Утверждаю:

Приказ № 68 от «15» 09 2024 г

Директор МБОУ Зоргольской СОШ: Пешкова Т.Ф.

**Примерное перспективное меню школьных обедов**

**МБОУ Зоргольская СОШ**

**на 2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | |  |  | | | |  | | |  | |
| **День/неделя** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг** | | |  | |
| **№рец.** | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | |
| **Понедельник-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 73М/ссж | Фруктовый салат | 60 | 1,05 | 2,22 | 5,46 | 46,99 | 0,04 | 19,30 |  | 1,04 | 23,09 | 21,32 | 12,54 | 0,58 | |
| 81М/ссж | Борщ | 200/200 | 1,46 | 3,09 | 7,57 | 64,75 | 0,03 | 18,70 |  | 1,49 | 34,33 | 37,17 | 18,84 | 0,90 | |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 | |
| 320К/ссж | Куриное филе запечённое | 90 | 26,18 | 9,45 |  | 165,94 | 0,11 | 2,38 | 47,60 | 1,90 | 20,34 | 191,22 | 22,83 | 1,58 | |
| 309М/ссж | Макаронныеизделия  отварные | 180/200 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 |  | 12,00 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 | |
| 350М/ссж | Кисель | 200/200 | 0,19 | 0,04 | 22,30 | 87,74 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | 9,68 | 5,94 | 5,58 | 0,28 | |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| **ИтогозаОбед** | |  | **40,13** | **19,92** | **102,67** | **724,21** | **0,4** | **76,42** | **71,4** | **6,6** | **127,83** | **391,19** | **96,54** | **6,19** | |
| **Вторник-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 45М/ссж | Салатизбелокочанной  капусты | 60/60 | 0,92 | 2,05 | 4,62 | 41,22 | 0,02 | 21,45 |  | 0,95 | 24,18 | 17,91 | 9,80 | 0,33 | |
| 97М/ссж | Суп картофельный | 250/250 | 2,02 | 1,38 | 15,88 | 84,37 | 0,12 | 19,20 |  | 0,58 | 17,32 | 62,01 | 25,08 | 0,96 | |
| 232М/330М  /ссж | Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай) | 90/100 | 10,79 | 7,73 | 4,72 | 131,64 | 0,11 | .0,64 | 33,15 | 2,01 | 46,61 | 147,93. | 20,28 | 0,41 | |
| 125М/ссж | Картофельотварной | 150/180 | 2,98 | 4,21 | 24,03 | 146,24 | 0,18 | 29,40 | 20,00 | 0,20 | 19,58 | 87,51 | 34,03 | 1,36 | |
| 349М/ссж | Компотизсухофруктов | 200 | 0,70 | 0,05 | 23,10 | 96,72 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,80 | 26,28 | 18,90 | 0,62 | |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| **Итого за обед** |  |  | **22,50** | **16,19** | **101,92** | **643,81** | **0,56** | **71,41** | **54,95** | **5,90** | **156,19** | **423,84** | **135,39** | **5,65** | |
| **Среда-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| бЗК/ссж | Салатизморкови,яблокиапельсинов | 60/60 | 0,54 | 5,68 | 4,90 | 74,03 | 0,03 | 7,45 |  | 2,63 | 13,23 | 21,20 | 14,48 | | 0,48 |
| 119М/ссж | Супсбобовыми | 250/250 | 8,02 | 4,60 | 15,00 | 133,81 | 0,24 | 1,74 | 4,90 | 1,59 | 42,00 | 115,34 | 36,19 | | 2,19 |
| 267К/ссж | Гуляш | 90/100 | 17,14 | 10,78 | 15,17 | 226,95 | 0,36 | 24,26 | 5964,75 | 2,60 | 24,98 | 283,23 | 21,60 | | 5,73 |
| 171М/ссж | Кашагречневая  рассыпчатая | 150/180 | 8,49 | 6,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,00 | 0,60 | 15,93 | 201,68 | 134,07 | | 4,51 |
