 19,45            | 131,244  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                                | Мясо говядины отварное                        | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/5                              | Запеканка (сырники) из<br>творога (вариант 2) | 180           | 29,84  | 17,48 | 27,18            | 387,782  |              |         | 14,4                       | 0,45                      |
| 4/13                             | Сыр (порциями)                                | 30            | 7,89   | 15    | 0                | 168,36   |              |         | 0                          | 0                         |
| 32/10                            | Кофейный напиток с<br>молоком                 | 200           | 3,14   | 3,21  | 14,39            | 96,3714  |              |         | 10                         | 0                         |
| Итого за 'Обед'                  |                                               |               | 63,25  | 50,33 | 92,14            | 1070,92  |              | 100     | 24,4                       | 0,85                      |
| Итого за день                    |                                               |               | 63,25  | 50,33 | 92,14            | 1070,92  |              |         | 24,4                       | 0,85                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 25     | 36    | 39               |          |              |         |                            |                           |

### 8 день

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | всего | всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|-------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Обед                             |                                               |               |       |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98  | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58  | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/2                             | Суп-пюре из картофеля                         | 250           | 3,2   | 3,66  | 16,76            | 111,342  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| -                                | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 46/3                             | Макаронные изделия<br>отварные                | 180           | 6,36  | 3,57  | 40,93            | 220,728  |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 9/8                              | Печень по-строгановски                        | 120           | 15,29 | 17,06 | 3,49             | 229,247  |              |         | 0                          | 0,7                       |
| 4/10                             | Компот из яблок и<br>изюма                    | 200           | 0,25  | 0,16  | 17,68            | 69,1212  |              |         | 10                         | 0                         |
| 14/12                            | Булочка дорожная                              | 90            | 6,97  | 10,11 | 49,69            | 315,21   |              |         | 10,8                       | 0,54                      |
| Итого за 'Обед'                  |                                               |               | 36,63 | 35,14 | 159,66           | 1092,84  |              | 100,00  | 20,8                       | 2,19                      |
| Итого за день                    |                                               |               | 36,63 | 35,14 | 159,66           | 1092,84  |              |         | 20,8                       | 2,19                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 14    | 29    | 57               |          |              |         |                            |                           |

### 9 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюдо) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                                |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                 | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                    | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 22/2               | Суп-лапша на курином<br>бульоне                | 200           | 1,95   | 3,07  | 12,64            | 84,9342  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                  | Мясо кур отварное                              | 30            | 7,08   | 6,7   | 0                | 88,6622  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (петрушка)                              | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (укроп)                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Лавровый лист                                  | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 38/3               | Рис припущенный с<br>овощами                   | 180           | 4,54   | 8,63  | 47,52            | 285,632  |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 21/7               | Суфле из рыбы                                  | 100           | 14,97  | 4,67  | 3,9              | 117,237  |              |         | 0                          | 0,3                       |
| 4/11               | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)         | 30            | 0,58   | 1,38  | 2,03             | 22,45    |              |         | 0                          | 0,3                       |
| -                  | Напиток с витаминами<br>Витошка                | 200           | 0      | 0     | 18,95            | 70,7104  |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'    |                                                |               | 33,68  | 25,03 | 116,15           | 816,82   | 100,00       |         | 0                          | 1,45                      |
| Итого за день      |                                                |               | 33,68  | 25,03 | 116,15           | 816,82   |              |         | 0                          | 1,45                      |

Содержание, % от  
калорийности

17 28 55

# 10 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 60            | 3,97   | 0,39  | 28,14            | 134,341  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 36            | 2,38   | 0,43  | 15,01            | 69,6168  |              |         | 0                          | 0                         |
| 26/2               | Суп молочный с крупой                         | 200           | 7,09   | 8,44  | 20,85            | 186,072  |              |         | 2                          | 0,4                       |
| 3/3                | Картофельное пюре                             | 180           | 3,73   | 4,4   | 26,49            | 159,103  |              |         | 0                          | 0,27                      |
| 4/11               | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)        | 50            | 0,96   | 2,3   | 3,38             | 37,4167  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 4/7                | Рыба, тушенная с<br>овощами                   | 180           | 17,44  | 9,4   | 8,9              | 185,85   |              |         | 3                          | 0,75                      |
| 3/10               | Компот из яблок<br>(вариант 2)                | 200           | 0,35   | 0,35  | 15,05            | 61,376   |              |         | 5                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'    |                                               |               | 35,92  | 25,72 | 117,82           | 833,77   |              | 100,00  | 10                         | 1,92                      |
| Итого за день      |                                               |               | 35,92  | 25,72 | 117,82           | 833,77   |              |         | 10                         | 1,92                      |

Содержание, % от  
калорийности

18 29 54

Итого за период

383,96 314,42 1038,52 8429,49

89,96 13,75

Приложение №5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Паньшина О.В.

2023г.

**МЕНЮ приготавливаемых блюд**

возрастная категория - 12 лет и старше

(завтраки и обеды для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов)

**1 день**

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)  | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                                |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак                          |                                                |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| 1/6                              | Яйцо отварное                                  | 40            | 5,08   | 4,6   | 0,28             | 62,784    |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                 | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 11/4                             | Каша пшенная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 8,18   | 8,26  | 40,7             | 267,82708 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 29/10                            | Чай с лимоном (вариант<br>2)                   | 200           | 0,12   | 0,02  | 5,06             | 20,530314 |              |         | 4,88                       | 0                         |
| Итого за 'Завтрак '              |                                                |               | 14,96  | 13,04 | 57,3             | 404,88    |              | 36,27   | 9,88                       | 0,63                      |
| Обед                             |                                                |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| 10/2                             | Рассольник домашний<br>со сметаной             | 230           | 2,06   | 4,95  | 14,42            | 108,31581 |              |         | 0                          | 0,46                      |
| 41/2                             | Фрикадельки мясные                             | 20            | 4,1    | 2,94  | 0,24             | 43,6445   |              |         | 0                          | 0,2                       |
| -                                | Зелень (петрушка)                              | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,013035  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,0110925 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                  | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/4                              | Каша гречневая вязкая                          | 180           | 5,48   | 4,62  | 28,61            | 170,67961 |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 12/8                             | Гуляш из мяса говядины                         | 100           | 14,89  | 15,69 | 5,37             | 221,167   |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 29/10                            | Чай с лимоном (вариант<br>2)                   | 200           | 0,12   | 0,02  | 5,06             | 20,530314 |              |         | 4,88                       | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                    | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112   |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                 | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,75545 |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'                  |                                                |               | 31,21  | 28,81 | 84,81            | 711,53    |              | 63,73   | 4,88                       | 1,61                      |
| Итого за день                    |                                                |               | 46,17  | 41,85 | 142,1            | 1116,41   |              |         | 14,76                      | 2,24                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                |               | 17     | 35    | 49               |           |              |         |                            |                           |

