

Директор образовательного учреждения

ИВОВ, Александр  
им. Н. А. Тубоков

4-

" 14 2024г

2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
МБОУ «Никольская ООШ»** *уч. А.С.*

(согласно «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т.Лапшиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ» "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений", Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г., "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011г.)



| Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С,<br>мг | №<br>рецепту<br>ры |
|---------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|                                             |             | белки               | жиры         | углеводы      |                                      |                   |                    |
| <b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>       |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| <b>Завтрак (1-4кл)</b>                      |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Биточек по-школьному                        | 100         | 16,2                | 22,2         | 14,3          | 351,6                                | 1,7               | ттк                |
| Соус томатный                               | 30          | 0,3                 | 1,3          | 2,4           | 22,4                                 | 0,7               | 366                |
| Макароны отварные                           | 150         | 5,3                 | 6,2          | 35,3          | 220,5                                |                   | 332                |
|                                             |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Сок натуральный                             | 200         | 1                   | 0            | 21,2          | 88                                   | 4                 | 707                |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 | 0                 | 0                  |
|                                             |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>520</b>  | <b>25,3</b>         | <b>30,2</b>  | <b>89,7</b>   | <b>762,9</b>                         | <b>6,4</b>        |                    |
| <b>Обед</b>                                 |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Суп гороховый                               | 250/12,5    | 11,2                | 6,7          | 27,8          | 218,6                                | 5,8               | 139/487            |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 |                   |                    |
| <b>(5-9кл)</b>                              |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Биточек по-школьному                        | 100         | 16,2                | 22,2         | 14,3          | 351,6                                | 1,7               | ттк                |
| Соус томатный                               | 30          | 0,3                 | 1,3          | 2,4           | 22,4                                 | 0,7               | 366                |
| Макароны отварные                           | 180         | 6,3                 | 7,4          | 42,3          | 264,6                                |                   | 332                |
|                                             |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Сок натуральный                             | 200         | 1                   | 0            | 21,2          | 88                                   | 4                 | 707                |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 |                   |                    |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>550</b>  | <b>40</b>           | <b>38,6</b>  | <b>141</b>    | <b>1106</b>                          | <b>12,2</b>       |                    |
| <b>Всего за день</b>                        |             | <b>65,3</b>         | <b>68,8</b>  | <b>230,7</b>  | <b>1868,9</b>                        | <b>18,6</b>       |                    |
| <b>1 неделя, 2 день - вторник</b>           |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| <b>Завтрак (1-4кл)</b>                      |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Чахохбили из птицы                          | 100         | 21,5                | 28           | 4             | 256                                  | 2,2               | ттк                |
|                                             |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая) | 150         | 9                   | 5,4          | 45            | 263,8                                |                   | 508                |
| Йогурт                                      | 100         | 2,2                 | 3,7          | 20,2          | 126,5                                | 0,3               |                    |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2                 | 0            | 15            | 58                                   | 0,3               | 685                |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 | 0                 | 0                  |
| <b>Итого завтрак</b>                        | <b>605</b>  | <b>35,4</b>         | <b>37,6</b>  | <b>100,7</b>  | <b>784,7</b>                         | <b>2,8</b>        |                    |
| <b>Обед</b>                                 |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Щи из св. капусты с картофелем              | 250/12,5/10 | 5                   | 9,2          | 10,7          | 147,13                               | 18,5              | 124/487            |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 | 0                 | 0                  |
| <b>(5-9кл)</b>                              |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Чахохбили из птицы                          | 100         | 21,5                | 28           | 4             | 256                                  | 2,2               | ттк                |
|                                             |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая) | 180         | 10,4                | 9,4          | 51,12         | 334,8                                |                   | 508                |
| Овощи консервированные                      | 20          | 0,7                 | 0,7          | 1,4           | 15,6                                 | 2                 | 229                |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2                 | 0            | 15            | 58                                   | 0,3               | 685                |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 |                   |                    |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>555</b>  | <b>42,8</b>         | <b>48,3</b>  | <b>115,22</b> | <b>972,33</b>                        | <b>23</b>         |                    |
| <b>Всего за день</b>                        |             | <b>78,2</b>         | <b>85,9</b>  | <b>215,92</b> | <b>1757,03</b>                       | <b>25,8</b>       |                    |
| <b>1 неделя, 3 день - среда</b>             |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| <b>Завтрак (1-4кл)</b>                      |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Жаркое по-домашнему                         | 190         | 13,4                | 32,03        | 18            | 415,8                                | 7,3               | 436                |
|                                             |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Овощи консервированные                      | 20          | 0,7                 | 0,7          | 1,4           | 15,6                                 | 2                 | 229                |
|                                             |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Сдоба                                       | 100         | 7,8                 | 4,8          | 52,3          | 282                                  |                   | 421                |
| Чай с сахаром                               | 200/15      | 0,2                 | 0            | 15            | 58                                   | 0,3               | 685                |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 | 0                 | 0                  |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>565</b>  | <b>24,6</b>         | <b>38,03</b> | <b>103,2</b>  | <b>851,8</b>                         | <b>9,6</b>        |                    |
| <b>Обед</b>                                 |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Суп картоф. с рыбными консервами            | 250         | 6,3                 | 8,3          | 18,4          | 171,3                                | 8,4               | 71                 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40          | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 | 0                 | 0                  |
| <b>(5-9кл)</b>                              |             |                     |              |               |                                      |                   |                    |
| Жаркое по-домашнему                         | 190         | 13,4                | 32,03        | 18            | 415,8                                | 7,3               | 436                |



