

**Согласовано**

Директор МАОУ СОШ №14  
имени А.Ф. Лебедева г. Томска  
Мирошникова Ж.А.



« » 2023г.

**Утверждаю**

Индивидуальный предприниматель  
Сушкина Т.В.



« » 2023г.

**Цикличное меню на 12 дней  
для обеспечения питанием  
отдельных категорий обучающихся  
5-11 классы (2 смена)**

**МАОУ СОШ № 14 имени А.Ф. Лебедева г. Томска**

| Наименование блюд                               | Объем порции в граммах | Цена         | Кол. каллорий |
|---|------------------------|--------------|---------------|
| <b>день 1</b>                                   |                        |              |               |
| Суп картофельный с горохом                      | 200                    | 11-26        | 148           |
| Шницель из говядины с соусом                    | 70\5                   | 34-54        | 263           |
| Рис отварной                                    | 120                    | 17-02        | 200           |
| Напиток из клюквы                               | 200                    | 17-60        | 115           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированн                 | 50                     | 3-15         | 117           |
| Овощи свежие                                    | 30                     | 8-43         | 4             |
|   | Итого                  | 92-00        | 768           |
|   | <b>Всего:</b>          | <b>92-00</b> |               |
| <b>Зав. производством</b>                       |                        |              |               |
| <b>Директор школы</b>                           |                        |              |               |
| <b>день 2</b>                                   |                        |              |               |
| Суп овощной со сметаной                         | 200/15                 | 18-95        | 135           |
| Котлета рыбная с маслом                         | 60                     | 50-51        | 148           |
| Картофельное пюре                               | 100                    | 15-93        | 137           |
| Чай с сахаром                                   | 200                    | 3-46         | 37            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50                     | 3-15         | 117           |
|   | Итого                  | 92-00        | 864           |
|   | <b>Всего:</b>          | <b>92-00</b> |               |
| <b>Зав. производством</b>                       |                        |              |               |
| <b>Директор школы</b>                           |                        |              |               |
| <b>день 3</b>                                   |                        |              |               |
| Овощи свежие,                                   | 20                     | 4-85         | 4             |
| Рассольник ленинградский со сметаной            | 200/10                 | 22-12        | 147           |
| Сосиска отварная молочная с маслом              | 55/5                   | 37-85        | 209           |
| Макаронные изделия отварные                     | 150                    | 9-63         | 168           |
| Напиток из шиповника                            | 200                    | 14-40        | 62            |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50                     | 3-15         | 117           |
|   | Итого                  | 92-00        | 715           |
|   | <b>Всего:</b>          | <b>92-00</b> |               |
| <b>Зав. производством</b>                       |                        |              |               |
| <b>Директор школы</b>                           |                        |              |               |
| <b>день 4</b>                                   |                        |              |               |
| Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 200/10                 | 17-88        | 119           |
| Фрикадельки из говядины с маслом                | 70                     | 42-04        | 180           |
| Каша гречневая (вязкая)                         | 150                    | 13-45        | 146           |
| Компот из сухофруктов                           | 200                    | 10-20        | 115           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50                     | 3-15         | 117           |
| Овощи свежие                                    | 20                     | 5-28         | 3             |
|   | Итого                  | 92-00        | 715           |
|   | <b>Всего:</b>          | <b>92-00</b> |               |
| <b>Зав. производством</b>                       |                        |              |               |
| <b>Директор школы</b>                           |                        |              |               |
| <b>день 5</b>                                   |                        |              |               |
| Овощи свежие                                    | 40                     | 11-40        | 3             |
| Борщ со сметаной                                | 200/10                 | 17-26        | 135           |
| Плов с курицей                                  | 150                    | 54-65        | 272           |
| Чай с лимоном                                   | 200                    | 5-54         | 62            |

