

СОГЛАСОВАНО

/ Начальник отдела  
Территориального отдела  
Управления федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Самарской области в г. Отрадном

 Е.Н. Исупова




УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ОАО «Общепит»

Черкезова С.А.

# Примерное циклическое меню для школьных столовых на 2020-2021 учебный год ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево

Согласовано

с общешкольным родительским комитетом  
Протокол №2 от 16.01.2021 г.

Представитель родительской общественности  
учащихся 1-4 классов  Ю.А. Лежнина

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево

Л.А. Козлова



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1-4 класс, первая смена</b>													
Каша гречневая с маслом	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Колбаса вареная отварная	50	6	6	2	89		1	30		3	50	6	1
Соус красный основной	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
Кабачковая икра	50	1,48	6,32	7,23	91,37	0,05	15	4	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Йогурт	100	7,33	3	12,29	104			4,6	0,1	100	109	10	
<b>Итого</b>		<b>28,81</b>	<b>25,32</b>	<b>90,52</b>	<b>977,37</b>	<b>0,09</b>	<b>19</b>	<b>40,6</b>	<b>3,12</b>	<b>197,7</b>	<b>468,2</b>	<b>208,8</b>	<b>9,34</b>
<b>Вторая смена</b>													
Суп овощной с курицей	8	1,92	4,4	14,29	107,2	0,08	10,38			34,85	49,28	20,75	0,78
Котлета куриная	75	25,63	17,77	29,42	334,12					16	20	8	1
Гороховое пюре	200	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
<b>Итого</b>		<b>59,15</b>	<b>30,37</b>	<b>124,45</b>	<b>1234,01</b>	<b>1,13</b>	<b>13,56</b>	<b>32</b>	<b>0,52</b>	<b>178,19</b>	<b>324,67</b>	<b>134,13</b>	<b>10,3</b>
<b>1-4 класс, первая смена</b>													
Макароны с сыром	200 /10/ 30	7	5	23	164	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Напиток кофейный с молоком	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Салат из моркови с изюмом	75	0,21	1,72	17,2	16,38	0,52	43,75			4,8	8,91	6,08	10,65
Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		<b>11,61</b>	<b>21,29</b>	<b>85,39</b>	<b>500,53</b>	<b>0,62</b>	<b>65,75</b>	<b>40</b>	<b>2,47</b>	<b>95</b>	<b>124,21</b>	<b>35,78</b>	<b>11,84</b>
<b>Вторая смена</b>													
Салат из моркови с изюмом	50	0,21	1,72	17,2	16,38	0,52	43,75			4,8	8,91	6,08	10,65
Щи со свежей капустой	200/5	10	12	10	190		36			65	52	35	2
Поджарка из филе курицы	50/50	11	13	7	190		7			26	18	21	1
Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
Компот из сухофруктов	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		<b>38,81</b>	<b>36,92</b>	<b>126,94</b>	<b>915,07</b>	<b>0,57</b>	<b>90,93</b>	<b>47</b>	<b>0,52</b>	<b>162,14</b>	<b>238,3</b>	<b>128,46</b>	<b>16,17</b>
<b>1-4 класс, первая смена</b>													
Каша пшеничная молочная	200/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28	
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Напиток лимонный	200			16	46		4			15	4	5	1
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		<b>6,4</b>	<b>19,57</b>	<b>74,19</b>	<b>479,15</b>	<b>0,04</b>	<b>15</b>	<b>74</b>	<b>0,52</b>	<b>139,2</b>	<b>168,8</b>	<b>55,2</b>	<b>3,44</b>
<b>Вторая смена</b>													
Суп рисовый с курицей	200/25	11	12	21	240		22			43	74	40	2

Фрикадельки из говядины	56/50	11	16	8	224		2			31	125	19	2
Спагетти	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		33	36	101	876	0,04	38	49	0,52	150,2	326,8	110,2	10,44

#### 1-4 класс, первая смена

Плов со свиной	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Сок	200	2,2	0,8	31,5	144	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого</b>		22,2	13,8	101,5	884	0,05	9	2	0,62	78,2	276,8	87,2	7,84

#### Вторая смена

Суп куриный с клецками	200/50	12	13	25	260		15			38	61	33	2
Плов со свиной	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Напиток апельсиновый	200			16	46		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
<b>Итого</b>		39,6	28,2	110,74	832,69	0,05	29,18	0	0,52	99,34	313,39	105,38	6,52