|                                       |             |              |              |              |                |              |         |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------|
| Овощи консервированные                | 20          | 0,7          | 0,7          | 1,4          | 15,6           | 2            | 229     |
| Сдоба                                 | 100         | 7,8          | 4,8          | 52,3         | 282            |              | 421     |
| Чай с сахаром                         | 200/15      | 0,2          | 0            | 15           | 58             | 0,3          | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)        | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5         | 80,4           |              |         |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>565</b>  | <b>33,4</b>  | <b>46,83</b> | <b>138,1</b> | <b>1103,5</b>  | <b>18</b>    |         |
| <b>Всего за день</b>                  |             | <b>58</b>    | <b>84,86</b> | <b>241,3</b> | <b>1955,3</b>  | <b>27,6</b>  |         |
| <b>1 неделя, 4 день-четверг</b>       |             |              |              |              |                |              |         |
| <b>Завтрак (1-4кл)</b>                |             |              |              |              |                |              |         |
| Котлета куриная                       | 100         | 22           | 19,6         | 10           | 309            | 1,2          | 498     |
| Соус томатный                         | 30          | 0,3          | 1,3          | 2,4          | 22,4           | 0,7          | 366     |
| Рис отварной                          | 150         | 3,8          | 6,2          | 38,5         | 228            |              | 511     |
|                                       |             |              |              |              |                |              |         |
|                                       |             |              |              |              |                |              |         |
| Чай с сахаром                         | 200/15      | 0,2          | 0            | 15           | 58             | 0,3          | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)        | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5         | 80,4           | 0            | 0       |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>535</b>  | <b>28,8</b>  | <b>27,6</b>  | <b>82,4</b>  | <b>697,8</b>   | <b>2,2</b>   |         |
| <b>Обед</b>                           |             |              |              |              |                |              |         |
| Борщ из св. капусты с картофелем      | 250/12,5/10 | 4,64         | 8,13         | 13,5         | 144,53         | 10,53        | 110/487 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)        | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5         | 80,4           |              |         |
| <b>(5-9кл)</b>                        |             |              |              |              |                |              |         |
| Котлета куриная                       | 100         | 22           | 19,6         | 10           | 309            | 1,2          | 498     |
| Соус томатный                         | 30          | 0,3          | 1,3          | 2,4          | 22,4           | 0,7          | 366     |
| Рис отварной                          | 180         | 4,5          | 7,4          | 46,3         | 273,6          |              | 511     |
| Овощи консервированные                | 20          | 0,7          | 0,7          | 1,4          | 15,6           | 2            | 229     |
| Чай с сахаром                         | 200/15      | 0,2          | 0            | 15           | 58             | 0,3          | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)        | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5         | 80,4           |              |         |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>585</b>  | <b>37,34</b> | <b>38,13</b> | <b>121,6</b> | <b>983,93</b>  | <b>14,73</b> |         |
| <b>Всего за день</b>                  |             | <b>66,14</b> | <b>65,73</b> | <b>204</b>   | <b>1681,73</b> | <b>16,93</b> |         |
| <b>1 неделя, 5 день-пятница</b>       |             |              |              |              |                |              |         |
| <b>Завтрак (1-4кл)</b>                |             |              |              |              |                |              |         |
