Согласовано:

Председатель комитета но образованию Чаплыгинского муниципального района

О.А. Горяченкова

Примерное двухнедельное МЕНЮ на 2022-2023 учебный год для обучающихся с 1-4 классы по общеобразовательным программам начального общего образования, на сумму 80 рублей.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пі	L ,	Энерге- тичес-	
	7-11 лет	Б	Ж	У	кая ценность (ккал)
День: понедельник Неделя: первая					
Обед					
Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
Шницель рыбный натуральный	90	13,72	11,28	6,82	184,97
Рис отварной маслом сливочным	150/5	3.86	4.1	38,65	211,25
Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
Напиток из сока	200	0,2	0,00	25.81	104.04
Хлеб ржано – пшеничный	50	3,79	0,8	26,09	128.03
Итого:		29,84	26,81	136,45	913,93
Полдник					
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	4,69	11.05	16,07	180,7
Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	наименование блюда День: понедельник Неделя: первая Обед Салат из свежей капусты (квашеной капусты) Суп картофельный с горохом Шницель рыбный натуральный Рис отварной маслом сливочным Соус томатный Напиток из сока Хлеб ржано — пшеничный Итого: Полдник Бутерброд с маслом сливочным	наименование блюда Г 7-11 лет День: понедельник Неделя: первая Салат из свежей капусты (квашеной капусты) 60 Суп картофельный с горохом 250 ШНицель рыбный натуральный 90 Рис отварной маслом сливочным 150/5 Соус томатный 50 Напиток из сока 200 Хлеб ржано – пшеничный 50 Итого: Полдник Бутерброд с маслом сливочным 10/30	наименование блюда 7-11 лет Б День: понедельник Неделя: первая Обед Салат из свежей капусты (квашеной капусты) 60 1,4 Суп картофельный с горохом 250 5,87 Шницель рыбный натуральный 90 13,72 Рис отварной маслом сливочным 150/5 3,86 Соус томатный 50 1,0 Напиток из сока 200 0,2 Хлеб ржано — пшеничный 50 3,79 Итого: 29,84 Полдник Бутерброд с маслом сливочным 10/30 4,69	наименование блюда Т 7-11 лет Б Ж День: понедельник Неделя: первая Обел Салат из свежей капусты (квашеной капусты) Суп картофельный с горохом Рис отварной маслом сливочным Тоус томатный Соус томатный Тоус т	наименование блюда Г 7-11 лет В Ж У День: понедельник Неделя: первая Обед Салат из свежей капусты (квашеной капусты) 60 1,4 3,1 11,1 Суп картофельный с горохом 250 5,87 5,53 20,78 Шницель рыбный натуральный 90 13,72 11,28 6,82 Рис отварной маслом сливочным 150/5 3,86 4,1 38,65 Соус томатный 50 1,0 2,0 7,2 Напиток из сока 200 0,2 0,00 25,81 Хлеб ржано — пшеничный 50 3,79 0,8 26,09 Итого: 29,84 26,81 136,45

	Фрукты	250	2,7	0,6	24,3	120
	Итого:		7,39	11,65	55,37	360,7
	Всего:		37,23	38,46	191,82	1274,63
	День: вторник					
	Неделя: первая					
	Обед					
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5	57,6
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57
Тех карта	Тефтели	90	16,3	14,7	13,3	253,9
694	Пюре картофельное с сливочным маслом	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0,00	31,7	127,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		28,34	26,88	129,83	876,29
	Полдник					
463	Сырники из творога	100/10	19,14	17,18	12,05	322,56
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Фрукты	250	2,7	0,6	24,3	120
	Итого:	-	21.84	17,78	51,35	502,56
	Всего:		50,18	44,66	181.18	1378,85
	День: среда Неделя: первая					
	Обед					
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,18	9,48	92,14
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2