| 473К/ссж | Какао | 200 | 0,40 | 0,13 | 17,97 | 79,45 | 0,02 | 70,00 | 57,19 | 0,30 | 9,80 | 10,22 | 4,13 | | 0,45 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **ИтогозаОбед** | |  | **39,73** | **28,52** | **120,96** | **903,88** | **1,05** | **103,45** | **6052,64** | **8,90** | **125,64** | **713,87** | **237,76** | | **15,32** |
| **Четверг-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 94К/ссж | Салат"Мозаика" | 60 | 1,91 | 4,00 | 6,09 | 68,24 | 0,06 | 6,90 | 18,75 | 1,48 | 13,55 | 43,88 | 15,25 | | 0,60 |
| 87М/ссж | Щиизсвежейкапусты | 250 | 1,57 | 3,12 | 5,82 | 58,47 | 0,05 | 28,00 |  | 1,47 | 37,10 | 31,75 | 15,10 | | 0,57 |
| 291М/ссж | Пловизптицы | 200/250 | 22,03 | 22,11 | 37,61 | 438,54 | 0,15 | 6,54 | 67,90 | 3,25 | 28,18 | 242,60 | 51,09 | | 2,36 |
| 342М/ссж | Компотизсухофруктов | 200 | 0,48 | 0,08 | 24,80 | 102,61 | 0,01 | 6,00 |  | 0,12 | 14,80 | 12,00 | 10,40 | | 0,26 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | **1,17** |
| **ИтогозаОбед** | |  | **31,13** | **30,06** | **103,90** | **811,48** | **0,38** | **47,44** | **88,45** | **7,50** | **113,33** | **412,43** | **119,14** | | **5,76** |
| **Пятница-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 21К/ссж | Винегрет из свежей капусты | 60 | 3,33 | 5,65 | 4,14 | 81,02 | 0,03 | 5,05 | 4,50 | 1,64 | 21,39 | 55,95 | 20,04 | | 0,61 |
| 95М/ссж | Рассольникдомашний | 250 | 3,11 | 4,42 | 11,94 | 100,69 | 0,09 | 21,14 | 4,90 | 1,48 | 22,06 | 62,94 | 23,53 | | 0,94 |
| 277К/ссж | Говядина\*вкисло-сладкомсоусе | 90/100 | 14,23 | 13,75 | 5,91 | 204,19 | 0,08 | 1,80 |  | 1,27 | 14,16 | 148,05 | 19,18 | | 2,17 |
| 312М/ссж | Картофельноепюре | 150/180 | 3,28 | 3,99 | 22,18 | 138,19 | 0,16 | 25,94 | 18,30 | 0,17 | 45,14 | 97,47 | 33,11 | | 1,22 |
|  | Чай из шиповника | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | | 2,52 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **Итого за Обед** |  | **29,99** | **28,75** | **91,94** | **750,51** | **0,51** | **89,93** | **29,50** | **5,92** | **135,05** | **459,21** | **130,36** | **9,44** | |  |
| **Суббота-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Масло сливочное | 100/100 | 0,16 | 16,50 | 0,16 | 149,60 |  |  | 60,00 | 0,20 | 2,40 | 3,80 |  | | 0,04 |
| 175М/ссж | Каша молочная "Дружба" | 200/220 | 5,04 | 6,34 | 30,94 | 201,59 | 0,09 | 0,50 | 28,40 | 0,14 | 107,01 | 130,05 | 30,21 | | 0,64 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 7,08 | 0,4 | 42,8 | 94,00 | 0,06 | 0,80 |  |  | 68,00 | 54,93 | 4,80 | | 0,48 |
|  | Выпечка (булочка) | 50 | 2,93 | 3,80 | 29,00 | 161,9 | 0,06 | 0,08 | 9,38 | 0,55 | 24,63 | 46,18 | 7,02 | | 0,50 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | | 2,80 |
|  | Фрукты | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 |  | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | | 100 |
