



Утверждено»  
Директор МКОУ Новоусовская ЦОШ  
А.В. Николаева.  
Приказ № 110 от 12.08.2022г.

Единое примерное двухнедельное меню  
для обучающихся 12 лет и старше в общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской области.

Вариант № 1

| № рецептуры                  | Наименование блюда                      | Масса         | Белки       | Жиры        | Угледо<br>ы  | Энергетическая<br>ценность |
|------------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                              |   | г             | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Поведельник, 1 неделя</b> |   |               |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак</b>               |   |               |             |             |              |                            |
| 54-2б-2020                   | Омлет с зеленым горошком                | 200           | 12,9        | 14,2        | 6,4          | 204,8                      |
| 54-2гв-2020                  | Чай с сахаром                           | 200           | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8                       |
| Пром.                        | Батон йодированный                      | 40            | 3,2         | 0,4         | 19,6         | 95                         |
| Пром.                        | Яблоко                                  | 120           | 0,5         | 0,5         | 11,8         | 53,3                       |
| Пром.                        | Зефир                                   | 35            | 0,3         | 0           | 27,9         | 113,2                      |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>595</b>    | <b>17,1</b> | <b>15,1</b> | <b>72,1</b>  | <b>493,1</b>               |
| <b>Обед</b>                  |   |               |             |             |              |                            |
| 54-7з-2020                   | Салат из белокочанной капусты           | 100           | 2,5         | 10,2        | 10,3         | 143,0                      |
| 54-24с-2020                  | Суп картофельный с микронными изделиями | 250           | 6,0         | 2,8         | 19,4         | 126,1                      |
| 54-6г-2020                   | Рис отварной                            | 180           | 4,3         | 5,8         | 43,7         | 244,2                      |
| 54-25м-2020                  | Курица тушеная с морковью               | 100           | 14,1        | 5,8         | 4,8          | 126,3                      |
| 54-1хп-2020                  | Компот из смеси сухофруктов             | 200           | 0,5         | 0           | 19,8         | 81                         |
| Пром.                        | Батон йодированный                      | 30            | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
| Пром.                        | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30            | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7                       |
|                              | <b>Итого за обед</b>                    | <b>890,0</b>  | <b>31,8</b> | <b>25,3</b> | <b>124,6</b> | <b>850,5</b>               |
| <b>Полдник</b>               |   |               |             |             |              |                            |
| 54-1з-2020                   | Сыр твердых сортов в нарезке            | 10            | 2,3         | 3           | 0            | 35,8                       |
| Пром.                        | Мандарин                                | 100           | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35                         |
| Пром.                        | Сок морковный                           | 200           | 2,2         | 0,2         | 25,2         | 111,4                      |
| Пром.                        | Галеты                                  | 20            | 1,9         | 2           | 13,1         | 78,6                       |
|                              | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>330</b>    | <b>7,2</b>  | <b>5,4</b>  | <b>45,8</b>  | <b>260,8</b>               |
|                              | <b>Итого за день</b>                    | <b>1815,0</b> | <b>56,1</b> | <b>45,8</b> | <b>242,5</b> | <b>1604,4</b>              |