**2 день**

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>все<br>г | Жиры,<br>все<br>г | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал       | Цена,<br>руб | Доля, %      | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------------|
| <b>Завтрак</b>                   |                                               |               |                    |                   |                  |                |              |              |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 24            | 1,59               | 0,16              | 11,26            | 53,73624       |              |              | 0                          | 0                         |
| 15/4                             | Каша ячневая молочная<br>с маслом сливочным   | 250           | 7,46               | 6,58              | 42,09            | 251,38099      |              |              | 5                          | 0,63                      |
| 3/13                             | Хлеб с маслом и сыром                         | 45            | 4,95               | 8,9               | 14,14            | 158,164        |              |              | 0                          | 0                         |
| 6/10                             | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)          | 200           | 1,02               | 0,06              | 18,29            | 69,01616       |              |              | 5                          | 0                         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                               |               | <b>15,02</b>       | <b>15,69</b>      | <b>85,77</b>     | <b>532,3</b>   |              | <b>42,39</b> | <b>10</b>                  | <b>0,63</b>               |
| <b>Обед</b>                      |                                               |               |                    |                   |                  |                |              |              |                            |                           |
| -                                | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0                  | 0                 | 0                | 0,013035       |              |              | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0                  | 0                 | 0                | 0,0110925      |              |              | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58               | 0,29              | 10,01            | 46,4112        |              |              | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0                  | 0                 | 0                | 0              |              |              | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98               | 0,3               | 21,11            | 100,75545      |              |              | 0                          | 0                         |
| 37/2                             | Уха с крупой рисовой                          | 250           | 7,87               | 2,57              | 14,4             | 110,7406       |              |              | 0                          | 0,5                       |
| 36/10                            | Какао с молоком<br>(вариант 2)                | 200           | 3,64               | 3,34              | 15,02            | 100,25641      |              |              | 10                         | 0                         |
| 4/6                              | Омлет запеченный или<br>паровой с сыром       | 200           | 21,84              | 26,64             | 3,11             | 340,00638      |              |              | 0                          | 1                         |
| 1/1                              | Горошек зеленый                               | 30            | 0,91               | 1,23              | 3,35             | 25,261656      |              |              | 0                          | 0                         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |                                               |               | <b>38,81</b>       | <b>34,38</b>      | <b>67</b>        | <b>723,46</b>  |              | <b>57,61</b> | <b>10</b>                  | <b>1,5</b>                |
| <b>Итого за день</b>             |                                               |               | <b>53,83</b>       | <b>50,07</b>      | <b>152,77</b>    | <b>1255,75</b> |              |              | <b>20</b>                  | <b>2,13</b>               |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 18                 | 37                | 46               |                |              |              |                            |                           |

### 3 день

| Но-<br>мер<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)               | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>все<br>г | Жиры,<br>все<br>г | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      | Цена,<br>руб | Доля, %      | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------------|------------------|---------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                             |               |                    |                   |                  |               |              |              |                            |                           |
| -                         | Хлеб пшеничный                                              | 24            | 1,59               | 0,16              | 11,26            | 53,73624      | 1,35         |              | 0                          | 0                         |
| 17/4                      | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 250           | 6,24               | 8,14              | 33,02            | 228,53124     | 0,62         |              | 6,25                       | 0,63                      |
| 37/10                     | Напиток из шиповника                                        | 200           | 0,24               | 0,1               | 19,49            | 74,31777      | 0,00         |              | 15                         | 0                         |
| 25/12                     | Шаньга наливная                                             | 90            | 7,27               | 3,09              | 42,14            | 223,72999     | 2,45         |              | 8,83                       | 0,85                      |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                             |               | <b>15,33</b>       | <b>11,5</b>       | <b>105,9</b>     | <b>580,32</b> | <b>4,42</b>  | <b>41,00</b> | <b>30,08</b>               | <b>1,47</b>               |
| <b>Обед</b>               |                                                             |               |                    |                   |                  |               |              |              |                            |                           |
| -                         | Зелень (петрушка)                                           | 0,025         | 0                  | 0                 | 0                | 0,013035      | 0,00         |              | 0                          | 0                         |
| -                         | Зелень (укроп)                                              | 0,025         | 0                  | 0                 | 0                | 0,0110925     | 0,00         |              | 0                          | 0                         |
| -                         | Лавровый лист                                               | 0,025         | 0                  | 0                 | 0                | 0             |              |              | 0                          | 0                         |

|                               |                                      |     |              |              |               |                |              |              |              |             |
|-------------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| -                             | Хлеб ржаной                          | 24  | 1,58         | 0,29         | 10,01         | 46,4112        | 1,35         |              | 0            | 0           |
| -                             | Хлеб пшеничный                       | 40  | 2,64         | 0,26         | 18,76         | 89,5604        | 2,25         |              | 0            | 0           |
| 29/2                          | Суп-пюре из картофеля                | 250 | 3,2          | 3,66         | 16,76         | 111,34196      | 3,17         |              | 0            | 0,5         |
| 6/10                          | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2) | 200 | 1,02         | 0,06         | 18,29         | 69,01616       | 0,00         |              | 5            | 0           |
| 4/9                           | Плов из мяса кур                     | 250 | 22,9         | 18,59        | 47,91         | 449,1753       | 1,58         |              | 0            | 0,5         |
| -                             | Йогурт                               | 125 | 5,13         | 1,88         | 7,38          | 69,525         | 0,00         |              | 0            | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b>        |                                      |     | <b>36,48</b> | <b>24,74</b> | <b>119,11</b> | <b>835,05</b>  | <b>8,35</b>  | <b>59,00</b> | <b>5</b>     | <b>1</b>    |
| <b>Итого за день</b>          |                                      |     | <b>51,81</b> | <b>36,23</b> | <b>225,01</b> | <b>1415,37</b> | <b>12,77</b> |              | <b>35,08</b> | <b>2,47</b> |
| Содержание, % от калорийности |                                      |     | 15           | 24           | 61            |                |              |              |              |             |

#### 4 день

| Но-мер                        | Прием пищи, наименование изделий             | Вы-ход, г | Белки, всего | Жиры, всего  | Угле-воды, г  | ЭЦ, ккал       | Цена, руб | Доля, %      | Вложен-ный   | Вложен-ная  |
|-------------------------------|----------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                |                                              |           |              |              |               |                |           |              |              |             |
| -                             | Хлеб пшеничный                               | 30        | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,1703        |           |              | 0            | 0           |
| 2/4                           | Каша гречневая молочная с маслом сливочным   | 250       | 9,78         | 9,98         | 43,1          | 291,27276      |           |              | 5            | 0,63        |
| 19/12                         | Коржик молочный                              | 90        | 6,05         | 8,93         | 57,31         | 328,90577      |           |              | 25,47        | 0           |
| 36/10                         | Какао с молоком (вариант 2)                  | 200       | 3,64         | 3,34         | 15,02         | 100,25641      |           |              | 10           | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>     |                                              |           | <b>21,45</b> | <b>22,45</b> | <b>129,49</b> | <b>787,61</b>  |           | <b>50,24</b> | <b>40,47</b> | <b>0,63</b> |
| <b>Обед</b>                   |                                              |           |              |              |               |                |           |              |              |             |
| -                             | Зелень (петрушка)                            | 0,025     | 0            | 0            | 0             | 0,013035       |           |              | 0            | 0           |
| -                             | Зелень (укроп)                               | 0,025     | 0            | 0            | 0             | 0,0110925      |           |              | 0            | 0           |
| -                             | Лавровый лист                                | 0,025     | 0            | 0            | 0             | 0              |           |              | 0            | 0           |
| -                             | Хлеб ржаной                                  | 24        | 1,58         | 0,29         | 10,01         | 46,4112        |           |              | 0            | 0           |
| -                             | Хлеб пшеничный                               | 40        | 2,64         | 0,26         | 18,76         | 89,5604        |           |              | 0            | 0           |
| 7/2                           | Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2) | 200       | 1,54         | 2,42         | 8,01          | 57,201738      |           |              | 0            | 0,4         |
| -                             | Мясо говядины отварное                       | 50        | 13,39        | 9,6          | 0             | 139,968        |           |              | 0            | 0           |
| 6/8                           | Рагу из отварного мяса говядины              | 250       | 17,5         | 15,33        | 25,86         | 306,8545       |           |              | 0            | 0,63        |
| -                             | Кисель с витаминами Витошка                  | 200       | 0            | 0            | 22,33         | 91,5325        |           |              | 0            | 0           |
| -                             | Яблоки                                       | 100       | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68          |           |              | 0            | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b>        |                                              |           | <b>37,06</b> | <b>28,3</b>  | <b>96,57</b>  | <b>780,23</b>  |           | <b>49,76</b> | <b>0</b>     | <b>1,03</b> |
| <b>Итого за день</b>          |                                              |           | <b>58,51</b> | <b>50,75</b> | <b>226,06</b> | <b>1567,84</b> |           |              | <b>40,47</b> | <b>1,65</b> |
| Содержание, % от калорийности |                                              |           | 15           | 30           | 55            |                |           |              |              |             |