| **Итого за Обед** | | 770 | 16,38 | 27,51 | 122,09 | 739,18 | 0,29 | 93,38 | 138,63 | 1,48 | 254,04 | 284,63 | 61,88 | | 4,74 |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Понедельник 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 66М/ссж | Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,77 | 0,07 | 10,16 | 45,72 | 0,04 | 3,70 |  | 0,.23 | 17.90 | 33,32 | 21,04 | | 0.50 |
| 84М/ссж | Борщ с фасолью картофелем | 250/250 | 3,13 | 3,30 | 13,08 | 95,74 | 0,09 | 11,.20 |  | 1,53 | 33,48 | 77,94 | 27,34 | | 1,38 |
| 248К/ссж | Рыба запеченая с томатами | 90/100 | 9,64 | 4,91 | 1,53 | 89,65 | 0,06 | 8,28 | 18,60 | 1,96 | 81,95 | 148,58 | 13,12 | | 0,59 |
| 380К | Соус сметанный ЗОК | 30 | 0,72 | 3,01 | 2,65 | 40,93 | 0,03 | 0,06 | 19,00 | 0,10 | 17,66 | 12,78 | 2,05 | | 0,10 |
| 321М/ссж | Капуста тушеная | 150/180 | 3,91 | 2,39 | 14,99 | 99,68 | 0,09 | 82,66 | 12,00 | 0,35 | 90,30 | 67,95 | 34,64 | | 1,37 |
| 349М/ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,70 | 0,05 | 23,10 | 96,72 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,80 | 26,28 | 18,90 | | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,16 | 0,36 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
| **Итого за Обед** | |  | **25,20** | **14,54** | **104,14** | **656,44** | **0,45** | **106,62** | **49,60** | **6,19** | **288,49** | **436,45** | **143,49** | | **6,14** |
| **Вторник 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 49М/ссж | Салат витаминный | 60 | 0,65 | 4,14 | 5,62 | 63,11 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,83 | 6,50 | 12,84 | 7,62 | | 0,47 |
| 97М | Суп картофельный на курином бульоне | 250/250 | 3,33 | 2,51 | 15,88 | 99,77 | 0,12 | 19,34 | 4,90 | 0,60 | 18,30 | 73,21 | 26,41 | | 1,07 |
| 294/М/ссж | Котлеты рубленные из птицы с маслом | 100/120 | 14,11 | 19,50 | 13,89 | 288,13 | 0,10 | 1,26 | 72,10 | 2,40 | 16,97 | 128,06 | 21,48 | | 1,64 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 150/180 | 3,81 | 3,08 | 40,01 | 202,95 | 0,04 |  | 14,00 | 0,25 | 5,71 | 82,16 | 27,03 | | 0,55 |
| 350М/ссж | Кисель | 200 | 0,19 | 0,04 | 22,30 | 87,74 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | 9,68 | 5,94 | 5,58 | | 0,28 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **Итого за Обед** | |  | **27,22** | **30,02** | **127,27** | **885,32** | **0,42** | **81,41** | **93,13** | **6,39** | **76,86** | **384,41** | **115,42** | | **5,98** |
| **Среда 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| бОМ/ссж | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,58 | 3,11 | 4,32 | 49,01 | 0,03 | 4,30 |  | 1,56 | 13,50 | 23,27 | 16,69 | | 0,63 |
| 102М/ссж | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250/250 | 6,03 | 4,57 | 15,59 | 127,86 | 0,19 | 9,54 | 4,90 | 1,54 | 31,06 | 97,32 | 32,22 | | 1,71 |
| 210М/ссж | Куры отварные с маслом | 80/100 | 13,74 | 16,74 | 18,25 | 278,93 | 0,19 | 20,16 | 249,60 | 0,70 | 91,05 | 249,05 | 37,00 | | 3,10 |
| 348М/ссж | Компот | 200 | 0,06 | 0,06 | 15,34 | 62,44 | 0,00 | 1,40 |  | 0,03 | 2,24 | 1,54 | 1,46 | | 0,35 |