| Митболы запеченные в соусе            | 100         | 14,7         | 13,3         | 10,3         | 260            | 1,7          | тгк     |
|                                       |             |              |              |              |                |              |         |
| Картофельное пюре                     | 150         | 3,2          | 6,8          | 21,9         | 163,5          | 18,2         | 520     |
|                                       |             |              |              |              |                |              |         |
| Овощи консервированные                | 10          | 0,3          | 0,3          | 0,7          | 7,8            | 1            | 229     |
| Сок натуральный                       | 200         | 1            | 0            | 21,2         | 88             | 4            | 707     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)        | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5         | 80,4           |              |         |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>500</b>  | <b>21,7</b>  | <b>20,9</b>  | <b>70,6</b>  | <b>599,7</b>   | <b>24,9</b>  |         |
| <b>Обед</b>                           |             |              |              |              |                |              |         |
| Суп крестьянский с крупой             | 250/12,5/10 | 5,1          | 10,3         | 6,6          | 141            | 10           | 134/487 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)        | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5         | 80,4           | 0            | 0       |
| <b>(5-9кл)</b>                        |             |              |              |              |                |              |         |
| Митболы, запеченные в соусе           | 100         | 14,7         | 13,3         | 10,3         | 260            | 1,7          | тгк     |
|                                       |             |              |              |              |                |              |         |
| Картофельное пюре                     | 180         | 3,8          | 8,2          | 26,3         | 196,2          | 21,8         | 520     |
| Овощи консервированные                | 30          | 0,9          | 0,9          | 2,1          | 23,4           | 3            | 229     |
|                                       |             |              |              |              |                |              |         |
| Сок натуральный                       | 200         | 1            | 0            | 21,2         | 88             | 4            | 707     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)        | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5         | 80,4           |              |         |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>550</b>  | <b>30,5</b>  | <b>33,7</b>  | <b>99,5</b>  | <b>869,4</b>   | <b>40,5</b>  |         |
| <b>Всего за день</b>                  |             | <b>52,2</b>  | <b>54,6</b>  | <b>170,1</b> | <b>1469,1</b>  | <b>65,4</b>  |         |
| <b>2 неделя, 1 день – понедельник</b> |             |              |              |              |                |              |         |
| <b>Завтрак (1-4кл)</b>                |             |              |              |              |                |              |         |
| Бифштекс по-домашнему                 | 100         | 14           | 34           | 12           | 421            | 1,4          | тгк     |
| Соус томатный                         | 30          | 0,3          | 1,3          | 2,4          | 22,4           | 0,7          | 366     |
| Макароны отварные                     | 150         | 5,3          | 6,2          | 35,3         | 220,5          |              | 332     |
|                                       |             |              |              |              |                |              |         |
| Чай с сахаром                         | 200/15      | 0,2          | 0            | 15           | 58             | 0,3          | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)        | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5         | 80,4           | 0            | 0       |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>535</b>  | <b>22,3</b>  | <b>42</b>    | <b>81,2</b>  | <b>802,3</b>   | <b>2,4</b>   |         |
| <b>Обед</b>                           |             |              |              |              |                |              |         |