#### 1-4 класс, первая смена

Голубцы ленивые	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2
Пюре картофельное	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из свежих яблок	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		21	8	43	342	1,32	13,45	34,85	1,506	87,72	186,55	69,49	3,5

#### Вторая смена

Борщ	200/10	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
Голубцы ленивые	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2
Пюре картофельное	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из свежих яблок	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Морковная икра	45	0,21	1,72	17,2	16,38	0,52	43,75			4,8	8,91	6,08	10,65
<b>Итого</b>		34,21	19,72	115,2	716,38	1,84	83,2	39,85	1,506	163,52	362,46	120,57	17,15

#### 1-4 класс, первая смена

Сосиски отварные, соус	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макароны отварные	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сок	200	2,2	0,8	31,5	144	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого</b>		20,2	15,8	99,5	628	0,05	7	79	0,62	70,2	173,8	52,2	6,84

#### Вторая смена

Суп с рыбными консервами	200/25	9	7	25	201		14			80	61	39	1
Сосиски отварные, соус	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макароны отварные	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3

Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Кукуруза консервированная, отварная	35	1	3	4	44		12			14	14	8	
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		28	25	107	776	0,04	41	79	0,52	173,2	252,8	104,2	8,44

**1-4 класс, первая смена**

Котлета куриная	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	21,2	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		13,52	12,18	77,2	492,9	0,06	59,4	0	0,72	67,6	277,2	171,2	65,74

**Вторая смена**

Суп куриный с вермишелью	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Котлета куриная	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Напиток из шиповника	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		16,73	16,8	88,67	599,9	0,19	9,25	0	1,75	95,4	347,35	200,25	7,42

**1-4 класс, первая смена**

Каша рисовая молочная	220/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28	
Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		7,4	19,57	74,19	770,15	0,04	11	76	0,52	154,2	197,8	70,2	5,44

**Вторая смена**

Рассольник «Ленинградский»	200/5	11	12	19	230		25			81	83	49	2
Жаркое с курицей	50/150	8,3	4,25	32,58	130	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,03
Компот из сухофруктов	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Печенье	200	3,8		82	408			36		140	105	18	1
<b>Итого</b>		27,3	25,25	171,58	927	0,41	32,76	36	0,52	294,89	433,02	145,04	7,47

**1-4 класс, первая смена**

Блины с вареной гущенкой	120/10	3,3	6,3	20,8	147,8	0,07	0,47	3,9	2,1	130,5	124	18,57	0,582
Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		4,3	6,3	45,8	263,8	0,07	14,47	5,9	2,1	179,5	170	48,57	5,582

**Вторая смена**

Суп с мясными фрикадельками	200/35	10	10	19	205		25	5		26	92	32	1
Перловка	150	6,28	2,1	19,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
Котлета «Домашняя»	41/50	25	28	21	441		2			95	310	50	5
Компот из свежих яблок	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
<b>Итого</b>		53,88	43,3	103,58	1115,55	0,25	34,18	5	0,52	164,94	662,39	244,38	12,53

**1-4 класс, первая смена**

Тефтели из говядины с рисом	75/50	5,85	7,89	29,44	142	0,05	0,41	33		23,65	83,14	16,5	0,68
Пюре картофельное	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Напиток апельсиновый	200			16	46		4			15	4	5	1
Свжая помидора	16	0,67	2,27	10,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		13,52	13,16	79,7	398,98	1,26	11,34	66,15	0,67	91,24	210,48	65,58	3,06

<b>Вторая смена</b>													
Суп гороховый с курицей	200/25	4,39	4,21	15,55	107,8	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
Тефтели из говядины с рисом	75/50	5,85	7,89	29,44	142	0,05	0,41	33		23,65	83,14	16,5	0,68
Пюре картофельное	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Свежая помидора	16	0,67	2,27	10,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Напиток апельсиновый	200			16	46		4			15	4	5	1
<b>Итого</b>		17,91	17,37	95,25	506,78	1,44	15,99	66,15	0,67	121,7	280,22	93,82	4,68

<b>Итого за 10 дней</b>		497,55	433,92	1915,4	14236,26	9,49	613,46	772,5	20,432	2764,08	5795,24	2250,65	223,742