| ЗОЭМ/ссж | Макаронные изделия  отварные | 150/180 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 |  | 12,00 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | | 0,86 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **Итого за Обед** |  |  | **25,55** | **25,23** | **83,08** | **661,86** | **0,54** | **35,40** | **256,30** | **5,01** | **157,56** | **453,38** | **114,46** | | **7,76** |
| **Четверг 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| бЗК/ссж | Салат из свеклы с черносливом орехами | 60 | 0,81 | 3,08 | 6,92 | 59,09 | 0,01 | 4,75 |  | 1,46 | 21,68 | 24,13 | 15,26 | | 0,80 |
| 87М/ссж | Щи из свежей капусты | 250/250 | 1,57 | 3,12 | 5,82 | 58,47 | 0,05 | 28,00 |  | 1,47 | 37,10 | 31,75 | 15,10 | | 0,57 |
| 2бОМ/ссж | Гуляш из курицы | 80/100 | 13,88 | 14,90 | 3,47 | 203,76 | 0,07 | 4,05 |  | 1,94 | 10,94 | 145,25 | 20,70 | | 2,17 |
| 143М/ссж | Рагу из овощей | 150/170 | 3,00 | 8,10 | 16,67 | 152,81 | 0,13 | 34,68 | 22,00 | 2,09 | 49,67 | 79,73 | 34,36 | | 1,18 |
| 342М/ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,43 | 0,07 | 22,22 | 91,95 | 0,01 | 5,40 |  | 0,11 | 13,32 | 10,80 | 9,36 | | 0,23 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **Итого за Обед** |  |  | **24,82** | **30,03** | **84,68** | **709,70** | **0,39** | **76,88** | **23,80** | **8,25** | **152,42** | **373,86** | **122,08** | | **6,92** |
| **Пятница-2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 51 М/ссж | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,92 | 3,07 | 8,12 | 64,07 | 0,02 | 4,62 |  | 1,55 | 24,65 | 28,95 | 14,73 | | 0,85 |
| 96М/ссж | Рассольник ленинградский | 250/250 | 3,03 | 4,43 | 13,79 | 107,63 | 0,09 | 13,44 | 4,90 | 1,47 | 16,68 | 61,93 | 22,35 | | 0,87 |
| 288М/330М/ссж | Курытушеныевсоусе | 90/100 | 14,61 | 14,61 | 2,46 | 200,21 | 0,10 | 1,54 | 62,50 | 0,74 | 21,68 | 129,08 | 15,74 | | 1,27 |
| 171М/ссж | Кашагречневая рассыпчатая | 150/170 | 8,49 | 6,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,00 | 0,60 | 15,93 | 201,68 | 134,07 | | 4,51 |
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,39 | 58,09 | 0,00 | 50,00 | 40,85 | 0,19 | 3,00 | 0,85 | 0,85 | | 0,18 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
|  | Фрукты (яблоки) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 |  | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | | 4,40 |
| **Итого за Обед** |  |  | **33,89** | **30,42** | **130,06** | **938,35** | **0,69** | **75,60** | **93,20** | **6,11** | **143,24** | **538,44** | **239,39** | | **16,39** |
| **Суббота-2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 177М\ссж | Кашапшеничнаясизюмом | 200/220 | 7,98 | 8,19 | 43,41 | 280,48 | 0,22 | 0,57 | 33,50 | 0,24 | 138,73 | 201,14 | 53,41 | | 1,61 |
|  | Сокфруктовый | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | | 2,52 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 7,08 | 0,4 | 42,8 | 53,50 | 0,06 | 0,80 |  |  | 68,00 | 54,93 | 4,80 | | 0,48 |
|  | Булочка (выпечка) | 50 | 2,93 | 3,80 | 29,00 | 161,9 | 0,06 | 0,08 | 9,38 | 0,55 | 24,63 | 46,18 | 7,02 | | 0,50 |
|  | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 |  | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | | 1,86 |