15 4300

679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244.1
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		29,09	32,96	99,76	822,37
_	Полдник					
Гех карта	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	6,96	7,6	36,55	243,65
958	Кофейный напиток	200	1,99	1,9	22,88	116,22
	Кондитерские изделия	100	7,9	16,2	65,4	439
	Итого:		16,8	25,7	124,83	798,87
	Всего:		45,89	58,66	224,59	1621,46
20	День: четверг Неделя: первая Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	78,59
204				<u> </u>	, ,	
Tex	Суп картофельный с крупой (пшено) Плов из птицы	250	2,97	3.14	21,59	125,77
карта	НЛОВ ИЗ ПЛИЦЫ	50/150	18,7	18,1	41,4	410,23
	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0.8	26,08	128,03
	Итого:		27,87	25,14	118,37	818,62
	Полдник					
Тех карта	Каша манная с маслом сливочным	200/5	5,44	7,08	26,92	192
41	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб	30	3,38	1.51	16,24	93,9
	Итого:		13,9	13,19	58,44	408,71
	Всего:		41,77	38,33	176,81	1227,33

	День: пятница		1		%	
	Неделя: первая					
	Обед					
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5.7	58,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97
Тех карта	Биточки из мяса птицы	90	17,1	14,7	15,3	266,06
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,22
_	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итог:		32,69	30,11	135,88	953,46
•	Полдник					*
Тех карта	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,63	11,47	30,8	260,95
1	Бутерброд с сыром	10/30	5,68	3,41	16,24	129,9
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Кондитерские изделия	50	2,25	16,0	28,5	265
	Итого:		16,56	30,88	90,54	715,85
	Bcero:		49,25	60,99	226,42	1669,31
	День: понедельник Неделя: вторая					
	Обед:	-				
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3.1	11,1	79,59
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57

247	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	13,7	3,7	2,3	98,2
682	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	211,25
Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		27,82	25,42	126,41	782,68
	Полдник					
1019/1 020	Оладьи с маслом сливочным и сахаром	150/10/10	11,43	17,48	71,85	485,6
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Фрукты	150	1,5	0,1	19,2	89
	Итого:		12,93	17,58	106,05	634,6
	Bcero:		40,82	43,0	232,46	1417,28
	День: вторник Неделя: вторая					2.
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5	57,6
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,17	9,56	91,5
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	29,88	116,22
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		28,21	37,04	111,16	838,53
	Полдник					

,

Тех карта	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	4,69	6,76	32,31	209,13
1	Бутерброд с сыром	10/30	5,68	3,41	16,24	129,9
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Кондитерские изделия	50	2,35	16,0	28,5	265
	Итого:		12,72	26,17	92,05	664,03
	Всего:		40,93	63,21	203,21	1502,56
	День: среда Неделя: вторая					
	Обед:					
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59	125,77
Тех карга	Тефтели	90	11,32	7,08	14,2	167,48
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0	31.7	127,09
003	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,8	0.8	26,08	128,03
	Итого:		22,31	19,58	123,24	759,37
	Полдник					
Тех карта	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,63	11,47	30.8	260,95
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	4,69	11,05	16,07	180,7
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60,0

	Фрукты	100	0,4	0,3	9,5	72,0
	Итого:		13,72	22,82	71,37	573,65
	Всего:		36,03	42,4	194,61	1333,02
	День: четверг					
	Неделя: вторая				a	
	Обед:					
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
Тех карта	Плов из мяса птицы	50/150	18,7	18,1	41,4	410,23
Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0	25,81	104,04
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		29,97	27,53	125,17	877,1
	Полдник	-				
Tex	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		-			
карта		200/5	6,96	7,6	36,55	243,65
943	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0
	Кондитерские изделия	100	7,9	16,2	65,4	439
	Итого:		14,86	23,8	116,95	742,65
	Всего:	-	44,83	51,33	242,32	1619,75
	День: пятница					
	Неделя: вторая					

	Обед					
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4
204	Суп картофельный с крупой(рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97
Тех карта	Котлеты из мяса птицы	90	17,1	14,7	15,3	266,06
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		33,18	29,69	130,56	931,36
	Полдник					
1	Бутерброд с сыром	10/30	5,68	3.41	16,24	129,9
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,22
	Фрукты	250	2,7	0,6	24,3	120
	Итого		10,32	5,91	63,42	366,12
	Итого:		43,5	35,6	193,98	1297,48

Необходимо предусмотреть ежедневную С-витаминизацию 3-х блюд Весеннее-летний период - 0,25мг.