<b>ОВЗ Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная	200/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28	
Напиток апельсиновый	200			16	46		4			15	4	5	1
Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Йогурт	100	7,33	3	12,29	104			4,6	0,1	100	109	10	
<b>Итого</b>		13,73	22,57	76,48	536,15	0,04	5	78,6	0,62	223,2	266,8	56,2	1,44

<b>Обед</b>													
Суп овощной с курицей	8	1,92	4,4	14,29	107,2	0,08	10,38			34,85	49,28	20,75	0,78
Котлета куриная	75	25,63	17,77	29,42	334,12					16	20	8	1
Гороховое пюре	200	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Напиток из кураги	200	3,16	0,16	9,78	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
<b>Итого</b>		52,71	28,33	102,49	870,92	1,13	12,18	30	0,52	149,45	284,48	113,55	7,4

<b>ОВЗ Завтрак</b>													
Макароны с сыром	200 /10/ 30	7	5	23	164	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Напиток кофейный с молоком	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Салат из моркови с изюмом	75	0,21	1,72	17,2	16,38	0,52	43,75			4,8	8,91	6,08	10,65
Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		11,61	21,29	85,39	500,53	0,62	65,75	40	2,47	95	124,21	35,78	11,84

<b>Обед</b>													
Щи со свежей капустой	200/5	10	12	10	190		36			65	52	35	2
Поджарка из филе курицы	50/50	11	13	7	190		7			26	18	21	1
Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
Компот из сухофруктов	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2

<b>Итого</b>		30	33	104	822	0,04	54	47	0,52	168,2	228,8	127,2	7,44
<b>ОВЗ Завтрак</b>													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	4,42	3,85	20,59	104,6								
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
<b>Итого</b>		7,7	5,7	53,59	262,7	0,04	4	2	0,52	42,2	69,8	34,2	3,44
<b>Обед</b>													
Суп рисовый с курицей	200/25	11	12	21	240		22			43	74	40	2
Фрикадельки из говядины	56/50	11	16	8	224		2			31	125	19	2
Спагетти	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Напиток апельсиновый	200			16	46		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		32	36	102	853	0,04	38	47	0,52	132,2	295,8	94,2	8,44
<b>ОВЗ Завтрак</b>													
Каша молочная ячневая	200/10	3,1	3	18,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
Сыр	20	0,08	5,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
<b>Итого</b>		8,58	23,82	65,28	615,39	0,26	7,08	122	1,38	374,2	444,2	107,8	2,56
<b>Обед</b>													
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
Суп куриный с клецками	200/50	12	13	25	260		15			38	61	33	2
Плов со свиной	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
<b>Итого</b>		32	26	105	1047	0,04	32	2	0,52	125,2	341,8	125,2	10,44
<b>ОВЗ Завтрак</b>													
Оладьи со сгущенным молоком	150/5	8,6	7,4	41	260,8	0,067	0,4	6,2	2,3	136,6	133,2	19,33	0,667
Кисель из концентрата	200			27	109		24			69		2	
Йогурт	100	7,33	3	12,29	104			4,6	0,1	100	109	10	
<b>Итого</b>		15,93	10,4	80,29	473,8	0,067	24,4	10,8	2,4	305,6	242,2	31,33	0,667
<b>Обед</b>													
Борщ	200/10	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
Голубцы ленивые	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2
Пюре картофельное	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из свежих яблок	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		34	18	108	747	1,32	49,45	39,85	1,506	174,72	364,55	123,49	8,5
<b>ОВЗ Завтрак</b>													
Каша кукурузная молочная	200/10	3,1	3	18,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
Йогурт	100	7,33	3	12,29	104			4,6	0,1	100	109	10	
<b>Итого</b>		<b>15,83</b>	<b>21,57</b>	<b>77,44</b>	<b>653,39</b>	<b>0,26</b>	<b>7,08</b>	<b>86,6</b>	<b>1,48</b>	<b>471,8</b>	<b>550,2</b>	<b>117,8</b>	<b>2,54</b>
<b>Обед</b>													
Суп с рыбными консервами	200/25	9	7	25	201		14			80	61	39	1
Сосиски отварные, соус	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макароны отварные	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>22</b>	<b>103</b>	<b>732</b>	<b>0,04</b>	<b>29</b>	<b>79</b>	<b>0,52</b>	<b>159,2</b>	<b>238,8</b>	<b>96,2</b>	<b>8,44</b>
<b>ОВЗ Завтрак</b>													
Омлет натуральный	150	17	19	3	249		1	336		122	272	21	3
Зеленый горошек	20	5	0,2	12,8	73		12			14	14	8	
Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		<b>26,28</b>	<b>23,05</b>	<b>60,8</b>	<b>545,1</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>346</b>	<b>0,52</b>	<b>213,2</b>	<b>365,8</b>	<b>51,2</b>	<b>3,44</b>
<b>Обед</b>													
Суп куриный с вермишелью	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Котлета куриная	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Компот из сухофруктов	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		<b>16,73</b>	<b>16,8</b>	<b>98,67</b>	<b>646,9</b>	<b>0,19</b>	<b>19,25</b>	<b>0</b>	<b>1,75</b>	<b>111,4</b>	<b>358,35</b>	<b>209,25</b>	<b>9,42</b>
<b>ОВЗ Завтрак</b>													
Каша рисовая молочная	220/10	4	7	30	200		1	44		98	118	28	
Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		<b>7,4</b>	<b>19,57</b>	<b>74,19</b>	<b>770,15</b>	<b>0,04</b>	<b>11</b>	<b>76</b>	<b>0,52</b>	<b>154,2</b>	<b>197,8</b>	<b>70,2</b>	<b>5,44</b>
<b>Обед</b>													
Рассольник «Ленинградский»	200/5	11	12	19	230		25			81	83	49	2
Жаркое с курицей	50/150	8,3	4,25	32,58	130	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,03
Компот из сухофруктов	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Печенье	200	3,8		82	408			36		140	105	18	1
<b>Итого</b>		<b>27,3</b>	<b>25,25</b>	<b>171,58</b>	<b>927</b>	<b>0,41</b>	<b>32,76</b>	<b>36</b>	<b>0,52</b>	<b>294,89</b>	<b>433,02</b>	<b>145,04</b>	<b>7,47</b>
<b>ОВЗ Завтрак</b>													
Блины с вареной гущенкой	120/10	3,3	6,3	20,8	147,8	0,07	0,47	3,9	2,1	130,5	124	18,57	0,582
Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Фрукт	100			10	47		10			16	11	9	2
<b>Итого</b>		<b>4,3</b>	<b>6,3</b>	<b>45,8</b>	<b>263,8</b>	<b>0,07</b>	<b>14,47</b>	<b>5,9</b>	<b>2,1</b>	<b>179,5</b>	<b>170</b>	<b>48,57</b>	<b>5,582</b>
<b>Обед</b>													

