

**ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
для организации питания обучающихся  
7-11 лет**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>ДЕНЬ 1</b>													
448	Оладьи со сгущенным молоком	200	13,85	4,36	0,74	3,92	1,49	0,58	2,19	0,84	0,09	0,74	0,131
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
45	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0	13	55	8	10	0	0,3	0,03	6	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,77</b>	<b>8,08</b>	<b>39,23</b>	<b>204,12</b>	<b>131,49</b>	<b>24,58</b>	<b>92,19</b>	<b>1,7</b>	<b>0,16</b>	<b>8,04</b>	<b>0,141</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,66	4,18	8,19	77,1	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,8	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	0,48
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
45	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0	9,8	47	10	10	75,8	0,25	0,03	6	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,85</b>	<b>21,63</b>	<b>103,34</b>	<b>708,52</b>	<b>139,43</b>	<b>76,17</b>	<b>370,71</b>	<b>3,95</b>	<b>0,23</b>	<b>17,89</b>	<b>0,48</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>													
608	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
945	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	2,9	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
45	Фрукт свежий (банан)	100	3,5	0	46	157	15	85	0,85	1	0,3	19,5	0,6
13	Помидор свежий	50	0,4	0,5	0,3	7	11,5	7	21	0,3	0,01	5	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,52</b>	<b>18,57</b>	<b>137,38</b>	<b>789,57</b>	<b>134,78</b>	<b>157,63</b>	<b>297,62</b>	<b>5,2</b>	<b>0,57</b>	<b>27,55</b>	<b>57,35</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>													
336	Капуста тушенная с мясом	200	46,62	15,47	10,62	359	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42	42
пр	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
45	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	0	9,8	47	10	10	75,8	0,25	0,03	6	0
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	<b>ИТОГО:</b>		<b>49,87</b>	<b>17,92</b>	<b>91,18</b>	<b>729,47</b>	<b>153,3</b>	<b>80,95</b>	<b>390,3</b>	<b>2,59</b>	<b>0,47</b>	<b>51,05</b>	<b>42,09</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
245	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0								0	0
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2								1,15	0,72

Документ подписан простой электронной подписью,  
Дата, время подписания: 30.03.2023 23:15:07  
Ф.И.О. должностного лица: Афонина Елена Леснидовна  
Должность: И.о. директора

Уникальный программный ключ: aae683ac-2be1-489b-9095-ba329a251844

пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		<b>24,88</b>	<b>14,51</b>	<b>81,59</b>	<b>535,42</b>	<b>181,55</b>	<b>72,06</b>	<b>386,12</b>	<b>3,17</b>	<b>0,39</b>	<b>58,17</b>	<b>42,22</b>
<b>ДЕНЬ 6</b>													
608	Тефтели мясные	50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
38	Салат "Школьные годы"	100	1,42	6,14	4,22	78	38,5	19	39,04	0,8	0,04	30,44	0
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02
45	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0	13	55	8	10	0	0,3	0,03	6	0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		<b>31,28</b>	<b>29,34</b>	<b>131,09</b>	<b>927,43</b>	<b>279,55</b>	<b>165,23</b>	<b>623,47</b>	<b>8,44</b>	<b>0,53</b>	<b>37,89</b>	<b>28,78</b>
<b>ДЕНЬ 7</b>													
591	Гуляш	80	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
54-163	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	9,7	21	0,4	7,9	0,01	2,26	72,9
45	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	0	9,8	47	10	10	75,8	0,25	0,03	6	0
	ИТОГО:		<b>29,53</b>	<b>31,67</b>	<b>85,8</b>	<b>641,32</b>	<b>154,4</b>	<b>99,49</b>	<b>476,69</b>	<b>12,71</b>	<b>0,51</b>	<b>34,02</b>	<b>106,9</b>
<b>ДЕНЬ 8</b>													
301	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,112
пр	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
пр	Изделие кондит (печенье)	10	0,3	0	10	35	10,01	1,3	15	0,01	0,01	1	0,01
пр	Йогурт	95	4,6	3,3	6,4	71	122	15	5	0,1	0	0,6	0
	ИТОГО:		<b>12,59</b>	<b>9,85</b>	<b>84,46</b>	<b>472,11</b>	<b>404,2</b>	<b>45,12</b>	<b>286,1</b>	<b>0,44</b>	<b>0,2</b>	<b>5,74</b>	<b>0,132</b>
<b>ДЕНЬ 9</b>													
225	Котлета рыбная	50	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	0,03
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
945	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	2,9	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
54-133	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	22	0,7	0,01	2,28	0,68
45	Фрукт свежий (груша)	100	2,5	0	38	107	11	78	0,78	0,7	0,1	11,5	0,4
	ИТОГО:		<b>24,67</b>	<b>13,92</b>	<b>127,57</b>	<b>683,17</b>	<b>147,91</b>	<b>152,5</b>	<b>315,67</b>	<b>4,54</b>	<b>0,36</b>	<b>17,11</b>	<b>29,11</b>
<b>ДЕНЬ 10</b>													
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
12	Огурец	50	0,4	0,5	1,3	7	11,5	7	21	0,3	0,01	5	0
387	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	23,5	93	20,4	9	11,5	0,66	0,01	30	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
пр	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	ИТОГО:		<b>29,78</b>	<b>8,62</b>	<b>95,11</b>	<b>572,47</b>	<b>143,02</b>	<b>87</b>	<b>479,55</b>	<b>5,02</b>	<b>0,34</b>	<b>47,02</b>	<b>24,01</b>
	ИТОГО за 10 дней:		<b>270,74</b>	<b>174,11</b>	<b>976,75</b>	<b>6263,6</b>	<b>1869,63</b>	<b>960,73</b>	<b>3718,42</b>	<b>47,76</b>	<b>3,76</b>	<b>304,48</b>	<b>331,213</b>
<b>ДЕНЬ 11</b>													
327	Каша "Дружба"	200	5,86	12,04	33,16	264	125,4	36,32	152,6	0,78	0,12	1,2	0,06
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
пр	Кондитерское изделие (вафля)	10	0,01	0	8,6	22,2	4,1	3,2	15	0,01	0,01	1,05	0,01
пр	Фрукт свежий (банан)	100	3,5	0	46	157	15	85	0,85	1	0,3	19,5	0,6
	ИТОГО:		<b>11,22</b>	<b>14,49</b>	<b>135,06</b>	<b>672,42</b>	<b>228,5</b>	<b>131,62</b>	<b>263,5</b>	<b>1,81</b>	<b>0,53</b>	<b>21,75</b>	<b>0,75</b>
<b>ДЕНЬ 12</b>													
207	Птица отварная	80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	0,051
12	Огурец	50	0,4	0,5	1,3	7	11,5	7	21	0,3	0,01	5	0
679	Каша рисовая рассыпчатая	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	0	0,12
45	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0	13	55	8	10	0	0,3	0,03	6	0

пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		<b>20,46</b>	<b>26,43</b>	<b>111,69</b>	<b>771,54</b>	<b>174,23</b>	<b>48,33</b>	<b>212,64</b>	<b>1,94</b>	<b>1,86</b>	<b>12,13</b>	<b>0,171</b>
<b>ДЕНЬ 13</b>													
608	Тефтели мясные	50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	0,05	2,4	18
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02
45	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	0	9,8	47	10	10	75,8	0,25	0,03	6	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		<b>28,24</b>	<b>19,58</b>	<b>115,68</b>	<b>746,33</b>	<b>138,05</b>	<b>143,23</b>	<b>602,23</b>	<b>7,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,55</b>	<b>46,77</b>
<b>ДЕНЬ 14</b>													
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
591	Гуляш	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
45	Фрукт свежий (банан)	100	0,38	0,39	9,86	45,85	12	3,52	0,85	1	0,3	9	0,6
	ИТОГО:		<b>9,84</b>	<b>24,24</b>	<b>96,63</b>	<b>649,67</b>	<b>271,67</b>	<b>69,78</b>	<b>285,97</b>	<b>3,43</b>	<b>0,63</b>	<b>66,97</b>	<b>93,61</b>
<b>ДЕНЬ 15</b>													
608	Котлета мясная	100	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,8	0,04	0	0
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
пр	Хлеб пшеничный/ржаной	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
13	Помидор свежий	50	0,4	0,5	0,3	7	11,5	7	21	0,3	0,01	5	0
45	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	0	9,8	47	10	10	75,8	0,25	0,03	6	0
	ИТОГО:		<b>19,05</b>	<b>26,97</b>	<b>116,22</b>	<b>710,02</b>	<b>108,38</b>	<b>65,26</b>	<b>359,01</b>	<b>4,03</b>	<b>0,25</b>	<b>12,08</b>	<b>28</b>
	Итого за 5 дней		<b>88,81</b>	<b>111,71</b>	<b>575,28</b>	<b>3549,98</b>	<b>920,83</b>	<b>458,22</b>	<b>1723,35</b>	<b>19,01</b>	<b>3,77</b>	<b>121,48</b>	<b>169,301</b>
	ИТОГО за 15 дней		<b>359,55</b>	<b>285,82</b>	<b>1552,03</b>	<b>9813,58</b>	<b>2790,46</b>	<b>1418,95</b>	<b>5441,77</b>	<b>66,77</b>	<b>7,53</b>	<b>425,96</b>	<b>500,514</b>