Осеннее-зимний -0,5мг.

 $\mathcal{Q}^{\mathfrak{q}}$

Осеннее-зимний -0,5мг. Меню разработала: технолог службы школьного питания *Умей* Исаева Н.Г.

Согласовано:

Председатель комитета но образованию Чаплыгинского муниципального района

О.А. Горяченкова

Примерное двухнедельное МЕНЮ на 2022-2023 учебный год для обучающихся с 5-11 классы по общеобразовательным программам основного и среднего общего образования, для детей находящихся в семье опекуна (попечителя), в приемной семье, детей из малоимущих семей, и многодетных семей на сумму 55 рублей

День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенний

Возрастная категория: С 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энерге-
рец.		С 11 лет и старше	Б	Ж	У	кая ценность (ккал)
	День: понедельник Неделя: первая					
	Обед					
79	Салат из свежей капусты (квашеной капусты	60	1,4	3,1	11,1	79,59
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
511	Шницель рыбный натуральный	90	13,72	11,28	6.82	184,97
682	Рис отварной маслом сливочным	150/5	3,86	4.1	38,65	211,25
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
Тех. карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,79	0.8	26,09	128,03
	Фрукты	Не менее 100 гр	2,7	0,6	24,3	120
· · ·	Итого:		32,55	27,41	160,74	1033,63

	День: вторник Неделя: первая					
	Обед					
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5	57,6
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57
Тех карта	Тефтели	90	16,3	14,7	13,3	253,9
694	Пюре картофельное с сливочным маслом	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0,00	31,7	127,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:	-	28,34	26,88	129,83	876,29
	День: среда Неделя: первая					*
	Обед					
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,18	9,48	92,14
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0
—	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Кондитерские изделия	40	2,29	12	24,4	214,18
	Итого:		31,38	44,96	124,16	1036,77
	-					6

	День: четверг Неделя: первая					
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1.4	3,1	11,1	78,59
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59	125,77
Тех карта	Плов из птицы	50/150	18,7	18,1	41,4	410,23
	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		27,87	25,14	118,37	818,62
	День: пятница Неделя: первая					
	Обед					1
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97
Тех карта	Биточки из мяса птицы	90	17.1	14,7	15,3	266,06
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7.2	50,8
958	Кофейный напиток	200	1.94	1,9	22,88	116,22
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8-	26,08	128,03
	Итого:	-	32,72	30,11	135,88	953,46

	День: понедельник					
	Неделя: вторая					
	Обед:					
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57
247	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	13,7	3,7	2,3	98,2
682	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	211,25
Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Кондитерские изделия	40	2,19	1,2	24,4	214.4
	Итого:		30,08	26,62	150,81	997,08
	День: вторник Неделя: вторая					
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5	57,6
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,17	9,56	91,5
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	29,88	116,22
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		28,21	37,04	111,16	838,53

	День: среда Неделя: вторая					
	Обед:					
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59	125,77
Тех	Тефтели					
карта		90	16,3	14,7	13,3	253,9
	W.					
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0	31,7	127,09
237	Запеканка из творога	50	8,7	6,03	8,58	124
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		36,06	33,23	130,92	969,76
	День: четверг Неделя: вторая					
	Обед:	-				
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
Тех карта	Плов из мяса птицы	50/150	18,7	18,1	41.4	410,23

...

					4.	
Tex	Напиток из сока					
карта		200	0,2	0	25,81	104,04
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		29,97	27,53	125,17	877.1
	o ^a					
	День: пятница					
	Неделя: вторая				1	
	Обед					
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97
Тех карта	Котлеты из мяса птицы	90	17,1	14,7	15,3	266,06
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15.0	60,0
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		33,18	29,69	131,46	931,36

Необходимо предусмотреть ежедневную С-витаминизацию 3-х блюд Весеннее-летний период - 0,25мг.