| № рецептуры              | Наименование блюда                   | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                          |                                      | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Вторник, 1 неделя</b> |                                      |             |             |             |              |                            |
| <b>завтрак</b>           |                                      |             |             |             |              |                            |
| 54-28з-2020              | Свекла отварная дольками             | 100         | 1,5         | 0,2         | 8,7          | 42,0                       |
| 53-19з-2020              | Масло сливочное(порциями)            | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1                       |
| 54-1г-2020               | Макароны отварные                    | 180         | 6,4         | 5,9         | 39,4         | 236,1                      |
| 54-13р-2020              | Котлета рыбная любительская (треска) | 100         | 12,9        | 3,9         | 6,1          | 110,9                      |
| 54-3гн-2020              | Чай с лимоном и сахаром              | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9                       |
| Пром.                    | Батон йодированный                   | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                          | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>620</b>  | <b>23,5</b> | <b>17,7</b> | <b>75,6</b>  | <b>554,2</b>               |
| <b>Обед</b>              |                                      |             |             |             |              |                            |
| 54-5з-2020               | Салат из свежих помидоров и огурцов  | 100         | 1,0         | 5,2         | 3,0          | 62,5                       |
| 54-8с-2020               | Суп гороховый                        | 250         | 8,4         | 5,7         | 20,3         | 166,4                      |
| 54-11г-2020              | Картофельное пюре                    | 180         | 3,7         | 6,4         | 23,8         | 167,4                      |
| 54-2м-2020               | Гуляш из говядины                    | 100         | 17,0        | 16,6        | 3,9          | 232,1                      |
| 54-13хн-2020             | Напиток из шиповника                 | 200         | 0,6         | 0,2         | 15,1         | 65,4                       |
| Пром.                    | Батон йодированный                   | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
| Пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7                       |
|                          | <b>Итого за обед</b>                 | <b>890</b>  | <b>35,1</b> | <b>34,8</b> | <b>92,7</b>  | <b>823,7</b>               |
| <b>Полдник</b>           |                                      |             |             |             |              |                            |
| Пром.                    | Напиток тыквенный                    | 200         | 0,4         | 0           | 20,6         | 84                         |
| Пром.                    | Булочка с кунжутом                   | 100         | 7,7         | 2,4         | 53,4         | 266                        |
|                          | <b>Итого за полдник</b>              | <b>300</b>  | <b>8,1</b>  | <b>2,4</b>  | <b>74</b>    | <b>350</b>                 |
|                          | <b>Итого за день</b>                 | <b>1810</b> | <b>66,7</b> | <b>54,9</b> | <b>242,3</b> | <b>1727,9</b>              |
|                          |                                      |             |             |             |              |                            |
|                          |                                      |             |             |             |              |                            |

| рецептуры              | Наименование блюда                  | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                        |                                     | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Среда, 1 неделя</b> |                                     |             |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак</b>         |                                     |             |             |             |              |                            |
| 54-11з-2020            | Салат из моркови и яблок            | 100         | 0,8         | 10,1        | 7,1          | 123,9                      |
| 54-6к-2020             | Каша вязкая молочная<br>пшённая     | 200         | 8,3         | 10,1        | 37,6         | 274,9                      |
| 54-23гн-2020           | Кофейный напиток с<br>молоком       | 200         | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86                         |
| Пром.                  | Батон йодированный                  | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>530</b>  | <b>15,4</b> | <b>23,4</b> | <b>70,6</b>  | <b>556,0</b>               |
| <b>Обед</b>            |                                     |             |             |             |              |                            |
| 54-16з-2020            | Винегрет с растительным<br>маслом   | 100         | 1,1         | 9,0         | 6,6          | 111,9                      |
| 54-1с-2020             | Щи из свежей капусты со<br>сметаной | 250         | 5,8         | 7           | 7,1          | 115,3                      |
| 54-9г-2020             | Рагу из овощей                      | 180         | 3,5         | 9,0         | 16,3         | 160,0                      |
| 54-8м-2020             | Тефтели из говядины<br>паровые      | 100         | 13,7        | 11,9        | 8,3          | 195,0                      |
| 54-2хн-2020            | Компот из кураги                    | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9                       |
| Пром.                  | Хлеб ржано-пшеничны                 | 40          | 2,6         | 0,5         | 15,8         | 78,2                       |
| Пром.                  | Батон йодированный                  | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
| Пром.                  | Пастила                             | 25          | 0,1         | 0           | 20           | 80,5                       |
|                        | <b>Итого за обед</b>                | <b>925</b>  | <b>30,2</b> | <b>37,8</b> | <b>104,4</b> | <b>879,0</b>               |
| <b>Полдник</b>         |                                     |             |             |             |              |                            |
| Пром.                  | Ацидофилин 3,2%                     | 200         | 5,4         | 6,4         | 7,6          | 109,6                      |
| Пром.                  | Груша                               | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5                       |
| Пром.                  | Корж молочный                       | 50          | 3           | 10,9        | 26,9         | 217,4                      |
|                        | <b>Итого за полдник</b>             | <b>350</b>  | <b>8,8</b>  | <b>17,6</b> | <b>44,8</b>  | <b>372,5</b>               |
|                        | <b>Итого за день</b>                | <b>1805</b> | <b>54,4</b> | <b>78,8</b> | <b>219,8</b> | <b>1807,5</b>              |
|                        |                                     |             |             |             |              |                            |