| **ИтогозаОбед** |  | **570** | **18,44** | **12,74** | **155,75** | **666,21** | **0,37** | **56,05** | **83,73** | **1,22** | **249,20** | **314,19** | **74,74** | | **4,63** |
| **Понедельник - 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 63Мссж | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,99 | 0,07 | 8,64 | 40,10 | 0,04 | 2,84 |  | 0,54 | 23,64 | 37,36 | 26,06 | | 0,56 |
| 84М/ссж | Борщ с фасолью и картофелем | 250/250 | 3,13 | 3,30 | 13,08 | 95,74 | 0,09 | 11,20 |  | 1,53 | 33,48 | 77,94 | 27,34 | | 1,38 |
| 338К/ссж | Шницель рубленый куриный | 90/100 | 16,24 | 4,89 | 13,25 | 149,93 | 0,13 | 1,37 | 27,00 | 0,94 | 41,11 | 139,18 | 21,66 | | 1,26 |
| 125М/ссж | Картофель отварной | 150/170 | 2,98 | 4,21 | 24,03 | 146,24 | 0,18 | 29,40 | 20,00 | 0,20 | 19,58 | 87,51 | 34,03 | | 1,36 |
| 350М/ссж | Кисель | 180 | 0,19 | 0,04 | 22,30 | 87,74 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | 9,68 | 5,94 | 5,58 | | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **Итого за обед** |  |  | **28,67** | **13,27** | **110,88** | **663,36** | **0,56** | **80,81** | **48,80** | **4,51** | **147,19** | **430,13** | **141,97** | | **6,80** |
| **Вторник – 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **3Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| бЗК/ссж | Салат из свеклы счерносливоморехами | 60 | 0,81 | 3,08 | 6,92 | 59,09 | 0,01 | 4,75 |  | 1,46 | 21,68 | 24,13 | 15,26 | | 0,80 |
| 101М/ссж | Супкартофельныйсрисом | 250/250 | 3,01 | 2,43 | 13,95 | 89,99 | 0,09 | 13,34 | 4,90 | 0,59 | 14,88 | 61,66 | 21,47 | | 0,84 |
| 326К/ссж | Курица отварная | 90/100 | 21,48 | 11,24 | 12,32 | 220,19 | 0,12 | 1,66 | 87,70 | 0,73 | 25,06 | 175,00 | 25,37 | | 1,92 |
| ЗОЭМ/ссж | Макаронныеизделия  отварные | 150/180 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 |  | 12,00 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | | 0,86 |
| 349М/ссж | Компотизсухофруктов | 200 | 0,70 | 0,05 | 23,10 | 96,72 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,80 | 26,28 | 18,90 | | 0,62 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **Итого за Обед** |  |  | **36,99** | **20,42** | **123,27** | **808,58** | **0,46** | **20,47** | **106,40** | **5,76** | 122,02 | **416,50** | **116,84** | | **7,01** |
| **Среда - 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 54М/ссж | Салат из овощей (помидоры, огурцы) | 60 | 0,68 | 2,10 | 6,08 | 46,24 | 0,01 | 5,60 |  | 0,95 | 17,57 | 19,32 | 10,37 | | 0,91 |
| 147К/ссж | Супфасолевыйсовощами | 250/250 | 9,49 | 2,86 | 23,66 | 162,96 | 0,24 | 10,45 |  | 1,40 | 75,47 | 219,12 | 56,44 | | 2,97 |
| 249К/ссж | Рыбазапеченная с картофелемпо-русски | 200/250 | 16,86 | 6,00 | 25,61 | 223,98 | 0,27 | 19,02 | 11,80 | 2,76 | 86,59 | 265,90 | 37,55 | | 1,52 |
| 473К/ссж | Напитоквитаминный | 200 | 0,40 | 0,13 | 17,97 | 79,45 | 0,02 | 70,00 | 57,19 | 0,30 | 9,80 | 10,22 | 4,13 | | 0,45 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **ИтогозаОбед** |  |  | **32,56** | **11,85** | **102,88** | **656,25** | **0,67** | **105,07** | **70,79** | **6,59** | **209,13** | **596,76** | **135,79** | | **7,81** |