|   |               |              |     |
|---|---------------|--------------|-----|
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50            | 3-15         | 117 |
|   | <b>Итого</b>  | <b>92-00</b> | 802 |
| <b>Зав. производством</b>                       |               |              |     |
| <b>Директор школы</b>                           |               |              |     |
| <b>день 6</b>                                   |               |              |     |
| Суп овощной со сметаной                         | 200/10        | 17-23        | 98  |
| Тефтели из говядины                             | 70/30         | 44-10        | 151 |
| Макаронные изделия отварные                     | 120           | 7-70         | 156 |
| Напиток из шиповника                            | 200           | 14-40        | 88  |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50            | 3-15         | 117 |
| Овощи свежие                                    | 20            | 5-42         | 3   |
|   | <b>Итого</b>  | <b>92-00</b> | 569 |
|   | <b>Всего:</b> | <b>92-00</b> |     |
| <b>Зав. производством</b>                       |               |              |     |
| <b>Директор школы</b>                           |               |              |     |
| <b>день 7</b>                                   |               |              |     |
| Рассольник домашний со сметаной                 | 200/15        | 23-80        | 125 |
| Картофель тушеный с мясом птицы                 | 150           | 47-45        | 202 |
| Компот из клюквы                                | 200           | 17-60        | 115 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50            | 3-15         | 117 |
|   | <b>Итого</b>  | <b>92-00</b> | 559 |
|   | <b>Всего:</b> | <b>92-00</b> |     |
| <b>Зав. производством</b>                       |               |              |     |
| <b>Директор школы</b>                           |               |              |     |
| <b>день 8</b>                                   |               |              |     |
| Овощи свежи                                     | 50            | 15-93        | 7   |
| Суп картофельный с горохом                      | 200           | 11-29        | 148 |
| фрикаделька из куриного филе с соусом           | 80/30         | 35-00        | 214 |
| Макаронные изделия отварные                     | 150           | 9-63         | 156 |
| Сок фруктовый                                   | 200           | 17-00        | 85  |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50            | 3-15         | 117 |
|   | <b>Итого</b>  | <b>92-00</b> | 729 |
|   | <b>Всего:</b> | <b>92-00</b> |     |
| <b>Зав. производством</b>                       |               |              |     |
| <b>Директор школы</b>                           |               |              |     |
| <b>день 9</b>                                   |               |              |     |
| Овощи свежие                                    | 40            | 13-48        | 5   |
| Борщ с картофелем и сметаной                    | 200/10        | 17-26        | 135 |
| Плов с курицей                                  | 150           | 54-65        | 272 |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 3-46         | 37  |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50            | 3-15         | 117 |
|   | <b>Итого</b>  | <b>92-00</b> | 591 |
|   | <b>Всего:</b> | <b>92-00</b> |     |
| <b>Зав. производством</b>                       |               |              |     |
| <b>Директор школы</b>                           |               |              |     |
| <b>день 10</b>                                  |               |              |     |
| Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 200/15        | 19-60        | 119 |
| Биточки из говядины                             | 75            | 45-60        | 137 |
| Каша гречневая (вязкая)                         | 150           | 13-45        | 146 |
| Компот из сухофруктов                           | 200           | 10-20        | 115 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50            | 3-15         | 117 |

|  |               |              |            |
|--|---------------|--------------|------------|
|  | <b>Итого</b>  | <b>92-00</b> | <b>639</b> |
|  | <b>Всего:</b> | <b>92-00</b> |            |

**Зав. производством**

**Директор школы**

**день 11**

|                                      |               |              |            |
|--------------------------------------|---------------|--------------|------------|
| Овощи свежие                         | 30            | 12-80        | 8          |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10        | 22-12        | 147        |
| Котлета из куриного филе             | 70\5          | 34-54        | 208        |
| Картофельное пюре                    | 100           | 15-93        | 91         |
| Чай с сахаром                        | 200           | 3-46         | 37         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный    | 50            | 3-15         | 117        |
|                                      | <b>Итого</b>  | <b>92-00</b> | <b>848</b> |
|                                      | <b>Всего:</b> | <b>92-00</b> |            |

**Зав. производством**

**Директор школы**

**день 12**

|                                   |              |              |            |
|-----------------------------------|--------------|--------------|------------|
| Борщ с картофелем и сметаной      | 200/10       | 18-98        | 135        |
| Фрикадельки рыбные с соусом       | 60\30        | 52-22        | 176        |
| Рис припущенный                   | 120          | 14-19        | 200        |
| Чай с сахаром                     | 200          | 3-46         | 133        |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50           | 3-15         | 117        |
|                                   | <b>Итого</b> | <b>92-00</b> | <b>767</b> |

**Зав. производством**

**Директор школы**



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МАОУ СОШ № 14  
имени А.Ф. Лебедева г. Томска  
Мирошникова Ж.А.  
«    »    2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный предприниматель  
Т.В. Сушкина  
«    »    2023 г.



**Циклическое меню на 12 дней  
для обеспечения питанием обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
по возрастной категории от 12 лет и старше (1 смена)  
МАОУ СОШ № 14 имени А.Ф. Лебедева г. Томска**