| № рецептуры               | Наименование блюда                         | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                           |  | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Четверг, 1 неделя.</b> |  |             |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак</b>            |  |             |             |             |              |                            |
| 54-2т-2020                | Запеканка из творога с морковью            | 200         | 20,8        | 12,2        | 34,9         | 332,8                      |
| 54-21гн-2020              | Какао с молоком                            | 200         | 4,7         | 3,5         | 12,5         | 100,4                      |
| Пром.                     | Мандарин                                   | 100         | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35                         |
| Пром.                     | Молоко сгущённое с сахаром                 | 20          | 1,4         | 1,7         | 11,1         | 65,5                       |
| Пром.                     | Батон йодированный                         | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>550</b>  | <b>30,1</b> | <b>17,9</b> | <b>80,7</b>  | <b>604,9</b>               |
| <b>Обед</b>               |  |             |             |             |              |                            |
| 54-7з-2020                | Салат из белокочанной капусты              | 100         | 2,5         | 10,2        | 10,3         | 143,0                      |
| 54-10с-2020               | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 250         | 6,4         | 7,3         | 13,5         | 144,5                      |
| 54-12м-2020               | Плов с курицей                             | 220         | 30          | 8,9         | 36,5         | 346,1                      |
| 54-32хн-2020              | Компот из свежих яблок                     | 200         | 0,2         | 0,1         | 9,9          | 41,6                       |
| Пром.                     | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7                       |
| Пром.                     | Батон йодированный                         | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                           | <b>Итого за обед</b>                       | <b>830</b>  | <b>43,5</b> | <b>27,2</b> | <b>96,8</b>  | <b>805,1</b>               |
| <b>Полдник</b>            |  |             |             |             |              |                            |
| Пром.                     | Кефир 2,5%                                 | 200         | 5,8         | 5           | 8            | 100,2                      |
| Пром.                     | Печенье                                    | 30          | 2,3         | 2,9         | 22,3         | 124,7                      |
| Пром.                     | Апельсин                                   | 150         | 1,4         | 0,3         | 12,2         | 56,7                       |
|                           | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>380</b>  | <b>9,5</b>  | <b>8,2</b>  | <b>42,5</b>  | <b>281,6</b>               |
|                           | <b>Итого за день</b>                       | <b>1760</b> | <b>83,1</b> | <b>53,3</b> | <b>220,0</b> | <b>1691,6</b>              |

| № рецептуры               | Наименование блюда               | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                           |                                  | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Пятница, 1 неделя.</b> |                                  |             |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак</b>            |                                  |             |             |             |              |                            |
| 54-13з-2020               | Салат из свеклы отварной         | 100         | 1,3         | 4,5         | 7,7          | 76,2                       |
| 54-1г-2020                | Макароны отварные                | 180         | 6,4         | 5,9         | 39,4         | 236,2                      |
| 54-23м-2020               | Биточек из курицы                | 100         | 19,1        | 4,3         | 13,3         | 168,7                      |
| 54-3гн-2020               | Чай с лимоном и сахаром          | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9                       |
| Пром.                     | Батон йодированный               | 40          | 3,2         | 0,4         | 19,6         | 95                         |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>620</b>  | <b>30,2</b> | <b>15,2</b> | <b>86,6</b>  | <b>604,0</b>               |
| <b>Обед</b>               |                                  |             |             |             |              |                            |
| 54-17з-2020               | Салат из моркови и чернослива    | 100         | 1,6         | 0,3         | 21,5         | 94,6                       |
| 54-21с-2020               | Суп картофельный с рыбой(треска) | 250         | 10,5        | 3,1         | 18,2         | 143,2                      |
| 54-3м-2020                | Голубцы ленивые                  | 280         | 23,7        | 21,5        | 18,0         | 359,2                      |
| 54-4хн-2020               | Компот из изюма                  | 200         | 0,4         | 0,1         | 18,3         | 75,9                       |
| Пром.                     | Хлеб ржано-пшеничный             | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7                       |
| Пром.                     | Батон йодированный               | 40          | 3,2         | 0,4         | 19,6         | 95                         |
|                           | <b>Итого за обед</b>             | <b>910</b>  | <b>41,4</b> | <b>25,8</b> | <b>107,5</b> | <b>826,6</b>               |
| <b>Полдник</b>            |                                  |             |             |             |              |                            |
| Пром.                     | Слойка с повидлом                | 100         | 8           | 14          | 56           | 382                        |
| Пром.                     | Ряженка 2,5%                     | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8                      |
|                           | <b>Итого за полдник</b>          | <b>300</b>  | <b>13,8</b> | <b>19</b>   | <b>64,4</b>  | <b>483,8</b>               |
|                           | <b>Итого за день</b>             | <b>1830</b> | <b>85,4</b> | <b>60,0</b> | <b>258,5</b> | <b>1914,4</b>              |
|                           |                                  |             |             |             |              |                            |
|                           |                                  |             |             |             |              |                            |