| **Четверг - 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 67М/ссж | Винегретовощной | 60 | 0,76 | 4,09 | 4,01 | 56,47 | 0,03 | 7,50 |  | 1,83 | 19,89 | 22,24 | 11,91 | | 0,50 |
| 87М/ссж | Щиизсвежейкапусты | 250 | 1,57 | 3,12 | 5,82 | 58,47 | 0,05 | 28,00 |  | 1,47 | 37,10 | 31,75 | 15,10 | | 0,57 |
| 294/М/ссж | Котлетырубленныеизптицысмаслом | 100/120 | 14,11 | 19,50 | 13,89 | 288,13 | 0,10 | 1,26 | 72,10 | 2,40 | 16,97 | 128,06 | 21,48 | | 1,64 |
| 171М/ссж | Кашагречневаярассыпчатая | 150/170 | 8,49 | 6,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,00 | 0,60 | 15,93 | 201,68 | 134,07 | | 4,51 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| 348М/ссж | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 0,06 | 0,06 | 15,34 | 62,44 | 0,00 | 1,40 |  | 0,03 | 2,24 | 1,54 | 1,26 | | 0,35 |
| **ИтогозаОбед** |  |  | **30,07** | **34,09** | **106,98** | **855,14** | **0,59** | **38,16** | **97,9** | **7,51** | **111,83** | **467,47** | **211,12** | | **9,54** |
| **Пятница – 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **60М/ссж** | Салат из моркови с яблоком и клюквой | **60** | 0,58 | **3,11** | **4,32** | 49,01 | 0,03 | **4,30** |  | **1,56** | **13,50** | **23,27** | 16,69 | | 0,63 |
| **95М/ссж** | Рассольник домашний | **250/250** | 3,11 | **4,42** | **11,94** | 100,69 | 0,09 | **21,14** | 4,90 | **1,48** | **22,06** | **62,94** | 23,53 | | 0,94 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200/250 | 14,78 | 22,27 | 20,81 | 343,63 | 0,59 | 27,05 |  | 2,74 | 26,29 | 215,98 | 51,67 | | 2,90 |
|  | Сок фруктовый | **200** | 0,90 | **0,18** | **18,18** | 82,80 | 0,02 | **36,00** |  | **0,18** | **12,60** | **12,60** | 7,20 | | 2,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **Итого за Обед** |  |  | **30,30** | **30,60** | **75,28** | **703,05** | **0,46** | **71,67** | **316,75** | **6,06** | **193,79** | **479,79** | **106,34** | | **10,17** |
| **Суббота - 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 177М\ссж | Кашапшеничнаясизюмом | 200/250 | 7,98 | 8,19 | 43,41 | 280,48 | 0,22 | 0,57 | 33,50 | 0,24 | 138,73 | 201,14 | 53,41 | | 1,61 |
| б/н/ссж | Сок фруктовый | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,39 | 58,09 | 0,00 | 50,00 | 40,85 | 0,19 | 3,00 | 0,85 | 0,85 | | 0,18 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 7,08 | 0,4 | 42,8 | 53,50 | 0,06 | 0,80 |  |  | 68,00 | 54,93 | 4,80 | | 0,48 |
|  | Выпечка (булочка) | 50 | 2,93 | 3,80 | 29,00 | 161,9 | 0,06 | 0,08 | 9,38 | 0,55 | 24,63 | 46,18 | 7,02 | | 0,50 |
|  | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 |  | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | | 1,86 |
| **ИтогозаОбед** |  |  | **18,44** | **12,74** | **155,75** | **666,21** | **0,37** | **56,05** | **83,73** | **1,22** | **249,20** | **314,19** | **74,74** | | **4,63** |
| **Понедельник – 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 42М/ссж | Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком | 60 | 1,08 | 3,16 | 6,19 | 57.89 | 0,05 | 8,20 |  | 1,.39 | 9.25 | 29,34 | 11,61 | | 0,46 |
