

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение МБОУ "Гимназия № 13"



С.В. Вороньва  
2024г.

М.П.

Утверждаю :

Общество с ограниченной ответственностью  
«Форсаж Хоспиталити Групп»



/ Орлик Р.Н. /

« 09 »

2024 г.

М.П.

**Примерное 10-дневное меню  
по организации питания школьников  
2023 - 2024 учебный год с 09.01.2024г. по 31.05.2024г.  
для учащихся 7 - 11 лет школ г. Алексин и района**

**г. АЛЕКСИН**

Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

**Вариант № 1**

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал		

**Понедельник, 1 неделя**

<b>Завтрак</b>							
Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	232	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	н	Вне сборников
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	403	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	н	Вне сборников
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16</b>	<b>13,9</b>	<b>69,6</b>	<b>468,8</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	45	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	103	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	342	Сбор.рецептур блюд 2016 Кучма
Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	54-25м-2020	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены»
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	Сбор.рецептур блюд 2011 Тутельянов
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>108,5</b>	<b>714,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	399	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Сок в ассортименте	200	2,2	0,2	25,2	111,4	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Кондитерское изделие (печенье)	20	1,9	2	13,1	78,6	н	Вне сборников
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>4,9</b>	<b>2,4</b>	<b>45,8</b>	<b>225</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>48,4</b>	<b>35,3</b>	<b>223,9</b>	<b>1408,6</b>		

**Вторник, 1 неделя**

<b>Завтрак</b>							
Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального
Макароньы отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	340	Сборник рецептур для обучающихся Кучма 2016
Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	272	Сбор. Рец. Блюды для питания детей в ДОУ 2010, Тутельянов
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>67,1</b>	<b>500,1</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	24	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	102	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	354	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	260	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	388	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>32,4</b>	<b>29,9</b>	<b>87,1</b>	<b>747,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок в ассортименте	200	0,4	0	20,6	84	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Выпечка (Рожок к чаю)	60	7,7	2,4	53,4	266	н	Вне сборников
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>2,4</b>	<b>74</b>	<b>350</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>61,4</b>	<b>48,8</b>	<b>228,2</b>	<b>1597,6</b>		

## Среда, 1 неделя

<b>Завтрак</b>							
Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	59	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	199	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	418	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>518,8</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	67	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	88	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	184	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	279	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	453	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Пастила	25	0,1	0	20	80,5	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>28</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>810,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,4	6,4	7,6	109,6	н	Вне сборников
Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	396	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Выпечка (Пирожки по домашнему с повидлом)	60	3	10,9	26,9	217,4	н	Вне сборников
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>8,8</b>	<b>17,6</b>	<b>44,8</b>	<b>372,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>52</b>	<b>71,3</b>	<b>212,9</b>	<b>1701,7</b>		

Четверг, 1 неделя

<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	238	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	415	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72</b>	<b>521,7</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	45	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	101	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	331	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	451	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>41,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90</b>	<b>719</b>		
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	5	8	100,2	н	Вне сборников
Кондитерское изделия (пряник)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	н	Вне сборников
Фрукт в ассортименте	100	1,4	0,3	13	60,5	393	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва,
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>43,3</b>	<b>285,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>75,6</b>	<b>44,7</b>	<b>205,3</b>	<b>1526,1</b>		

Пятница, 1 неделя

<b>Завтрак</b>							
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	52	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	340	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	309	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	н	Вне сборников
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	59	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2	134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	296	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020	Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Выпечка (Круасан с повидлом)	80	8	14	56	382	н	Вне сборников
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	Сбор.рецептур блюд 2011 Тутельянов
<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>8,5</b>	<b>14</b>	<b>75,8</b>	<b>463</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>73,2</b>	<b>48,7</b>	<b>256,3</b>	<b>1755,5</b>		

**Понедельник, 2 неделя**

<b>Завтрак</b>							
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	39	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	231	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Апельсин	100	1,4	0,3	13	60,5	393	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва,
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	45	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	96	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	302,171	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	332	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020	Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	451/2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>48,2</b>	<b>24,8</b>	<b>99,1</b>	<b>811,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Выпечка (кисель творогом)	75	5,4	16,7	47,9	363,6	н	Вне сборников
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>5,6</b>	<b>16,8</b>	<b>54,5</b>	<b>391,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>77,5</b>	<b>67,6</b>	<b>193</b>	<b>1689,9</b>		

**Вторник, 2 неделя**

<b>Завтрак</b>							
Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	13	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	202	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	418	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	н	Вне сборников
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	67	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	88	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	311	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях для обучающихся 2011 Тутельянов В.А.
Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4	271	Сбор. Рец. Блюда для питания детей в ДОУ 2010, Тутельянов
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	453	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,1</b>	<b>718,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	209	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Кисель из плодоваягодный	200	0,2	0,1	12,2	50,6	1096	Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, Дели плюс, ©016.
Кондитерское изделие (вафли)	30	3,4	1,2	22,7	115,1	н	Вне сборников
<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>10,8</b>	<b>7,4</b>	<b>35,3</b>	<b>250,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>54,4</b>	<b>55,3</b>	<b>196,7</b>	<b>1501,8</b>		



## Среда, 2 неделя

<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	239	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	421	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма 2016
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	403	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	н	Вне сборников
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>34</b>	<b>13,2</b>	<b>58,1</b>	<b>487,4</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1	52	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	102	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	341	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	279	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	457	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>35,1</b>	<b>27,2</b>	<b>102,6</b>	<b>794,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	н	Вне сборников
Кисломолочный напиток (йогурт)	200	6,8	5	11	116,2	н	Вне сборников
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,1</b>	<b>7,9</b>	<b>33,3</b>	<b>240,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>78,2</b>	<b>48,3</b>	<b>194</b>	<b>1522,9</b>		

Четверг, 2 неделя

<b>Завтрак</b>							
Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	75	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Макароньы отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	226	Сборник рецептов для обучающихся 2016 Кучма
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	484	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	24	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	180	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	484	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>40,8</b>	<b>32,7</b>	<b>84,4</b>	<b>794,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8	232	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,3</b>	<b>8,8</b>	<b>24,9</b>	<b>220,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>65,6</b>	<b>56,8</b>	<b>186,8</b>	<b>1522</b>		

Пятница, 2 неделя

<b>Завтрак</b>							
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	59	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	184	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	318	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	37	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	82	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	305	Сбор.рецептур блюд 2011 Тутельянов
Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	54-31м-2020	Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	388	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	н	Вне сборников
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>30,6</b>	<b>23,1</b>	<b>104,9</b>	<b>749,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Выпечка (Рожок к чаю)	60	7,7	2,4	53,4	266	н	Вне сборников
Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	396	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>8,7</b>	<b>2,9</b>	<b>87,3</b>	<b>410,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>62,7</b>	<b>45,9</b>	<b>244,8</b>	<b>1642,8</b>		
	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>		
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>		
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	530	21,27	17,55	64,77	502,34		
<b>Средние показатели за Обед</b>	815	35,2	25,88	97,52	763,58		
<b>Средние показатели за Полдник</b>	305,5	8,43	8,84	51,9	320,97		
<b>Средние показатели за период</b>	1650,5	64,9	52,27	214,19	1586,89		