Осеннее-зимний -0,5мг.

Меню разработала: технолог службы школьного питания (Дост) /Исаева Н.Г.

Согласовано:

Председатель комитета но образованию Чаплыгинского муницидального района

О.А. Горяченкова

Примерное двухнедельное МЕНЮ на 2022-2023 учебный год для обучающихся с 5-11 классы по общеобразовательным программам основного и среднего общего образования, на сумму 55 рублей.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенний

Возрастная категория: С 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	П	Энерге-		
рец.		С 11 лет и старше	Б	Ж	У	кая ценность (ккал)
	День: понедельник Неделя: первая					
	Обед					
79	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
206	Суп картофельный с горохом	250	5.87	5,53	20,78	155,25
511	Шницель рыбный натуральный	90	13.72	11,28	6,82	184,97
682	Рис отварной маслом сливочным	150/5	3.86	4,1	38,65	211,25
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
Тех. карта	Напиток из сока	200	0.2	0,00	25,81	104,04
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,79	0,8	26,09	128,03
	Фрукты	Не менее 100 гр	2,7	0.6	24,3	120
	Итого:		32,55	27,41	160,74	1033,63
	- "					

				1	70	
	День: вторник					
	Неделя: первая					
	Обед					
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5	57,6
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57
Тех карта	Тефтели	90	16,3	14,7	13,3	253,9
694	Пюре картофельное с сливочным маслом	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0,00	31,7	127,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		28,34	26,88	129,83	876,29
	Неделя: первая Обед					
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,18	9,48	92,14
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Кондитерские изделия	40	2,29	12	24,4	214,18
	Итого:		31,38	44,96	124,16	1036,77
						e to .

					747	
	День: четверг Неделя: первая					
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	78,59
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59	125,77
Тех карта	Плов из птицы	50/150	18,7	18.1	41,4	410,23
	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		27.87	25,14	118,37	818,62
	День: пятница Неделя: первая				x	
	Обед					
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97
Тех карта	Биточки из мяса птицы	90	17,1	14.7	15,3	266,06
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4.2	36,64	209,98
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,22
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		32,72	30,11	135,88	953,46
						or whi

	День: понедельник Неделя: вторая					
	Обед:				à	
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1.4	3,1	11,1	79,59
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57
247	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	13,7	3,7	2,3	98,2
682	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	211,25
Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3.8	0,8	26,08	128,03
	Кондитерские изделия	40	2,19	1,2	24,4	214,4
	Итого:		30.08	26,62	150,81	997,08
	День: вторник Неделя: вторая					
45	Винегрет овощной	60	0.8	3,6	5,5	57,6
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,17	9,56	91,5
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	29,88	116,22
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03

					7	
	День: среда Неделя: вторая		9			
	Обед :				1	
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2.97	3,14	21,59	125,77
Tex	Тефтели					
карта		90	16,3	14,7	13,3	253,9
	d)					
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0	31,7	127,09
237	Запеканка из творога	50	8,7	6,03	8,58	124
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		36,06	33,23	130,92	969,76
	День: четверг Неделя: вторая					
	Обед:					
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
Тех карта	Плов из мяса птицы	50/150	18.7	18,1	41,4	410,23

					71	
Тех	Напиток из сока					
карта		200	0,2	0	25,81	104,04
					,	
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0.8	26,08	128.03
	Итого:		29.97	27,53	125,17	877,1
	Ø.					
	День: пятница					
	Неделя: вторая					
	Обед				1.	
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97
Тех карта	Котлеты из мяса птицы	90	17.1	14,7	15,3	266,06
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3.8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		33,18	29,69	131,46	931,36

Необходимо предусмотреть ежедневную С-витаминизацию 3-х блюд Весеннее-летний период - 0,25мг.

Осеннее-зимний -0,5мг. Меню разработала: технолог службы школьного питания (IV) Исаева Н.Г.