| 82М/ссж | Борщизсвежейкапустыскартофелем | 250/250 | 1,61 | 3,13 | 10,17 | 76,08 | 0,05 | 17,95 |  | 1,49 | 31,12 | 42,24 | 20,82 | | 0,99 |
|  | Сметана | **10** | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | | 0,02 |
| 240М/ссж | Фрикадельки мясныессоусом | 90/100 | 8,12 | 2,60 | 7,38 | 85,82 | 0,08 | 2,61 | 27,45 | 0,56 | 42,11 | 117,66 | 19,61 | | 0,69 |
| 125М/ссж | Картофельотварной | 150/170 | 2,98 | 4,21 | 24,03 | 146,24 | 0,18 | 29,40 | 20,00 | 0,20 | 19,58 | 87,51 | 34,03 | | 1,36 |
| 349М/ссж | Компотизсухофруктов | 200 | 0,70 | 0,05 | 23,10 | 96,72 | 0,02 | 0,72 |  | 0,99 | 28,80 | 26,28 | 18,90 | | 0,62 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **ИтогозаОбед** |  |  | **19,89** | **15,42** | **100,80** | **622,56** | **0,50** | **58,92** | **59,25** | **5,85** | **159,36** | **391,33** | **133,17** | | **6,11** |
| **Вторник - 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 109К | Салатфруктовый | 60 | 0,79 | 0,34 | 5,06 | 29,94 | 0,01 | 30,67 | 1,20 | 0,10 | 27,96 | 17,40 | 8,88 | | 0,68 |
| ЮЗМ/ссж | Супрыбный | 250/250 | 3,62 | 3,49 | 16,70 | 113,05 | 0,10 | 13,39 | 4,90 | 1,13 | 17,09 | 63,34 | 21,17 | | 0,94 |
| 311К/ссж | Гуляшизмясаптицы | 90 | 12,75 | 3,35 | 2,46 | 79,88 | 0,08 | 2,25 | 25,20 | 0,24 | 11,15 | 95,44 | 12,95 | | 0,84 |
| 171М/ссж | Кашагречневая  Рассыпчатая | 150/170 | 8,49 | 6,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,00 | 0,60 | 15,93 | 201,68 | 134,07 | | 4,51 |
| ЗбОМ/ссж | Кисель | 200 | 0,19 | 0,04 | 22,30 | 87,74 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | 9,68 | 5,94 | 5,58 | | 0,28 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **ИтогозаОбед** | |  | **30,97** | **14,53** | **114,43** | **700,24** | **0,61** | **82,31** | **57,10** | **3,38** | **101,51** | **466,00** | **209,94** | | **9,22** |
| **Среда - 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Салат из овощей | 60 | 1,05 | 2,22 | 5,46 | 46,99 | 0,04 | 19,30 |  | 1,04 | 23,09 | 21,32 | 12,54 | | 0,58 |
|  | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 250/250 | 2,82 | 4,38 | 8,26 | 84,25 | 0,06 | 16,14 | 4,90 | 1,45 | 23,90 | 49,41 | 17,47 | | 0,69 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200/250 | 14,78 | 22,27 | 20,81 | 343,63 | 0,59 | 27,05 |  | 2,74 | 26,29 | 215,98 | 51,67 | | 2,90 |
|  | Напиток витаминный | 200 | 0,40 | 0,13 | 17,97 | 79,45 | 0,02 | 70,00 | 57,19 | 0,30 | 9,80 | 10,22 | 4,13 | | 0,45 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **Итого за Обед** |  |  | **24,19** | **29,77** | **82,08** | **697,95** | **0,83** | **132,49** | **63,89** | **6,71** | **102,78** | **379,13** | **113,11** | | **6,60** |
| **Четверг – 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| бОМ/ссж | Салатизморковисяблокомиклюквой | 60 | 0,58 | 3,11 | 4,32 | 49,01 | 0,03 | 4,30 |  | 1,56 | 13,50 | 23,27 | 16,69 | | 0,63 |
| 87М/ссж | Щиизсвежейкапусты | 250/250 | 1,57 | 3,12 | 5,82 | 58,47 | 0,05 | 28,00 |  | 1,47 | 37,10 | 31,75 | 15,10 | | 0,57 |