Суп с мясными фрикадельками	200/35	10	10	19	205		25	5		26	92	32	1
Перловка	150	6,28	2,1	19,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
Котлета «Домашняя»	41/50	25	28	21	441		2			95	310	50	5
Компот из свежих яблок	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
<b>Итого</b>		53,88	43,3	103,58	1115,55	0,25	34,18	5	0,52	164,94	662,39	244,38	12,53

### ОБЗ Завтрак

Каша молочная ячневая	200/10	4,5	8,7	27,4	208,7								
Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05			30		1	1		
Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
Сыр	20	2,2	0,8	31,5	144								
<b>Итого</b>		10,1	22,07	93,09	875,85	0,04	0	32	0,52	40,2	68,8	33,2	3,44

### Обед

Суп гороховый с курицей	200/25	4,39	4,21	15,55	107,8	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
Тефтели из говядины с рисом	75/50	5,85	7,89	29,44	142	0,05	0,41	33		23,65	83,14	16,5	0,68
Пюре картофельное	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Свежая помидора	16	0,67	2,27	10,26	33,98	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сок	200	2,2	0,8	31,5	144	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого</b>		20,11	18,17	110,75	604,78	1,45	13,99	66,15	0,77	113,7	283,22	92,82	5,08

### Итого за 10 дней

		447,19	443,19	1821,42	13863,01	6,277	488,59	1151,9	20,196	3693	5991,02	1957,61	125,549
--	--	--------	--------	---------	----------	-------	--------	--------	--------	------	---------	---------	---------