#### 5 день

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)         | Вы-<br>ход, г | всего        | всего        | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      | Цена,<br>руб | Доля, %      | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------------|
| <b>Завтрак</b>                   |                                                       |               |              |              |                  |               |              |              |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                        | 30            | 1,98         | 0,2          | 14,07            | 67,1703       |              |              | 0                          | 0                         |
| 9/4                              | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом<br>сливочным | 250           | 6,49         | 7,92         | 50,55            | 298,18204     |              |              | 6,25                       | 0,63                      |
| 29/10                            | Чай с лимоном (вариант                                | 200           | 0,12         | 0,02         | 5,06             | 20,530314     |              |              | 4,88                       | 0                         |
| 3/13                             | Хлеб с маслом и сыром                                 | 45            | 4,95         | 8,9          | 14,14            | 158,164       |              |              | 0                          | 0                         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                       |               | <b>13,54</b> | <b>17,04</b> | <b>83,81</b>     | <b>544,05</b> |              | <b>41,72</b> | <b>11,13</b>               | <b>0,63</b>               |
| <b>Обед</b>                      |                                                       |               |              |              |                  |               |              |              |                            |                           |
| -                                | Зелень (петрушка)                                     | 0,025         | 0            | 0            | 0                | 0,013035      |              |              | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                        | 0,025         | 0            | 0            | 0                | 0,0110925     |              |              | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                         | 0,025         | 0            | 0            | 0                | 0             |              |              | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                           | 24            | 1,58         | 0,29         | 10,01            | 46,4112       |              |              | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                        | 45            | 2,98         | 0,3          | 21,11            | 100,75545     |              |              | 0                          | 0                         |
| 3/2                              | Борщ со сметаной<br>(вариант 2)                       | 200           | 1,5          | 4,18         | 8,86             | 75,784348     |              |              | 0                          | 0,4                       |
| -                                | Мясо говядины<br>отварное                             | 50            | 13,39        | 9,6          | 0                | 139,968       |              |              | 0                          | 0                         |
| 5/9                              | Биточки (котлеты) из<br>мяса кур                      | 100           | 14,83        | 12,44        | 9,29             | 208,69521     |              |              | 0                          | 0,5                       |
| 32/3                             | Рагу из овощей                                        | 180           | 3            | 4,77         | 20,81            | 132,4803      |              |              | 0                          | 0,45                      |
| 37/10                            | Напиток из шиповника                                  | 200           | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,73501      |              |              | 10                         | 0                         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |                                                       |               | <b>37,53</b> | <b>31,68</b> | <b>84,67</b>     | <b>759,85</b> |              | <b>58,28</b> | <b>10</b>                  | <b>1,35</b>               |
| <b>Итого за день</b>             |                                                       |               | <b>51,07</b> | <b>48,71</b> | <b>168,49</b>    | <b>1303,9</b> |              |              | <b>21,13</b>               | <b>1,98</b>               |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                       |               | 16           | 34           | 50               |               |              |              |                            |                           |

## 6 день

| Но-<br>мер<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)               | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>всего | Жиры,<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      | Цена,<br>руб | Доля, %      | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|---------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                             |               |                 |                |                  |               |              |              |                            |                           |
| -                         | Хлеб пшеничный                                              | 24            | 1,59            | 0,16           | 11,26            | 53,73624      |              |              | 0                          | 0                         |
| 17/4                      | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 250           | 6,24            | 8,14           | 33,02            | 228,53124     |              |              | 6,25                       | 0,63                      |
| 6/10                      | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)                        | 200           | 1,02            | 0,06           | 18,29            | 69,01616      |              |              | 5                          | 0                         |
| 25/12                     | Шаньга наливная                                             | 90            | 7,27            | 3,09           | 42,14            | 223,72999     |              |              | 8,83                       | 0,85                      |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                             |               | <b>16,12</b>    | <b>11,45</b>   | <b>104,7</b>     | <b>575,01</b> |              | <b>39,57</b> | <b>20,08</b>               | <b>1,47</b>               |

## Обед

|                        |                                       |       |              |              |               |                |  |              |              |             |
|------------------------|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|-------------|
| -                      | Зелень (петрушка)                     | 0,025 | 0            | 0            | 0             | 0,0096556      |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Зелень (укроп)                        | 0,025 | 0            | 0            | 0             | 0,0110925      |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Лавровый лист                         | 0,025 | 0            | 0            | 0             | 0              |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Хлеб ржаной                           | 24    | 1,58         | 0,29         | 10,01         | 46,4112        |  |              | 0            | 0           |
| -                      | Хлеб пшеничный                        | 45    | 2,98         | 0,3          | 21,11         | 100,75545      |  |              | 0            | 0           |
| 38/2                   | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200   | 1,86         | 4,72         | 12,32         | 96,513776      |  |              | 0            | 0,4         |
| -                      | Мясо говядины отварное                | 50    | 13,39        | 9,6          | 0             | 139,968        |  |              | 0            | 0           |
| 29/10                  | Чай с лимоном (вариант 2)             | 200   | 0,12         | 0,02         | 5,06          | 20,530314      |  |              | 4,88         | 0           |
| 3/13                   | Хлеб с маслом и сыром                 | 45    | 4,95         | 8,9          | 14,14         | 158,164        |  |              | 0            | 0           |
| 47/3                   | Макаронные изделия отварные с сыром   | 180   | 8,01         | 7,47         | 35,11         | 239,73448      |  |              | 0            | 0,45        |
| 41/3                   | Каша перловая с овощами               | 30    | 0,98         | 0,88         | 7,43          | 40,033726      |  |              | 0            | 0,08        |
| 28/3                   | Икра из кабачков                      | 30    | 0,56         | 2,62         | 2,91          | 35,98854       |  |              | 0            | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                       |       | <b>34,43</b> | <b>34,78</b> | <b>108,09</b> | <b>878,12</b>  |  | <b>60,43</b> | <b>4,88</b>  | <b>0,93</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                       |       | <b>50,54</b> | <b>46,23</b> | <b>212,79</b> | <b>1453,13</b> |  |              | <b>24,96</b> | <b>2,4</b>  |

Содержание, % от калорийности

14 29 56

## 7 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюдо)        | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                       |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                       |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/4                | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом<br>сливочным | 250           | 6,49   | 7,92  | 50,55            | 298,18204 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 32/10              | Кофейный напиток с<br>молоком (вариант 2)             | 200           | 3,14   | 3,21  | 9,5              | 77,7886   |              |         | 5                          | 0                         |
| 14/12              | Булочка дорожная                                      | 70            | 5,42   | 7,86  | 38,65            | 245,16365 |              |         | 8,4                        | 0,42                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       |               | 16,63  | 19,14 | 109,94           | 674,87    |              | 39,50   | 19,65                      | 1,05                      |
| Обед               |                                                       |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Зелень (петрушка)                                     | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,0096556 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (укроп)                                        | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,0110925 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Лавровый лист                                         | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                           | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112   |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,75545 |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                                 | 45            | 4,95   | 8,9   | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| 16/2               | Суп картофельный с<br>бобовыми                        | 200           | 4,43   | 4,45  | 19,45            | 131,24442 |              |         | 0                          | 0,4                       |

|                               |                                            |     |       |       |        |           |  |       |       |      |
|-------------------------------|--------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-----------|--|-------|-------|------|
| -                             | Мясо говядины отварное                     | 50  | 13,39 | 9,6   | 0      | 139,968   |  |       | 0     | 0    |
| 9/5                           | Запеканка (сырники) из творога (вариант 2) | 180 | 29,84 | 17,48 | 27,18  | 387,78211 |  |       | 14,4  | 0,45 |
| 4/10                          | Компот из яблок и изюма                    | 200 | 0,25  | 0,16  | 17,68  | 69,12122  |  |       | 10    | 0    |
| Итого за 'Обед'               |                                            |     | 57,42 | 41,17 | 109,56 | 1033,47   |  | 60,50 | 24,4  | 0,85 |
| Итого за день                 |                                            |     | 74,05 | 60,31 | 219,5  | 1708,34   |  |       | 44,05 | 1,9  |
| Содержание, % от калорийности |                                            |     | 18    | 32    | 50     |           |  |       |       |      |