|  | Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | | 0,02 |
| 268К/ссж | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 120/150 | 12,74 | 8,61 | 16.59 | 195,79 | 0,13 | 0,47 | 16,20 | 3,25 | 68,75 | 194,85 | 46,44 | | 1,18 |
| 309М/ссж | Макаронныеизделияотварные | 150/170 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 |  | 12,00 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | | 0,86 |
| 2348М/ссж | Компот из сухофруктов | 200 | 0,06 | 0,06 | 15,34 | 62,44 | 0,00 | 1,40 |  | 0,03 | 2,24 | 1,54 | 1,26 | | 0,35 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0;06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
| **ИтогозаОбед** |  |  | **26,2** | **20,02** | **109,41** | **724,5** | **0,42** | **34,21** | **40** | **8,35** | **161,98** | **386,97** | **116,24** | | **5,58** |
| **Пятница – 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 71М | Овощинатуральныесвежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 4,20 |  | 0,06 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | | 0,30 |
| 95М/ссж | Рассольникдомашний | 250/250 | 3,11 | 4,42 | 11,94 | 100,69 | 0,09 | 21,14 | 4,90 | 1,48 | 22,06 | 62,94 | 23,53 | | 0,94 |
| 301/М/ссж | Кнелиизкурсрисом | 90 | 15,72 | 18,19 | 5,60 | 249,23 | 0,08 | 1,62 | 84,70 | 0,34 | 13,62 | 142,86 | 19,11 | | 1,38 |
| 302М/ссж | Рисотварной | 150/170 | 3,81 | 3,08 | 40,01 | 202,95 | 0,04 |  | 14,00 | 0,25 | 5,71 | 82,16 | 27,03 | | 0,55 |
|  | Сокфруктовый | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | | 2,52 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,80 |
|  | Хлебржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | | 1,17 |
|  | Фрукты(яблоки) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 89,00 | 0,06 | 20,00 |  | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | | 4,40 |
| **ИтогозаОбед** | |  | **29,90** | **27,48** | **126,05** | **874,90** | **0,44** | **82,96** | **105,40** | **3,89** | **115,89** | **422,76** | **130,57** | | **12,07** |
| **Суббота - 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Маслосливочное | 20 | 0,16 | 16,50 | 0,16 | 149,60 |  |  | 60,00 | 0,20 | 2,40 | 3,80 |  | | 0,04 |
| 175М/ссж | Кашамолочная"Дружба" | 180/200 | 5,04 | 6,34 | 30,94 | 201,59 | 0,09 | 0,50 | 28,40 | 0,14 | 107,01 | 130,05 | 30,21 | | 0,64 |
| б/н/ссж | Сок фруктовый | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,39 | 58,09 | 0,00 | 50,00 | 40,85 | 0,19 | 3,00 | 0,85 | 0,85 | | 0,18 |
|  | Хлебпшеничный | 40 | 7,08 | 0,4 | 42,8 | 94,00 | 0,06 | 0,80 |  |  | 68,00 | 54,93 | 4,80 | | 0,48 |
|  | Выпечка (булочка) | 50 | 2,93 | 3,80 | 29,00 | 161,9 | 0,06 | 0,08 | 9,38 | 0,55 | 24,63 | 46,18 | 7,02 | | 0,50 |
|  | Фрукты | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 |  | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | | 0,10 |
| **Итого за Обед** |  |  | **16,38** | **27,51** | **122,09** | **739,18** | **0,29** | **93,38** | **138,63** | **1,48** | **254,04** | **284,63** | **61,88** | | **4,74** |