| № рецептуры               | Наименование блюда                       | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                           |  | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Суббота, 1 неделя.</b> |  |             |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак</b>            |  |             |             |             |              |                            |
| 53-193-2020               | Масло сливочное(порциями)                | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1                       |
| 54-17к-2020               | Суп молочный с гречневой крупой          | 200         | 5,7         | 4,8         | 15,9         | 129,9                      |
| 54-6о-2020                | Яйцо варёное                             | 40          | 4,8         | 4           | 0,3          | 56,6                       |
| 54-23гн-2020              | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86                         |
| Пром.                     | Батон йодированный                       | 40          | 3,2         | 0,4         | 19,6         | 95                         |
| Пром.                     | Яблоко                                   | 120         | 0,5         | 0,5         | 11,8         | 53,3                       |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>610</b>  | <b>18,2</b> | <b>19,9</b> | <b>58,9</b>  | <b>486,9</b>               |
| <b>Обед</b>               |  |             |             |             |              |                            |
| 54-5з-2020                | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100         | 1           | 5,1         | 3,1          | 62,4                       |
| 54-7с-2020                | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 6,5         | 3,5         | 23,1         | 149,5                      |
| 54-11г-2020               | Картофельное пюре                        | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4                      |
| 54-11р-2020               | Рыба тушёная в томате с овощами(минтай)  | 100         | 13,9        | 7,4         | 6,3          | 147,3                      |
| 54-2хн-2020               | Компот из кураги                         | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9                       |
| Пром.                     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40          | 2,6         | 0,5         | 15,8         | 78,2                       |
| Пром.                     | Мармелад фруктово-ягодный формовой       | 20          | 0,3         | 1,8         | 12,8         | 69,1                       |
| Пром.                     | Батон йодированный                       | 40          | 3,2         | 0,4         | 19,6         | 95,0                       |
|                           | <b>Итого за обед</b>                     | <b>900</b>  | <b>31,6</b> | <b>24,1</b> | <b>116,1</b> | <b>807,8</b>               |
| <b>Полдник</b>            |  |             |             |             |              |                            |
| Пром.                     | Молоко 2,5%                              | 200         | 5,8         | 5,0         | 9,6          | 106,6                      |
| Пром.                     | Корж молочный                            | 50          | 3           | 10,9        | 26,9         | 217,4                      |
| Пром.                     | Груша                                    | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5                       |
|                           | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>350</b>  | <b>9,2</b>  | <b>16,2</b> | <b>46,8</b>  | <b>369,5</b>               |
|                           | <b>Итого за день</b>                     | <b>1860</b> | <b>59</b>   | <b>60,2</b> | <b>221,8</b> | <b>1664,2</b>              |
|                           |  |             |             |             |              |                            |