### 8 день

| Но-мер<br>рец.                   | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                               |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак                          |                                               |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 19/12                            | Коржик молочный                               | 90            | 6,05   | 8,93  | 57,31            | 328,90577 |              |         | 25,47                      | 0                         |
| 5/4                              | Каша манная молочная<br>с маслом сливочным    | 250           | 6,64   | 6,36  | 36,84            | 229,17757 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 4/10                             | Компот из яблок и<br>изюма                    | 200           | 0,25   | 0,16  | 17,68            | 69,12122  |              |         | 10                         | 0                         |
| Итого за 'Завтрак'               |                                               |               | 14,52  | 15,6  | 123,08           | 680,94    |              | 41,63   | 41,72                      | 0,63                      |
| Обед                             |                                               |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,0096556 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,0110925 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112   |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,75545 |              |         | 0                          | 0                         |
| 32/10                            | Кофейный напиток с<br>молоком (вариант 2)     | 200           | 3,14   | 3,21  | 9,5              | 77,7886   |              |         | 5                          | 0                         |
| 46/3                             | Макаронные изделия<br>отварные                | 180           | 6,36   | 3,57  | 40,93            | 220,72821 |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 29/2                             | Суп-пюре из картофеля                         | 250           | 3,2    | 3,66  | 16,76            | 111,34196 |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 9/8                              | Печень по-строгановски                        | 120           | 15,29  | 17,06 | 3,49             | 229,24661 |              |         | 0                          | 0,7                       |
| 4/13                             | Сыр (порциями)                                | 30            | 7,89   | 15    | 0                | 168,36    |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'                  |                                               |               | 40,44  | 43,08 | 101,79           | 954,65    |              | 58,37   | 5                          | 1,65                      |
| Итого за день                    |                                               |               | 54,96  | 58,68 | 224,87           | 1635,59   |              |         | 46,72                      | 2,28                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 14     | 33    | 54               |           |              |         |                            |                           |

### 9 день

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)    | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>всего | Жиры,<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Завтрак                          |                                                  |               |                 |                |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                   | 24            | 1,59            | 0,16           | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/13                             | Хлеб с маслом и сыром                            | 45            | 4,95            | 8,9            | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| 1/6                              | Яйцо отварное                                    | 40            | 5,08            | 4,6            | 0,28             | 62,784    |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/10                            | Чай с лимоном (вариант                           | 200           | 0,12            | 0,02           | 5,06             | 20,530314 |              |         | 4,88                       | 0                         |
| 11/4                             | Каша пшеничная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 8,18            | 8,26           | 40,7             | 267,82708 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| Итого за 'Завтрак'               |                                                  |               | 19,91           | 21,93          | 71,43            | 563,04    |              | 40,80   | 9,88                       | 0,63                      |
| Обед                             |                                                  |               |                 |                |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Зелень (петрушка)                                | 0,025         | 0               | 0              | 0                | 0,0096556 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Зелень (укроп)                                   | 0,025         | 0               | 0              | 0                | 0,0110925 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Лавровый лист                                    | 0,025         | 0               | 0              | 0                | 0         |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                      | 24            | 1,58            | 0,29           | 10,01            | 46,4112   |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                   | 45            | 2,98            | 0,3            | 21,11            | 100,75545 |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Напиток с витаминами<br>Витошка                  | 200           | 0               | 0              | 18,95            | 70,7104   |              |         | 0                          | 0                         |
| 4/11                             | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)           | 30            | 0,58            | 1,38           | 2,03             | 22,449998 |              |         | 0                          | 0,3                       |
| 21/7                             | Суфле из рыбы                                    | 100           | 14,97           | 4,67           | 3,9              | 117,23651 |              |         | 0                          | 0,3                       |
| 38/3                             | Рис припущенный с<br>овощами                     | 180           | 4,54            | 8,63           | 47,52            | 285,63248 |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 22/2                             | Суп-лапша на курином<br>бульоне                  | 200           | 1,95            | 3,07           | 12,64            | 84,93417  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                                | Мясо кур отварное                                | 30            | 7,08            | 6,7            | 0                | 88,66224  |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'                  |                                                  |               | 33,68           | 25,03          | 116,15           | 816,81    |              | 59,20   | 0                          | 1,45                      |
| Итого за день                    |                                                  |               | 53,59           | 46,96          | 187,58           | 1379,85   |              |         | 9,88                       | 2,08                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                  |               | 16              | 31             | 53               |           |              |         |                            |                           |

### 10 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)       | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>всего | Жиры,<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Завтрак            |                                                     |               |                 |                |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                      | 60            | 3,97            | 0,39           | 28,14            | 134,3406  |              |         | 0                          | 0                         |
| 8/4                | Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 7,98            | 9,26           | 36,45            | 257,0071  |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 36/10              | Какао с молоком<br>(вариант 2)                      | 200           | 3,64            | 3,34           | 15,02            | 100,25641 |              |         | 10                         | 0                         |

|                                  |                                        |     |               |               |                |                |  |              |               |              |
|----------------------------------|----------------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|--|--------------|---------------|--------------|
| 23/12                            | Манник                                 | 90  | 5,87          | 6,93          | 51             | 285,24988      |  |              | 24,48         | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                        |     | <b>21,45</b>  | <b>19,92</b>  | <b>130,61</b>  | <b>776,85</b>  |  | <b>48,23</b> | <b>39,48</b>  | <b>0,63</b>  |
| Обед                             |                                        |     |               |               |                |                |  |              |               |              |
| -                                | Хлеб ржаной                            | 36  | 2,38          | 0,43          | 15,01          | 69,6168        |  |              | 0             | 0            |
| -                                | Хлеб пшеничный                         | 60  | 3,97          | 0,39          | 28,14          | 134,3406       |  |              | 0             | 0            |
| 3/10                             | Компот из яблок<br>(вариант 2)         | 200 | 0,35          | 0,35          | 15,05          | 61,37596       |  |              | 5             | 0            |
| 4/7                              | Рыба, тушенная с<br>овощами            | 180 | 17,44         | 9,4           | 8,9            | 185,84952      |  |              | 3             | 0,75         |
| 3/3                              | Картофельное пюре                      | 180 | 3,73          | 4,4           | 26,49          | 159,10286      |  |              | 0             | 0,27         |
| 26/2                             | Суп молочный с крупой                  | 200 | 7,09          | 8,44          | 20,85          | 186,07168      |  |              | 2             | 0,4          |
| 4/11                             | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2) | 50  | 0,96          | 2,3           | 3,38           | 37,416663      |  |              | 0             | 0,5          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>          |                                        |     | <b>35,92</b>  | <b>25,72</b>  | <b>117,82</b>  | <b>833,77</b>  |  | <b>51,77</b> | <b>10</b>     | <b>1,92</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |                                        |     | <b>57,37</b>  | <b>45,64</b>  | <b>248,43</b>  | <b>1610,63</b> |  |              | <b>49,48</b>  | <b>2,55</b>  |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                        |     | 15            | 26            | 59             |                |  |              |               |              |
| <b>Итого за период</b>           |                                        |     | <b>345,13</b> | <b>298,60</b> | <b>1262,85</b> | <b>9023,69</b> |  |              | <b>189,97</b> | <b>12,56</b> |

Приложение №6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Ганьшина О.В.

2023г.