|                                |             |       |       |        |         |       |         |
|--------------------------------|-------------|-------|-------|--------|---------|-------|---------|
| Суп гороховый                  | 250/12,5    | 11,2  | 6,7   | 27,8   | 218,6   | 5,8   | 139/487 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40          | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    | 0     | 0       |
| (5-9кл)                        |             |       |       |        |         |       |         |
| Бифштекс по-домашнему          | 100         | 14    | 34    | 12     | 421     | 1,4   | ТТК     |
| Соус томатный                  | 30          | 0,3   | 1,3   | 2,4    | 22,4    | 0,7   | 366     |
| Макароны отварные              | 180         | 6,3   | 7,4   | 42,3   | 264,6   |       | 332     |
|                                |             |       |       |        |         |       |         |
| Чай с сахаром                  | 200/15      | 0,2   | 0     | 15     | 58      | 0,3   | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40          | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    |       |         |
| Итого за обед                  | 565         | 37    | 50,4  | 132,5  | 1145,4  | 8,2   |         |
| Всего за день                  |             | 59,3  | 92,4  | 213,7  | 1947,7  | 10,6  |         |
| 2 неделя, 2 день- вторник      |             |       |       |        |         |       |         |
| Завтрак (1-4кл)                |             |       |       |        |         |       |         |
| Рубатки куриные                | 100         | 23    | 18    | 11,3   | 262,02  | 2     | ТТК     |
| Соус томатный                  | 30          | 0,3   | 1,3   | 2,4    | 22,4    | 0,7   | 366     |
| Рис отварной                   | 150         | 3,75  | 6,15  | 38,55  | 228     | 0     | 511     |
|                                |             |       |       |        |         |       |         |
| Чай с сахаром                  | 200/15      | 0,2   | 0     | 15     | 58      | 0,3   | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40          | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    | 0     | 0       |
| Итого за завтрак               | 535         | 29,75 | 25,95 | 83,75  | 650,82  | 3     |         |
| Обед                           |             |       |       |        |         |       |         |
| Щи из св. капусты с картофелем | 250/12,5/10 | 5     | 9,2   | 10,7   | 147,13  | 18,5  | 124/487 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40          | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    | 0     | 0       |
| (5-9кл)                        |             |       |       |        |         |       |         |
| Рубатки куриные                | 100         | 23    | 18    | 11,3   | 262,02  | 2     | ТТК     |
| Соус томатный                  | 30          | 0,3   | 1,3   | 2,4    | 22,4    | 0,7   | 366     |
| Рис отварной                   | 180         | 4,5   | 7,4   | 46,3   | 273,6   | 0     | 511     |
| Овощи консервированные         | 20          | 0,7   | 0,7   | 1,4    | 15,6    | 2     | 229     |
| Чай с сахаром                  | 200/15      | 0,2   | 0     | 15     | 58      | 0,3   | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40          | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    |       |         |
| Итого за обед                  | 585         | 38,7  | 37,6  | 120,1  | 939,55  | 23,5  |         |
| Всего за день                  |             | 68,45 | 63,55 | 203,85 | 1590,37 | 26,5  |         |
| 2 неделя, 3 день- среда        |             |       |       |        |         |       |         |
| Завтрак (1-4кл)                |             |       |       |        |         |       |         |
| Котлета мясная                 | 100         | 16,1  | 20,01 | 14,4   | 312,7   | 1,8   | 451     |
| Соус томатный                  | 30          | 0,3   | 1,3   | 2,4    | 22,4    | 0,7   | 366     |
| Картофельное пюре              | 150         | 3,2   | 6,8   | 21,9   | 163,5   | 18,2  | 520     |
|                                |             |       |       |        |         |       |         |
| Овощи консервированные         | 10          | 0,4   | 0,4   | 0,7    | 7,8     | 1     | 229     |
|                                |             |       |       |        |         |       |         |
| Чай с сахаром                  | 200/15      | 0,2   | 0     | 15     | 58      | 0,3   | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40          | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    | 0     | 0       |
| Итого за завтрак               | 545         | 22,7  | 29,01 | 70,9   | 644,8   | 22    |         |
| Обед                           |             |       |       |        |         |       |         |
| Рассольник «Ленинградский»     | 250/12,5/10 | 6,6   | 9,8   | 20,4   | 198,7   | 7,54  | 132,487 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40          | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    | 0     | 0       |
| (5-9кл)                        |             |       |       |        |         |       |         |
| Котлета мясная                 | 100         | 16,1  | 20,01 | 14,4   | 312,7   | 1,8   | 451     |
| Соус томатный                  | 30          | 0,3   | 1,3   | 2,4    | 22,4    | 0,7   | 366     |
| Картофельное пюре              | 180         | 3,8   | 8,1   | 26,3   | 196,2   | 21,8  | 520     |
|                                |             |       |       |        |         |       |         |
| Овощи консервированные         | 30          | 0,9   | 0,9   | 2,1    | 23,4    | 3     | 229     |
|                                |             |       |       |        |         |       |         |
| Чай с сахаром                  | 200/15      | 0,2   | 0     | 15     | 58      | 0,3   | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский) | 40          | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    |       |         |
| Итого за обед                  | 595         | 32,9  | 41,11 | 113,6  | 972,2   | 35,14 |         |
| Всего за день                  |             | 55,6  | 70,12 | 184,5  | 1617    | 57,14 |         |
| 2 неделя, 4 день-четверг       |             |       |       |        |         |       |         |
| Завтрак (1-4кл)                |             |       |       |        |         |       |         |
| Котлета рыбная                 | 100         | 24,7  | 8,7   | 16     | 252     | 2,4   | 388     |
| Соус томатный                  | 30          | 0,3   | 1,3   | 2,4    | 22,4    | 0,7   | 366     |
| Макароны отварные              | 150         | 5,3   | 6,2   | 35,3   | 220,5   |       | 332     |