| № рецептуры                   | Наименование блюда                          | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                               |   | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Понедельник, 2 неделя.</b> |   |             |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак.</b>               |   |             |             |             |              |                            |
| 54-3з-2020                    | Помидор в нарезке                           | 100         | 1,2         | 0,2         | 3,8          | 21,3                       |
| 54-4о-2020                    | Омлет с сыром                               | 200         | 25,3        | 33,7        | 4,0          | 421,1                      |
| 54-2гн-2020                   | Чай с сахаром                               | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8                       |
| Пром.                         | Батон йодированный                          | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
| Пром.                         | Апельсин                                    | 160         | 1,4         | 0,3         | 13           | 60,5                       |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>690</b>  | <b>30,5</b> | <b>34,5</b> | <b>49,7</b>  | <b>600,9</b>               |
| <b>Обед</b>                   |   |             |             |             |              |                            |
| 54-8з-2020                    | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью | 100         | 1,6         | 10,1        | 9,7          | 135,8                      |
| 54-3с-2020                    | Рассольник ленинградский                    | 250         | 5,9         | 7,2         | 17           | 156,9                      |
| 54-12г-2020                   | Каша пшённая рассыпчатая                    | 180         | 7,7         | 7,8         | 42,6         | 225,8                      |
| 54-21м-2020                   | Курица отварная                             | 100         | 32,1        | 2,4         | 1,1          | 154,8                      |
| 54-2соус-<br>2020             | Соус белый основной                         | 50          | 1,4         | 1,9         | 2,2          | 31,2                       |
| 54-34хн-2020                  | Компот из яблок с лимоном                   | 200         | 0,2         | 0,2         | 11           | 46,7                       |
| Пром.                         | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7                       |
| Пром.                         | Батон йодированный                          | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                               | <b>Итого за обед</b>                        | <b>940</b>  | <b>53,3</b> | <b>30,3</b> | <b>110,2</b> | <b>881,1</b>               |
| <b>Полдник</b>                |   |             |             |             |              |                            |
| 54-4в-2020                    | Кекс «Столичный»                            | 100         | 5,4         | 16,7        | 47,9         | 363,6                      |
| Пром.                         | Молоко 3,2%                                 | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4          | 118,4                      |
|                               | <b>Итого за полдник</b>                     | <b>300</b>  | <b>11,2</b> | <b>23,1</b> | <b>57,3</b>  | <b>482</b>                 |
|                               | <b>Итого за день</b>                        | <b>1930</b> | <b>95,0</b> | <b>87,9</b> | <b>217,2</b> | <b>1964,0</b>              |
|                               |   |             |             |             |              |                            |
|                               |   |             |             |             |              |                            |

| № рецептуры                | Наименование блюда                  | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                            |                                     | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Вторник , 2 неделя.</b> |                                     |             |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак.</b>            |                                     |             |             |             |              |                            |
| 53-19з-2020                | Масло сливочное<br>(порциями)       | 20          | 0,2         | 14,5        | 0,3          | 132,2                      |
| 54-25.1к-2020              | Каша жидкая молочная<br>рисовая     | 200         | 5,3         | 5,4         | 28,7         | 184,5                      |
| 54-23гн-2020               | Кофейный напиток с<br>молоком       | 200         | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86                         |
| Пром.                      | Батон йодированный                  | 40          | 3,2         | 0,4         | 19,6         | 95                         |
| Пром.                      | Мандарин                            | 100         | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35                         |
|                            | <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>                |                                     |             |             |             |              |                            |
| 54-16з-2020                | Винегрет с растительным<br>маслом   | 100         | 1,2         | 8,9         | 6,7          | 111,9                      |
| 54-1с-2020                 | Щи из свежей капусты со<br>сметаной | 250         | 5,8         | 7,0         | 7,1          | 115,3                      |
| 54-10г-2020                | Картофель отварной в<br>молоке      | 180         | 5,4         | 6,6         | 31,8         | 208,4                      |
| 54-1р-2020                 | Котлета рыбная(треска)              | 100         | 14,1        | 2,4         | 8,6          | 112,7                      |
| 54-2хн-2020                | Компот из кураги                    | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9                       |
| Пром.                      | Хлеб ржано-пшеничный                | 40          | 2,6         | 0,5         | 15,8         | 78,2                       |
| Пром.                      | Батон йодированный                  | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                            | <b>Итого за обед</b>                | <b>900</b>  | <b>32,5</b> | <b>25,8</b> | <b>100,3</b> | <b>764,6</b>               |
| <b>Полдник</b>             |                                     |             |             |             |              |                            |
| 54-6о-2020                 | Яйцо варёное                        | 60          | 7,2         | 6,1         | 0,4          | 84,8                       |
| 54-23хн-2020               | Кисель из смородины                 | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 50,6                       |
| 54-9в-2020                 | Булочка школьная                    | 40          | 3,4         | 1,2         | 22,7         | 115,1                      |
|                            | <b>Итого за полдник</b>             | <b>300</b>  | <b>10,8</b> | <b>7,4</b>  | <b>35,3</b>  | <b>250,5</b>               |
|                            | <b>Итого за день</b>                | <b>1760</b> | <b>56,7</b> | <b>56,6</b> | <b>202,9</b> | <b>1547,8</b>              |
|                            |                                     |             |             |             |              |                            |