**МЕНЮ приготавливаемых блюд**  
возрастная категория 12 лет и старше  
(Платное питание - завтрак)

**1 день**

| Но-<br>мер<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)  | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                                |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак                          |                                                |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| 3/10                             | Компот из яблок<br>(вариант 2)                 | 200           | 0,35   | 0,35  | 15,05            | 61,37596  |              |         | 5                          | 0                         |
| 1/6                              | Яйцо отварное                                  | 40            | 5,08   | 4,6   | 0,28             | 62,784    |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                 | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 11/4                             | Каша пшенная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 8,18   | 8,26  | 40,7             | 267,82708 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| Итого за 'Завтрак '              |                                                |               | 15,2   | 13,37 | 67,28            | 445,72    |              | 100,00  | 10                         | 0,63                      |
| Итого за день                    |                                                |               | 15,2   | 13,37 | 67,28            | 445,72    | 0            |         | 10                         | 0,63                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                |               | 14     | 28    | 59               |           |              |         |                            |                           |

**2 день**

| Но-<br>мер<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                               |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 15/4               | Каша ячневая молочная<br>с маслом сливочным   | 250           | 7,46   | 6,58  | 42,09            | 251,38099 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                         | 45            | 4,95   | 8,9   | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| 6/10               | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)          | 200           | 1,02   | 0,06  | 18,29            | 69,01616  |              |         | 5                          | 0                         |
| Итого за 'Завтрак' |                                               |               | 15,42  | 15,73 | 88,59            | 545,73    |              | 100,00  | 10                         | 0,63                      |
| Итого за день      |                                               |               | 15,42  | 15,73 | 88,59            | 545,73    |              |         | 10                         | 0,63                      |

**3 день**

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)               | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                                             |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак                          |                                                             |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                              | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 17/4                             | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 250           | 6,24   | 8,14  | 33,02            | 228,53124 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 37/10                            | Напиток из шиповника                                        | 200           | 0,24   | 0,1   | 19,49            | 74,31777  |              |         | 15                         | 0                         |
| 25/12                            | Шаньга наливная                                             | 90            | 7,27   | 3,09  | 42,14            | 223,72999 |              |         | 8,83                       | 0,85                      |
| Итого за 'Завтрак'               |                                                             |               | 15,73  | 11,54 | 108,72           | 593,75    |              | 100,00  | 30,08                      | 1,47                      |
| Итого за день                    |                                                             |               | 15,73  | 11,54 | 108,72           | 593,75    |              |         | 30,08                      | 1,47                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                             |               | 11     | 18    | 71               |           |              |         |                            |                           |

#### 4 день

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)    | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                                  |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак                          |                                                  |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                   | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 2/4                              | Каша гречневая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 9,78   | 9,98  | 43,1             | 291,27276 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 19/12                            | Коржик молочный                                  | 90            | 6,05   | 8,93  | 57,31            | 328,90577 |              |         | 25,47                      | 0                         |
| 36/10                            | Какао с молоком<br>(вариант 2)                   | 200           | 3,64   | 3,34  | 15,02            | 100,25641 |              |         | 10                         | 0                         |
| Итого за 'Завтрак'               |                                                  |               | 21,45  | 22,45 | 129,49           | 787,61    |              | 100,00  | 40,47                      | 0,63                      |
| Итого за день                    |                                                  |               | 21,45  | 22,45 | 129,49           | 787,61    |              |         | 40,47                      | 0,63                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                  |               | 11     | 26    | 63               |           |              |         |                            |                           |

#### 5 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)         | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                       |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                       |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/4                | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом<br>сливочным | 250           | 6,49   | 7,92  | 50,55            | 298,18204 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |

|                           |                           |     |              |              |              |               |  |               |              |             |
|---------------------------|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--|---------------|--------------|-------------|
| 29/10                     | Чай с лимоном (вариант 2) | 200 | 0,12         | 0,02         | 5,06         | 20,530314     |  |               | 4,88         | 0           |
| 3/13                      | Хлеб с маслом и сыром     | 45  | 4,95         | 8,9          | 14,14        | 158,164       |  |               | 0            | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                           |     | <b>13,54</b> | <b>17,04</b> | <b>83,81</b> | <b>544,05</b> |  | <b>100,00</b> | <b>11,13</b> | <b>0,63</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                           |     | <b>13,54</b> | <b>17,04</b> | <b>83,81</b> | <b>544,05</b> |  |               | <b>11,13</b> | <b>0,63</b> |

Содержание, % от калорийности

10 28 61

### 6 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)               | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                             |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                             |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                              | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 17/4               | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 250           | 6,24   | 8,14  | 33,02            | 228,53124 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 6/10               | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)                        | 200           | 1,02   | 0,06  | 18,29            | 69,01616  |              |         | 5                          | 0                         |
| 25/12              | Шаньга наливная                                             | 90            | 7,27   | 3,09  | 42,14            | 223,72999 |              |         | 8,83                       | 0,85                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                             |               | 16,12  | 11,45 | 104,7            | 575,01    |              | 100,00  | 20,08                      | 1,47                      |
| Итого за день      |                                                             |               | 16,12  | 11,45 | 104,7            | 575,01    |              |         | 20,08                      | 1,47                      |

Содержание, % от калорийности

11 18 70

### 7 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)         | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                       |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                       |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/4                | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом<br>сливочным | 250           | 6,49   | 7,92  | 50,55            | 298,18204 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 32/10              | Кофейный напиток с<br>молоком (вариант 2)             | 200           | 3,14   | 3,21  | 9,5              | 77,7886   |              |         | 5                          | 0                         |
| 14/12              | Булочка дорожная                                      | 70            | 5,42   | 7,86  | 38,65            | 245,16365 |              |         | 8,4                        | 0,42                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       |               | 16,63  | 19,14 | 109,94           | 674,87    |              | 100,00  | 19,65                      | 1,05                      |
| Итого за день      |                                                       |               | 16,63  | 19,14 | 109,94           | 674,87    |              |         | 19,65                      | 1,05                      |

Содержание, % от  
калорийности

10 26 64

8 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                               |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 19/12              | Коржик молочный                               | 90            | 6,05   | 8,93  | 57,31            | 328,90577 |              |         | 25,47                      | 0                         |
| 5/4                | Каша манная молочная<br>с маслом сливочным    | 250           | 6,64   | 6,36  | 36,84            | 229,17757 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 4/10               | Компот из яблок и<br>изюма                    | 200           | 0,25   | 0,16  | 17,68            | 69,12122  |              |         | 10                         |                           |
| Итого за 'Завтрак' |                                               |               | 14,92  | 15,64 | 125,89           | 694,37    |              | 100,00  | 41,72                      | 0,63                      |
| Итого за день      |                                               |               | 14,92  | 15,64 | 125,89           | 694,37    |              |         | 41,72                      | 0,63                      |

Содержание, % от  
калорийности

9 21 71

9 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)  | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                 | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          |                           |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                          | 45            | 4,95   | 8,9   | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| 1/6                | Яйцо отварное                                  | 40            | 5,08   | 4,6   | 0,28             | 62,784    |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/10              | Чай с лимоном (вариант 2)                      | 200           | 0,12   | 0,02  | 5,06             | 20,530314 |              |         | 4,88                       | 0                         |
| 11/4               | Каша пшенная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 8,18   | 8,26  | 40,7             | 267,82708 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                |               | 19,91  | 21,93 | 71,43            | 563,04    |              | 100,00  | 9,88                       | 0,63                      |
| Итого за день      |                                                |               | 19,91  | 21,93 | 71,43            | 563,04    |              |         | 9,88                       | 0,63                      |

Содержание, % от  
калорийности

14 35 50

10 день

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)       | Вы-<br>ход, г | всего  | всего  | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|--------|--------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Завтрак                          |                                                     |               |        |        |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                      | 60            | 3,97   | 0,39   | 28,14            | 134,3406  |              |         | 0                          | 0                         |
| 8/4                              | Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 7,98   | 9,26   | 36,45            | 257,0071  |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 36/10                            | Какао с молоком<br>(вариант 2)                      | 200           | 3,64   | 3,34   | 15,02            | 100,25641 |              |         | 10                         | 0                         |
| 23/12                            | Манник                                              | 90            | 5,87   | 6,93   | 51               | 285,24988 |              |         | 24,48                      | 0                         |
| Итого за 'Завтрак'               |                                                     |               | 21,45  | 19,92  | 130,61           | 776,85    |              | 100,00  | 39,48                      | 0,63                      |
| Итого за день                    |                                                     |               | 21,45  | 19,92  | 130,61           | 776,85    |              |         | 39,48                      | 0,63                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                     |               | 11     | 23     | 65               |           |              |         |                            |                           |
| Итого за период                  |                                                     |               | 170,37 | 168,21 | 1020,46          | 6201,00   |              |         | 232,49                     | 8,40                      |



Приложение №7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Панышина О.В.

2023г.