|                                   |             |              |              |               |                |              |         |
|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------|
| Чай с сахаром                     | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685     |
| Сок натуральный (коробочка)       | 0,2л        | 0,2          | 0            | 26            | 100            | 4            |         |
|                                   |             |              |              |               |                |              |         |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)    | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0       |
| <b>Итого за завтрак</b>           | <b>735</b>  | <b>33,2</b>  | <b>16,7</b>  | <b>111,2</b>  | <b>733,3</b>   | <b>7,4</b>   |         |
| <b>Обед</b>                       |             |              |              |               |                |              |         |
| Борщ из св. капусты с картофелем  | 250/12,5/10 | 4,64         | 8,13         | 13,5          | 144,53         | 10,53        | 110/487 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)    | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0       |
| <b>(5-9кл)</b>                    |             |              |              |               |                |              |         |
| Котлета рыбная                    | 100         | 24,7         | 8,7          | 16            | 252            | 2,4          | 388     |
| Соус томатный                     | 30          | 0,3          | 1,3          | 2,4           | 22,4           | 0,7          | 366     |
| Макароны отварные                 | 180         | 6,3          | 7,4          | 42,3          | 264,6          |              | 332     |
| Овощи консервированные            | 20          | 0,7          | 0,7          | 1,4           | 15,6           | 2            | 229     |
| Чай с сахаром                     | 200/15      | 0,2          | 0            | 15            | 58             | 0,3          | 685     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)    | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           |              |         |
| <b>Итого за обед</b>              | <b>585</b>  | <b>41,84</b> | <b>27,23</b> | <b>123,6</b>  | <b>917,93</b>  | <b>15,93</b> |         |
| <b>Всего за день</b>              |             | <b>75,04</b> | <b>43,93</b> | <b>234,8</b>  | <b>1651,23</b> | <b>23,33</b> |         |
| <b>2 неделя, 5 день-пятница</b>   |             |              |              |               |                |              |         |
| <b>Завтрак (1-4кл)</b>            |             |              |              |               |                |              |         |
| Колбаски куриные «Цыпа»           | 100         | 19,4         | 12,8         | 12,9          | 242,8          | 1,7          | ТТК     |
| Соус томатный                     | 30          | 0,3          | 1,3          | 2,4           | 22,4           | 0,7          | 366     |
| Картофельное пюре                 | 150         | 3,2          | 6,8          | 21,9          | 163,5          | 18,2         | 520     |
|                                   |             |              |              |               |                |              |         |
| Сок натуральный                   | 200         | 1            | 0            | 21,2          | 88             | 4            | 707     |
|                                   |             |              |              |               |                |              |         |
|                                   |             |              |              |               |                |              |         |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)    | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0       |
| <b>Итого за завтрак</b>           | <b>520</b>  | <b>26,4</b>  | <b>21,4</b>  | <b>74,9</b>   | <b>597,1</b>   | <b>24,6</b>  |         |
| <b>Обед</b>                       |             |              |              |               |                |              |         |
| Суп крестьянский с крупой         | 250/12,5/10 | 5,1          | 10,3         | 6,6           | 141            | 10           | 134/487 |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)    | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0            | 0       |
| <b>(5-9кл)</b>                    |             |              |              |               |                |              |         |
| Колбаски куриные «Цыпа»           | 100         | 19,4         | 12,8         | 12,9          | 242,8          | 1,7          | ТТК     |
| Соус томатный                     | 30          | 0,3          | 1,3          | 2,4           | 22,4           | 0,7          | 366     |
| Картофельное пюре                 | 180         | 3,8          | 8,1          | 26,3          | 196,2          | 21,8         | 520     |
|                                   |             |              |              |               |                |              |         |
| Сок натуральный                   | 200         | 1            | 0            | 21,2          | 88             | 4            | 707     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)    | 40          | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           |              |         |
| <b>Итого за обед</b>              | <b>550</b>  | <b>34,6</b>  | <b>33,5</b>  | <b>102,4</b>  | <b>851,2</b>   | <b>38,2</b>  |         |
| <b>Всего за день</b>              |             | <b>61</b>    | <b>54,9</b>  | <b>177,3</b>  | <b>1448,3</b>  | <b>62,8</b>  |         |
| <b>Всего в среднем за 10 дней</b> |             | <b>63,92</b> | <b>68,48</b> | <b>207,62</b> | <b>1698,67</b> | <b>33,47</b> |         |