| № рецептуры             | Наименование блюда          | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                         |                             | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Среда, 2 неделя.</b> |                             |             |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак.</b>         |                             |             |             |             |              |                            |
| 54-1т-2020              | Запеканка из творога        | 200         | 39,6        | 14,3        | 28,8         | 401,7                      |
| 54-4гн-2020             | Чай с молоком и сахаром     | 200         | 0,1         | 0,1         | 0,9          | 50                         |
| Пром.                   | Яблоко                      | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4                       |
| Пром.                   | Батон йодированный          | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
| Пром.                   | Молоко сгущённое с сахаром  | 20          | 1,4         | 1,7         | 11,1         | 65,5                       |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>     | <b>550</b>  | <b>43,9</b> | <b>16,8</b> | <b>65,3</b>  | <b>632,8</b>               |
| <b>Обед</b>             |                             |             |             |             |              |                            |
| 54-13з-2020             | Салат из свеклы отварной    | 100         | 1,3         | 4,5         | 7,6          | 76,1                       |
| 54-25с-2020             | Суп гороховый               | 250         | 8,2         | 3,5         | 18,7         | 138,7                      |
| 54-4г-2020              | Каша гречневая рассыпчатая  | 180         | 9,8         | 7,6         | 43,1         | 280,4                      |
| 54-21м-2020             | Тефтели из говядины с рисом | 100         | 14,4        | 14,7        | 8,1          | 221,9                      |
| 54-7хн-2020             | Компот из смородины         | 200         | 0,3         | 0,1         | 8,4          | 35,5                       |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный        | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7                       |
| Пром.                   | Батон йодированный          | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                         | <b>Итого за обед</b>        | <b>890</b>  | <b>38,4</b> | <b>31,1</b> | <b>112,5</b> | <b>882,5</b>               |
| <b>Полдник</b>          |                             |             |             |             |              |                            |
| Пром.                   | Банан                       | 170         | 2,6         | 0,9         | 35,7         | 160,7                      |
| Пром.                   | Йогурт 2,5%                 | 200         | 6,8         | 5           | 11           | 116,2                      |
|                         | <b>Итого за полдник</b>     | <b>370</b>  | <b>9,4</b>  | <b>5,9</b>  | <b>46,7</b>  | <b>276,9</b>               |
|                         | <b>Итого за день</b>        | <b>1810</b> | <b>91,7</b> | <b>53,8</b> | <b>224,5</b> | <b>1792,2</b>              |
|                         |                             |             |             |             |              |                            |
|                         |                             |             |             |             |              |                            |