## МЕНЮ приготавливаемых блюд

Сотрудники

(Платное питание - завтрак)

## 1 день

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)  | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                                |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак                          |                                                |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| 3/10                             | Компот из яблок<br>(вариант 2)                 | 200           | 0,35   | 0,35  | 15,05            | 61,37596  |              |         | 5                          | 0                         |
| 1/6                              | Яйцо отварное                                  | 40            | 5,08   | 4,6   | 0,28             | 62,784    |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб пшеничный                                 | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 11/4                             | Каша пшенная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 8,18   | 8,26  | 40,7             | 267,82708 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| Итого за 'Завтрак '              |                                                |               | 15,2   | 13,37 | 67,28            | 445,72    |              | 100,00  | 10                         | 0,63                      |
| Итого за день                    |                                                |               | 15,2   | 13,37 | 67,28            | 445,72    | 0            |         | 10                         | 0,63                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                |               | 14     | 28    | 59               |           |              |         |                            |                           |

## 2 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                               |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 15/4               | Каша ячневая молочная<br>с маслом сливочным   | 250           | 7,46   | 6,58  | 42,09            | 251,38099 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                         | 45            | 4,95   | 8,9   | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| 6/10               | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)          | 200           | 1,02   | 0,06  | 18,29            | 69,01616  |              |         | 5                          | 0                         |
| Итого за 'Завтрак' |                                               |               | 15,42  | 15,73 | 88,59            | 545,73    |              | 100,00  | 10                         | 0,63                      |
| Итого за день      |                                               |               | 15,42  | 15,73 | 88,59            | 545,73    |              |         | 10                         | 0,63                      |

## 3 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)               | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                             |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                             |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                              | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 17/4               | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 250           | 6,24   | 8,14  | 33,02            | 228,53124 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 37/10              | Напиток из шиповника                                        | 200           | 0,24   | 0,1   | 19,49            | 74,31777  |              |         | 15                         | 0                         |
| 25/12              | Шаньга наливная                                             | 90            | 7,27   | 3,09  | 42,14            | 223,72999 |              |         | 8,83                       | 0,85                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                             |               | 15,73  | 11,54 | 108,72           | 593,75    |              | 100,00  | 30,08                      | 1,47                      |
| Итого за день      |                                                             |               | 15,73  | 11,54 | 108,72           | 593,75    |              |         | 30,08                      | 1,47                      |

Содержание, % от  
калорийности

11 18 71

#### 4 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)    | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|--------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                  |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                  |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                   | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 2/4                | Каша гречневая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 9,78   | 9,98  | 43,1             | 291,27276 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 19/12              | Коржик молочный                                  | 90            | 6,05   | 8,93  | 57,31            | 328,90577 |              |         | 25,47                      | 0                         |
| 36/10              | Какао с молоком<br>(вариант 2)                   | 200           | 3,64   | 3,34  | 15,02            | 100,25641 |              |         | 10                         | 0                         |
| Итого за 'Завтрак' |                                                  |               | 21,45  | 22,45 | 129,49           | 787,61    |              | 100,00  | 40,47                      | 0,63                      |
| Итого за день      |                                                  |               | 21,45  | 22,45 | 129,49           | 787,61    |              |         | 40,47                      | 0,63                      |

Содержание, % от  
калорийности

11 26 63

#### 5 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)         | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                       |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                       |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/4                | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом<br>сливочным | 250           | 6,49   | 7,92  | 50,55            | 298,18204 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |

|                               |                           |     |       |       |       |           |  |        |       |      |
|-------------------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|-----------|--|--------|-------|------|
| 29/10                         | Чай с лимоном (вариант 2) | 200 | 0,12  | 0,02  | 5,06  | 20,530314 |  |        | 4,88  | 0    |
| 3/13                          | Хлеб с маслом и сыром     | 45  | 4,95  | 8,9   | 14,14 | 158,164   |  |        | 0     | 0    |
| Итого за 'Завтрак'            |                           |     | 13,54 | 17,04 | 83,81 | 544,05    |  | 100,00 | 11,13 | 0,63 |
| Итого за день                 |                           |     | 13,54 | 17,04 | 83,81 | 544,05    |  |        | 11,13 | 0,63 |
| Содержание, % от калорийности |                           |     | 10    | 28    | 61    |           |  |        |       |      |

### 6 день

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)               | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                                  |                                                             |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак                          |                                                             |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                              | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 17/4                             | Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным | 250           | 6,24   | 8,14  | 33,02            | 228,53124 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 6/10                             | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)                        | 200           | 1,02   | 0,06  | 18,29            | 69,01616  |              |         | 5                          | 0                         |
| 25/12                            | Шаньга наливная                                             | 90            | 7,27   | 3,09  | 42,14            | 223,72999 |              |         | 8,83                       | 0,85                      |
| Итого за 'Завтрак'               |                                                             |               | 16,12  | 11,45 | 104,7            | 575,01    |              | 100,00  | 20,08                      | 1,47                      |
| Итого за день                    |                                                             |               | 16,12  | 11,45 | 104,7            | 575,01    |              |         | 20,08                      | 1,47                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                             |               | 11     | 18    | 70               |           |              |         |                            |                           |

### 7 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)         | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                       |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                       |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/4                | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом<br>сливочным | 250           | 6,49   | 7,92  | 50,55            | 298,18204 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 32/10              | Кофейный напиток с<br>молоком (вариант 2)             | 200           | 3,14   | 3,21  | 9,5              | 77,7886   |              |         | 5                          | 0                         |
| 14/12              | Булочка дорожная                                      | 70            | 5,42   | 7,86  | 38,65            | 245,16365 |              |         | 8,4                        | 0,42                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       |               | 16,63  | 19,14 | 109,94           | 674,87    |              | 100,00  | 19,65                      | 1,05                      |
| Итого за день      |                                                       |               | 16,63  | 19,14 | 109,94           | 674,87    |              |         | 19,65                      | 1,05                      |

Содержание, % от  
калорийности

10 26 64

### 8 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                               |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 30            | 1,98   | 0,2   | 14,07            | 67,1703   |              |         | 0                          | 0                         |
| 19/12              | Коржик молочный                               | 90            | 6,05   | 8,93  | 57,31            | 328,90577 |              |         | 25,47                      | 0                         |
| 5/4                | Каша манная молочная<br>с маслом сливочным    | 250           | 6,64   | 6,36  | 36,84            | 229,17757 |              |         | 6,25                       | 0,63                      |
| 4/10               | Компот из яблок и<br>изюма                    | 200           | 0,25   | 0,16  | 17,68            | 69,12122  |              |         | 10                         | 0                         |
| Итого за 'Завтрак' |                                               |               | 14,92  | 15,64 | 125,89           | 694,37    |              | 100,00  | 41,72                      | 0,63                      |
| Итого за день      |                                               |               | 14,92  | 15,64 | 125,89           | 694,37    |              |         | 41,72                      | 0,63                      |

Содержание, % от  
калорийности

9 21 71

### 9 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)  | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                                |               | всего  | всего |                  |           |              |         |                            |                           |
| Завтрак            |                                                |               |        |       |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                 | 24            | 1,59   | 0,16  | 11,26            | 53,73624  |              |         | 0                          | 0                         |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                          | 45            | 4,95   | 8,9   | 14,14            | 158,164   |              |         | 0                          | 0                         |
| 1/6                | Яйцо отварное                                  | 40            | 5,08   | 4,6   | 0,28             | 62,784    |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/10              | Чай с лимоном (вариант 2)                      | 200           | 0,12   | 0,02  | 5,06             | 20,530314 |              |         | 4,88                       | 0                         |
| 11/4               | Каша пшенная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 8,18   | 8,26  | 40,7             | 267,82708 |              |         | 5                          | 0,63                      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                |               | 19,91  | 21,93 | 71,43            | 563,04    |              | 100,00  | 9,88                       | 0,63                      |
| Итого за день      |                                                |               | 19,91  | 21,93 | 71,43            | 563,04    |              |         | 9,88                       | 0,63                      |