### Платники

Суп овощной с курицей	8	1,92	4,4	14,29	107,2	0,08	10,38			34,85	49,28	20,75	0,78
Котлета куриная	75	25,63	17,77	29,42	334,12					16	20	8	1
Гороховое пюре	200	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337			2		30	33	20	3
<b>Итого</b>		50,55	28,17	108,71	1110,32	1,12	10,38	32	0,52	173,05	313,08	129,95	10,22

### Платники

Щи со свежей капустой	200/5	10	12	10	190		36			65	52	35	2
Поджарка из филе курицы	50/50	11	13	7	190		7			26	18	21	1
Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
Компот из сухофруктов	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		30	33	94	775	0,04	44	47	0,52	152,2	217,8	118,2	5,44

### Платники

Суп рисовый с курицей	200/25	11	12	21	240		22			43	74	40	2
Фрикадельки из говядины	56/50	11	16	8	224		2			31	125	19	2
Спагетти	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3



Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		33	36	91	829	0,04	28	49	0,52	134,2	315,8	101,2	8,44
<b>Платники</b>													
Суп куриный с клецками	200/50	12	13	25	260		15			38	61	33	2
Плов со свиной	50/150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
Напиток апельсиновый	200			16	46		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		31	26	95	709	0,04	26	0	0,52	94,2	301,8	101,2	6,44
<b>Платники</b>													
Борщ	200/10	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
Голубцы ленивые	70/50	14	5	3	118	0,12	5,7	1,7	0,836	25,27	70,8	24,59	1,2
Пюре картофельное	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из свежих яблок	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		34	18	98	700	1,32	39,45	39,85	1,506	158,72	353,55	114,49	6,5
<b>Платники</b>													
Суп с рыбными консервами	200/25	9	7	25	201		14			80	61	39	1
Сосиски отварные, соус	50/50	7	7	6	119		1	30		3	50	6	1
Макароны отварные	150/10	6	7	35	229			47		18	47	8	1
Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		27	22	93	685	0,04	19	79	0,52	143,2	227,8	87,2	6,44
<b>Платники</b>													
Суп куриный с вермишелью	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Котлета куриная	75/50	1	3	7	64					16	20	8	1
Каша гречневая	150	8	8	37	259					19	199	133	4
Напиток из шиповника	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		16,73	16,8	88,67	599,9	0,19	9,25	0	1,75	95,4	347,35	200,25	7,42
<b>Платники</b>													
Рассольник «Ленинградский»	200/5	11	12	19	230		25			81	83	49	2
Жаркое с курицей	50/150	8,3	4,25	32,58	130	0,37	6,76			28,69	180,22	42,84	3,03
Компот из сухофруктов	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Итого</b>		24,3	17,25	89,58	519	0,41	32,76	0	0,52	154,89	328,02	127,04	6,47
<b>Платники</b>													
Суп с мясными фрикадельками	200/35	10	10	19	205		25	5		26	92	32	1
Перловка	150	6,28	2,1	19,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
Котлета «Домашняя»	41/50	25	28	21	441		2			95	310	50	5
Компот из свежих яблок	200			16	47		4			15	4	5	1
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	0,01	3,18			5,14	11,59	4,18	0,08
<b>Итого</b>		53,88	43,3	103,58	1115,55	0,25	34,18	5	0,52	164,94	662,39	244,38	12,53

<b>Платники</b>														
Суп гороховый с курицей	200/25	4,39	4,21	15,55	107,8	0,18	4,65				30,46	69,74	28,24	1,62
Тефтели из говядины с рисом	75/50	5,85	7,89	29,44	142	0,05	0,41	33			23,65	83,14	16,5	0,68
Пюре картофельное	150	3	2	12	110	1,16	3,75	33,15	0,15		38,25	76,95	26,7	0,86
Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	0,04			0,52		9,2	34,8	13,2	0,44
Напиток апельсиновый	200			16	46		4				15	4	5	1
<b>Итого</b>		17,24	15,1	84,99	472,8	1,43	12,81	66,15	0,67		116,56	268,63	89,64	4,6
<b>Итого за 10 дней</b>		317,7	255,62	946,53	7515,57	4,88	255,83	318	7,566		1387,36	3336,22	1313,55	74,5

Меню составлено по сборнику технических нормативов: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов 1:1:4 или в % соотношении от калорийности, как 10-15%; 30-32%;55-60% соответственно. Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд. При приготовлении блюд используется йодированная соль.