| № рецептуры                | Наименование блюда                  | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                            |                                     | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Четверг , 2 неделя.</b> |                                     |             |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак.</b>            |                                     |             |             |             |              |                            |
| 54-12з-2020                | Икра морковная                      | 100         | 2,1         | 7,1         | 10,1         | 113,2                      |
| 54-3г-2020                 | Макароны отварные с сыром           | 200         | 10,6        | 9,0         | 38,2         | 276,9                      |
| Пром.                      | Батон йодированный                  | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
| Пром.                      | Сок яблочный                        | 200         | 1           | 0,2         | 20,2         | 86,6                       |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>530</b>  | <b>16,1</b> | <b>16,6</b> | <b>83,2</b>  | <b>547,9</b>               |
| <b>Обед</b>                |                                     |             |             |             |              |                            |
| 54-5з-2020                 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100         | 1,0         | 5,2         | 3,0          | 62,5                       |
| 54-21с-2020                | Суп картофельный с рыбой (треска)   | 250         | 10,5        | 3,1         | 18,3         | 143,1                      |
| 54-10м-2020                | Капуста тушёная с мясом             | 280         | 30,8        | 30,8        | 18,7         | 475,0                      |
| Пром.                      | Хлеб ржано-пшеничный                | 30          | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7                       |
| Пром.                      | Сок абрикосовый                     | 200         | 1           | 0           | 25,4         | 105,6                      |
| Пром.                      | Батон йодированный                  | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                            | <b>Итого за обед</b>                | <b>890</b>  | <b>47,7</b> | <b>39,8</b> | <b>92,0</b>  | <b>916,1</b>               |
| <b>Полдник</b>             |                                     |             |             |             |              |                            |
| 54-2о-2020                 | Омлет с зелёным горошком            | 120         | 7,7         | 8,5         | 3,8          | 122,8                      |
| Пром.                      | Ряженка 2,5%                        | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8                      |
| Пром.                      | Батон йодированный                  | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                            | Итого за полдник                    | 350         | 15,9        | 13,8        | 26,9         | 295,8                      |
|                            | <b>Итого за полдник</b>             | <b>350</b>  | <b>15,9</b> | <b>13,8</b> | <b>26,9</b>  | <b>295,8</b>               |
|                            | <b>Итого за день</b>                | <b>1770</b> | <b>79,7</b> | <b>70,2</b> | <b>202,1</b> | <b>1759,8</b>              |

| № рецептуры               | Наименование блюда                       | Масса       | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                           |  | г           | г           | г           | г            | ккал                       |
| <b>Пятница, 2 неделя.</b> |  |             |             |             |              |                            |
| <b>Завтрак.</b>           |  |             |             |             |              |                            |
| 54-11з-2020               | Салат из моркови и яблок                 | 100         | 0,9         | 10,1        | 7,1          | 123,8                      |
| 54-9г-2020                | Рагу из овощей                           | 180         | 3,5         | 9,0         | 16,3         | 159,9                      |
| 54-5м-2020                | Котлета из курицы                        | 100         | 19,1        | 4,3         | 13,3         | 168,7                      |
| 54-3гн-2020               | Чай с лимоном и сахаром                  | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9                       |
| Пром.                     | Батон йодированный                       | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>610</b>  | <b>29,1</b> | <b>23,8</b> | <b>58,0</b>  | <b>551,5</b>               |
| <b>Обед</b>               |  |             |             |             |              |                            |
| 54-2з-2020                | Огурец в нарезке                         | 100         | 0,8         | 0,2         | 2,5          | 14,2                       |
| 54-2с-2020                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250         | 5,9         | 7,1         | 12,7         | 138                        |
| 54-7г-2020                | Рис припущенный                          | 180         | 4,2         | 5,8         | 42           | 236,2                      |
| 54-31м-2020               | Оладьи из печени покунцевски             | 100         | 17,4        | 11,3        | 15,6         | 234,3                      |
| 54-13хн-2020              | Напиток из шиповника                     | 200         | 0,6         | 0,2         | 15,1         | 65,4                       |
| Пром.                     | Батон йодированный                       | 30          | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2                       |
| Пром.                     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 2,0         | 0,4         | 11,9         | 58,7                       |
|                           | <b>Итого за обед</b>                     | <b>890</b>  | <b>33,3</b> | <b>25,3</b> | <b>114,5</b> | <b>818,0</b>               |
| <b>Полдник</b>            |  |             |             |             |              |                            |
| 54-1в-2020                | Ватрушка творожная                       | 50          | 8,2         | 10,3        | 15           | 185,7                      |
| Пром.                     | Сок ананасовый                           | 200         | 0,6         | 0,2         | 23,6         | 98,6                       |
| Пром.                     | Груша                                    | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5                       |
|                           | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>350</b>  | <b>9,2</b>  | <b>10,8</b> | <b>48,9</b>  | <b>329,8</b>               |
|                           | <b>Итого за день</b>                     | <b>1850</b> | <b>71,6</b> | <b>59,9</b> | <b>221,4</b> | <b>1699,3</b>              |
|                           |  |             |             |             |              |                            |