Содержание, % от  
калорийности

14 35 50

### 10 день

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюда)      | Вы-<br>ход, г | всего  | всего  | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал  | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|--------|--------|------------------|-----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Завтрак                          |                                                     |               |        |        |                  |           |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                      | 60            | 3,97   | 0,39   | 28,14            | 134,3406  |              |         | 0                          | 0                         |
| 8/4                              | Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 250           | 7,98   | 9,26   | 36,45            | 257,0071  |              |         | 5                          | 0,63                      |
| 36/10                            | Какао с молоком<br>(вариант 2)                      | 200           | 3,64   | 3,34   | 15,02            | 100,25641 |              |         | 10                         | 0                         |
| 23/12                            | Манник                                              | 90            | 5,87   | 6,93   | 51               | 285,24988 |              |         | 24,48                      | 0                         |
| Итого за 'Завтрак'               |                                                     |               | 21,45  | 19,92  | 130,61           | 776,85    |              | 100,00  | 39,48                      | 0,63                      |
| Итого за день                    |                                                     |               | 21,45  | 19,92  | 130,61           | 776,85    |              |         | 39,48                      | 0,63                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                                     |               | 11     | 23     | 65               |           |              |         |                            |                           |
| Итого за период                  |                                                     |               | 170,37 | 168,21 | 1020,46          | 6201,00   |              |         | 232,49                     | 8,40                      |



Приложение №8  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №1

Паньшина О.В.  
2023г.

**МЕНЮ приготавливаемых блюд**  
Сотрудники  
(платное питание - обеды)



**1 день**

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Обед               |                                               |               |                      |                     |                  |          |              |         |                            |                           |
| 3/4                | Каша гречневая вязкая                         | 150           | 4,57                 | 3,85                | 23,84            | 142,233  |              |         | 0                          | 0,38                      |
| 12/8               | Гуляш из мяса говядины                        | 100           | 14,89                | 15,69               | 5,37             | 221,167  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98                 | 0,3                 | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58                 | 0,29                | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/10              | Чай с лимоном (вариант 2)                     | 200           | 0,12                 | 0,02                | 5,06             | 20,5303  |              |         | 4,88                       | 0                         |
| 9/2                | Рассольник со сметаной                        | 230           | 1,66                 | 4,9                 | 12,32            | 97,9478  |              |         | 0                          | 0,46                      |
| 41/2               | Фрикадельки мясные                            | 20            | 4,1                  | 2,94                | 0,24             | 43,6445  |              |         | 0                          | 0,2                       |
| -                  | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'    |                                               |               | 29,9                 | 27,99               | 77,94            | 672,713  |              | 100,00  | 4,88                       | 1,54                      |
| Итого за день      |                                               |               | 29,9                 | 27,99               | 77,94            | 672,713  |              |         | 4,88                       | 1,54                      |

Содержание, % от  
калорийности

18 39 43

**2 день**

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|----------------------|---------------------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Обед               |                                               |               |                      |                     |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98                 | 0,3                 | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58                 | 0,29                | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 36/10              | Какао с молоком<br>(вариант 2)                | 200           | 3,64                 | 3,34                | 15,02            | 100,256  |              |         | 10                         | 0                         |
| 28/3               | Икра из кабачков                              | 30            | 0,56                 | 2,62                | 2,91             | 35,9885  |              |         | 0                          | 0                         |
| 47/3               | Макаронные изделия<br>отварные с сыром        | 180           | 8,01                 | 7,47                | 35,11            | 239,734  |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 37/2               | Уха с крупой рисовой                          | 250           | 7,87                 | 2,57                | 14,4             | 110,741  |              |         | 0                          | 0,5                       |
|                    | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0                    | 0                   | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |

|  |                               |       |              |              |              |               |  |               |           |             |
|--|-------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|---------------|-----------|-------------|
|  | Зелень (укроп)                | 0,025 | 0            | 0            | 0            | 0,01109       |  |               | 0         | 0           |
|  | Лавровый лист                 | 0,025 | 0            | 0            | 0            | 0             |  |               | 0         | 0           |
|  | <b>Итого за 'Обед '</b>       |       | <b>24,63</b> | <b>16,59</b> | <b>98,55</b> | <b>633,89</b> |  | <b>100,00</b> | <b>10</b> | <b>0,95</b> |
|  | <b>Итого за день</b>          |       | <b>24,63</b> | <b>16,59</b> | <b>98,55</b> | <b>633,89</b> |  |               | <b>10</b> | <b>0,95</b> |
|  | Содержание, % от калорийности |       | 16           | 24           | 60           |               |  |               |           |             |

### 3 день

| Но-<br>мер<br>ре-<br>ц.       | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                               |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед                          |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                             | Хлеб пшеничный                                | 40            | 2,64   | 0,26  | 18,76            | 89,5604  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                             | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/2                          | Суп-пюре из картофеля                         | 250           | 3,2    | 3,66  | 16,76            | 111,342  |              |         | 0                          | 0,5                       |
|                               | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                               | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                               | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 6/10                          | Компот из сухофруктов<br>(вариант 2)          | 200           | 1,02   | 0,06  | 18,29            | 69,0162  |              |         | 5                          | 0                         |
| 4/9                           | Плов из мяса кур                              | 250           | 22,9   | 18,59 | 47,91            | 449,175  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| Итого за 'Обед '              |                                               |               | 31,34  | 22,86 | 111,73           | 765,53   |              | 100,00  | 5,00                       | 1,00                      |
| Итого за день                 |                                               |               | 31,34  | 22,86 | 111,73           | 765,53   |              |         | 5,00                       | 1,00                      |
| Содержание, % от калорийности |                                               |               | 17     | 28    | 55               |          |              |         |                            |                           |

### 4 день

| Но-<br>мер<br>ре-<br>ц. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)   | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|-------------------------|-------------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                         |                                                 |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед                    |                                                 |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                       | Хлеб пшеничный                                  | 40            | 2,64   | 0,26  | 18,76            | 89,5604  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                       | Хлеб ржаной                                     | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 7/2                     | Щи из свежей капусты<br>со сметаной (вариант 2) | 200           | 1,54   | 2,42  | 8,01             | 57,2017  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                       | Мясо говядины отварное                          | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968  |              |         | 0                          | 0                         |
|                         | Зелень (петрушка)                               | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                         | Зелень (укроп)                                  | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |

|                               |                                 |       |              |             |              |                |  |            |          |             |
|-------------------------------|---------------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|----------------|--|------------|----------|-------------|
|                               | Лавровый лист                   | 0,025 | 0            | 0           | 0            | 0              |  |            | 0        | 0           |
| 6/8                           | Рагу из отварного мяса говядины | 250   | 17,5         | 15,33       | 25,86        | 306,855        |  |            | 0        | 0,63        |
| -                             | Кисель с витаминами             | 200   | 0            | 0           | 22,33        | 91,5325        |  |            | 0        | 0           |
|                               | Витошка                         |       |              |             |              |                |  |            | 0        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед '</b>       |                                 |       | <b>36,65</b> | <b>27,9</b> | <b>84,97</b> | <b>731,552</b> |  | <b>100</b> | <b>0</b> | <b>1,03</b> |
| <b>Итого за день</b>          |                                 |       | <b>36,65</b> | <b>27,9</b> | <b>84,97</b> | <b>731,552</b> |  |            | <b>0</b> | <b>1,03</b> |
| Содержание, % от калорийности |                                 |       | 21           | 36          | 43           |                |  |            |          |             |

### 5 день

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |      |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|------|
|                                  |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |      |
| Обед                             |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |      |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |      |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |      |
| 3/2                              | Борщ со сметаной<br>(вариант 2)               | 200           | 1,5    | 4,18  | 8,86             | 75,7843  |              |         | 0                          | 0,4                       |      |
| -                                | Мясо говядины отварное                        | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968  |              |         | 0                          | 0                         |      |
|                                  | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |      |
|                                  | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |      |
|                                  | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |      |
| 32/3                             | Рагу из овощей                                | 180           | 3      | 4,77  | 20,81            | 132,48   |              |         | 0                          | 0,45                      |      |
| 5/9                              | Биточки (котлеты) из<br>мяса кур              | 100           | 14,83  | 12,44 | 9,29             | 208,695  |              |         | 0                          | 0,5                       |      |
| 37/10                            | Напиток из шиповника                          | 200           | 0,24   | 0,1   | 14,6             | 55,735   |              |         | 10                         | 0                         |      |
| Итого за 'Обед'                  |                                               |               | 37,53  | 31,68 | 84,67            | 759,85   | 100,00       |         |                            | 10                        | 1,35 |
| Итого за день                    |                                               |               | 37,53  | 31,68 | 84,67            | 759,85   |              |         |                            | 10                        | 1,35 |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 20     | 39    | 41               |          |              |         |                            |                           |      |

### 6 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |

|       |                                       |       |       |       |       |         |  |  |      |     |
|-------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|--|--|------|-----|
| 38/2  | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200   | 1,86  | 4,72  | 12,32 | 96,5138 |  |  | 0    | 0,4 |
| -     | Мясо говядины отварное                | 50    | 13,39 | 9,6   | 0     | 139,968 |  |  | 0    | 0   |
|       | Зелень (петрушка)                     | 0,025 | 0     | 0     | 0     | 0,01304 |  |  | 0    | 0   |
|       | Зелень (укроп)                        | 0,025 | 0     | 0     | 0     | 0,01109 |  |  | 0    | 0   |
|       | Лавровый лист                         | 0,025 | 0     | 0     | 0     | 0       |  |  | 0    | 0   |
| 4/6   | Омлет запеченный или паровой с сыром  | 200   | 21,84 | 26,64 | 3,11  | 340,006 |  |  | 0    | 1   |
| 1/1   | Горошек зеленый                       | 30    | 0,91  | 1,23  | 3,35  | 25,2617 |  |  | 0    | 0   |
| 29/10 | Чай с лимоном (вариант 2)             | 200   | 0,12  | 0,02  | 5,06  | 20,5303 |  |  | 4,88 | 0   |

**Итого за 'Обед'** 42,68 42,8 54,96 769,45 100,00 4,88 1,4

**Итого за день** 42,68 42,8 54,96 769,45 4,88 1,4

Содержание, % от калорийности 23 51 26

### 7 день

| Но-<br>мер<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 16/2               | Суп картофельный с<br>бобовыми                | 200           | 4,43   | 4,45  | 19,45            | 131,244  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                  | Мясо говядины отварное                        | 50            | 13,39  | 9,6   | 0                | 139,968  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 9/5                | Запеканка (сырники) из<br>творога (вариант 2) | 180           | 29,84  | 17,48 | 27,18            | 387,782  |              |         | 14,4                       | 0,45                      |
| 32/10              | Кофейный напиток с<br>молоком                 | 200           | 3,14   | 3,21  | 14,39            | 96,3714  |              |         | 10                         | 0                         |

**Итого за 'Обед'** 55,36 35,32 92,13 902,53 100,00 24,4 0,85

**Итого за день** 55,36 35,32 92,13 902,53 24,4 0,85

Содержание, % от калорийности 25 36 39

### 8 день

|  |  |  |        |       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Белки, | Жиры, |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|-------|--|--|--|--|--|--|

| Но-<br>мер<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | всего | всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|-------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
| Обед                             |                                               |               |       |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                                | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98  | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                                | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58  | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 29/2                             | Суп-пюре из картофеля                         | 250           | 3,2   | 3,66  | 16,76            | 111,342  |              |         | 0                          | 0,5                       |
|                                  | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
|                                  | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                                  | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0     | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 46/3                             | Макаронные изделия<br>отварные                | 180           | 6,36  | 3,57  | 40,93            | 220,728  |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 9/8                              | Печень по-строгановски                        | 120           | 15,29 | 17,06 | 3,49             | 229,247  |              |         | 0                          | 0,7                       |
| 4/10                             | Компот из яблок и<br>изюма                    | 200           | 0,25  | 0,16  | 17,68            | 69,1212  |              |         | 10                         | 0                         |
| 14/12                            | Булочка дорожная                              | 90            | 6,97  | 10,11 | 49,69            | 315,21   |              |         | 10,8                       | 0,54                      |
| Итого за 'Обед'                  |                                               |               | 36,63 | 35,14 | 159,66           | 1092,82  |              | 100,00  | 20,8                       | 2,19                      |
| Итого за день                    |                                               |               | 36,63 | 35,14 | 159,66           | 1092,82  |              |         | 20,8                       | 2,19                      |
| Содержание, % от<br>калорийности |                                               |               | 14    | 29    | 57               |          |              |         |                            |                           |

### 9 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 45            | 2,98   | 0,3   | 21,11            | 100,755  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 24            | 1,58   | 0,29  | 10,01            | 46,4112  |              |         | 0                          | 0                         |
| 22/2               | Суп-лапша на курином<br>бульоне               | 200           | 1,95   | 3,07  | 12,64            | 84,9342  |              |         | 0                          | 0,4                       |
| -                  | Мясо кур отварное                             | 30            | 7,08   | 6,7   | 0                | 88,6622  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (петрушка)                             | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01304  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Зелень (укроп)                                | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0,01109  |              |         | 0                          | 0                         |
|                    | Лавровый лист                                 | 0,025         | 0      | 0     | 0                | 0        |              |         | 0                          | 0                         |
| 38/3               | Рис припущенный с<br>овощами                  | 180           | 4,54   | 8,63  | 47,52            | 285,632  |              |         | 0                          | 0,45                      |
| 21/7               | Суфле из рыбы                                 | 100           | 14,97  | 4,67  | 3,9              | 117,237  |              |         | 0                          | 0,3                       |
| 4/11               | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)        | 30            | 0,58   | 1,38  | 2,03             | 22,45    |              |         | 0                          | 0,3                       |
| -                  | Напиток с витаминами<br>Витошка               | 200           | 0      | 0     | 18,95            | 70,7104  |              |         | 0                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'    |                                               |               | 33,68  | 25,03 | 116,15           | 816,82   |              | 100,00  | 0                          | 1,45                      |
| Итого за день      |                                               |               | 33,68  | 25,03 | 116,15           | 816,82   |              |         | 0                          | 1,45                      |

Содержание, % от  
калорийности

17 28 55

10 день

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд) | Вы-<br>ход, г | Белки, | Жиры, | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Цена,<br>руб | Доля, % | Вложен-<br>ный<br>сахар, г | Вложен-<br>ная<br>соль, г |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|--------|-------|------------------|----------|--------------|---------|----------------------------|---------------------------|
|                    |                                               |               | всего  | всего |                  |          |              |         |                            |                           |
| Обед               |                                               |               |        |       |                  |          |              |         |                            |                           |
| -                  | Хлеб пшеничный                                | 60            | 3,97   | 0,39  | 28,14            | 134,341  |              |         | 0                          | 0                         |
| -                  | Хлеб ржаной                                   | 36            | 2,38   | 0,43  | 15,01            | 69,6168  |              |         | 0                          | 0                         |
| 26/2               | Суп молочный с крупой                         | 200           | 7,09   | 8,44  | 20,85            | 186,072  |              |         | 2                          | 0,4                       |
| 3/3                | Картофельное пюре                             | 180           | 3,73   | 4,4   | 26,49            | 159,103  |              |         | 0                          | 0,27                      |
| 4/11               | Соус молочный с<br>овощами (вариант 2)        | 50            | 0,96   | 2,3   | 3,38             | 37,4167  |              |         | 0                          | 0,5                       |
| 4/7                | Рыба, тушенная с<br>овощами                   | 180           | 17,44  | 9,4   | 8,9              | 185,85   |              |         | 3                          | 0,75                      |
| 3/10               | Компот из яблок<br>(вариант 2)                | 200           | 0,35   | 0,35  | 15,05            | 61,376   |              |         | 5                          | 0                         |
| Итого за 'Обед'    |                                               |               | 35,92  | 25,72 | 117,82           | 833,77   |              | 100,00  | 10                         | 1,92                      |
| Итого за день      |                                               |               | 35,92  | 25,72 | 117,82           | 833,77   |              |         | 10                         | 1,92                      |

Содержание, % от  
калорийности

18 29 54

Итого за период

364,32 291,03 998,58 7978,92

89,96 13,68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067606

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024