| № рецептуры               | Наименование блюда                       | Масса                 | Белки                 | Жиры                 | Углевод<br>ы              | Энергетическая<br>ценность                |
|---------------------------|--|-----------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|---|
|                           |  | г                     | г                     | г                    | г                         | ккал                                      |
| <b>Суббота, 2 неделя.</b> |  |                       |                       |                      |                           |   |
| <b>Завтрак.</b>           |  |                       |                       |                      |                           |   |
| 53-19з-2020               | Масло сливочное(порциями)                | 15                    | 0,1                   | 10,9                 | 0,2                       | 99,1                                      |
| 54-20к-2020               | Каша жидкая молочная гречневая           | 200                   | 7,1                   | 5,8                  | 26,7                      | 187,3                                     |
| 54-21гн-2020              | Какао с молоком                          | 200                   | 4,7                   | 3,5                  | 12,5                      | 100,4                                     |
| Пром.                     | Батон йодированный                       | 30                    | 2,4                   | 0,3                  | 14,7                      | 71,2                                      |
| Пром.                     | Мандарин                                 | 100                   | 0,8                   | 0,2                  | 7,5                       | 35  |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>545</b>            | <b>15,1</b>           | <b>20,7</b>          | <b>61,6</b>               | <b>493</b>                                |
| <b>Обед</b>               |  |                       |                       |                      |                           |   |
| 54-16з-2020               | Винегрет с растительным маслом           | 60                    | 0,7                   | 5,4                  | 4                         | 67,1                                      |
| 54-24с-2020               | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250                   | 6                     | 2,7                  | 19,4                      | 126,1                                     |
| 54-10г-2020               | Картофель отварной в молоке              | 150                   | 4,5                   | 5,5                  | 26,5                      | 173,7                                     |
| 54-6м-2020                | Биточек из говядины                      | 90                    | 16,4                  | 15,7                 | 14,8                      | 265,7                                     |
| 54-32хн-2020              | Компот из свежих яблок                   | 200                   | 0,2                   | 0,1                  | 9,9                       | 41,6                                      |
| Пром.                     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30                    | 2                     | 0,4                  | 11,9                      | 58,7                                      |
| Пром.                     | Батон йодированный                       | 30                    | 2,4                   | 0,3                  | 14,7                      | 71,2                                      |
|                           | <b>Итого за обед</b>                     | <b>810</b>            | <b>32,2</b>           | <b>30,1</b>          | <b>101,2</b>              | <b>804,1</b>                              |
| <b>Полдник</b>            |  |                       |                       |                      |                           |   |
| 54-2в-2020                | Коржик молочный                          | 100                   | 6,7                   | 9,9                  | 52,4                      | 325,1                                     |
| Пром.                     | Кефир 2,5%                               | 200                   | 5,8                   | 5                    | 8                         | 100,2                                     |
|                           | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>300</b>            | <b>12,5</b>           | <b>14,9</b>          | <b>60,4</b>               | <b>425,3</b>                              |
|                           | <b>Итого за день</b>                     | <b>1655</b>           | <b>59,8</b>           | <b>65,7</b>          | <b>223,2</b>              | <b>1722,4</b>                             |
|                           |  |                       |                       |                      |                           |   |
|                           |  | <b>Масса<br/>(гр)</b> | <b>Белки<br/>(гр)</b> | <b>Жиры<br/>(гр)</b> | <b>Углевод<br/>ы (гр)</b> | <b>Энергетическая<br/>Ценность (кКал)</b> |
|                           | <b>Средние показатели за<br/>Завтрак</b> | <b>584,17</b>         | <b>23,55</b>          | <b>20,42</b>         | <b>69,13</b>              | <b>554,82</b>                             |
|                           | <b>Средние показатели за<br/>Обед</b>    | <b>888,75</b>         | <b>37,58</b>          | <b>29,78</b>         | <b>106,07</b>             | <b>838,26</b>                             |
|                           | <b>Средние показатели за<br/>Полдник</b> | <b>331,67</b>         | <b>10,47</b>          | <b>12,06</b>         | <b>49,48</b>              | <b>348,21</b>                             |
|                           | <b>Средние показатели за<br/>период</b>  | <b>1804,59</b>        | <b>71,6</b>           | <b>62,26</b>         | <b>224,68</b>             | <b>1741,29</b>                            |
|                           |  |                       |                       |                      |                           |   |