| Наименование блюд                            | Выход<br>(г., шт.) | Цена<br>(руб.) | Калорийность |
|--|--------------------|----------------|--------------|
| <b>ДЕНЬ 1</b>                                |                    |                |              |
| <b>Завтрак</b>                               |                    |                |              |
| Бутерброд с сыром                            | 20/30              | 22,89          | 72           |
| Каша рисовая молочная                        | 200/5              | 25,39          | 294          |
| Кофейный напиток                             | 200                | 17,82          | 155          |
| <b>Итого</b>                                 |                    | <b>66,10</b>   | <b>521</b>   |
| <b>Обед</b>                                  |                    |                |              |
| Овощи свежие (помидор)                       | 35                 | 7,28           | 7            |
| Суп гороховый                                | 200                | 9,66           | 148          |
| Курица отварная                              | 80                 | 44,85          | 215          |
| Картофельное пюре                            | 100                | 13,96          | 90           |
| Сок фруктовый в ассортименте                 | 200                | 21,00          | 100          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный            | 50                 | 3,15           | 117          |
| <b>Итого</b>                                 |                    | <b>99,90</b>   | <b>677</b>   |
| <b>ДЕНЬ 2</b>                                |                    |                |              |
| <b>Завтрак</b>                               |                    |                |              |
| Запеканка из творога с морковью и сгущ. мол. | 130/30             | 50,66          | 450          |
| Чай с сахаром                                | 200                | 3,03           | 37           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный            | 30                 | 1,89           | 58           |
| Фрукты свежие (яблоко)                       | 150                | 30,66          | 70           |
| <b>Итого</b>                                 |                    | <b>86,24</b>   | <b>615</b>   |
| <b>Обед</b>                                  |                    |                |              |
| Суп овощной со сметаной                      | 200/10             | 15,81          | 135          |
| Сосиска отварная с маслом                    | 60/5               | 38,84          | 209          |
| Макароны отварные                            | 150                | 10,16          | 168          |
| Напиток из шиповника                         | 200                | 11,80          | 115          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный            | 50                 | 3,15           | 117          |
| <b>Итого</b>                                 |                    | <b>79,76</b>   | <b>744</b>   |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                                |                    |                |              |
| <b>Завтрак</b>                               |                    |                |              |
| Каша пшенная молочная с маслом               | 200/5              | 20,89          | 312          |
| Чай с сахаром                                | 200                | 3,03           | 37           |
| Фрукты свежие (груша)                        | 160                | 37,54          | 71           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный            | 30                 | 1,89           | 58           |
| <b>Итого</b>                                 |                    | <b>63,35</b>   | <b>478</b>   |
| <b>Обед</b>                                  |                    |                |              |
| Рассольник Ленинградский со сметаной         | 200/10             | 20,15          | 147          |
| Тефтели из мяса говядины                     | 80/30              | 47,93          | 151          |
| Каша гречневая                               | 150                | 13,72          | 146          |
| Компот из кураги                             | 200                | 17,70          | 115          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный            | 50                 | 3,15           | 117          |
| <b>Итого</b>                                 |                    | <b>102,65</b>  | <b>676</b>   |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                                |                    |                |              |
| <b>Завтрак</b>                               |                    |                |              |
| Омлет натуральный с маслом                   | 110/5              | 38,15          | 230          |
| Чай с сахаром                                | 200                | 3,03           | 37           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный            | 30                 | 1,89           | 58           |
| Фрукты свежие (банан)                        | 150                | 27,25          | 140          |
| <b>Итого</b>                                 |                    | <b>70,32</b>   | <b>465</b>   |

|                                    |        |               |            |
|------------------------------------|--------|---------------|------------|
| <b>Обед</b>                        |        |               |            |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 13,30         | 135        |
| Плов с мясом птицы                 | 150    | 60,87         | 319        |
| Напиток из клюквы                  | 200    | 18,36         | 155        |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50     | 3,15          | 117        |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>95,68</b>  | <b>726</b> |
| <b>ДЕНЬ 5</b>                      |        |               |            |
| <b>Завтрак</b>                     |        |               |            |
| Каша кукурузная с маслом           | 200/5  | 21,67         | 334        |
| Чай с сахаром                      | 200    | 3,03          | 37         |
| Фрукты свежие (мандарины)          | 70     | 20,35         | 70         |
| Бутерброд с сыром                  | 20/30  | 22,89         | 72         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>67,94</b>  | <b>513</b> |
| <b>Обед</b>                        |        |               |            |
| Щи из свежей капусты со сметаной   | 200/10 | 12,24         | 119        |
| Котлета домашняя                   | 80     | 51,90         | 180        |
| Картофельное пюре                  | 150    | 20,97         | 137        |
| Компот из сухофруктов              | 200    | 9,80          | 133        |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50     | 3,15          | 117        |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>98,06</b>  | <b>686</b> |
| <b>ДЕНЬ 6</b>                      |        |               |            |
| <b>Завтрак</b>                     |        |               |            |
| Бутерброд с сыром                  | 20\30  | 22,89         | 72         |
| Каша молочная "Дружба" с маслом    | 200/5  | 20,47         | 260        |
| Какао на молоке                    | 200    | 19,54         | 119        |
| Фрукты свежие (груша)              | 130    | 25,84         | 71         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>88,74</b>  | <b>522</b> |
| <b>Обед</b>                        |        |               |            |
| Суп гороховый                      | 200    | 9,66          | 148        |
| Котлета "Дружба"                   | 60     | 43,62         | 211        |
| Рис припущенный                    | 120    | 15,40         | 200        |
| Чай с лимоном                      | 200\7  | 5,43          | 62         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50     | 3,15          | 117        |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>77,26</b>  | <b>738</b> |
| <b>ДЕНЬ 7</b>                      |        |               |            |
| <b>Завтрак</b>                     |        |               |            |
| Каша рисовая молочная              | 200\5  | 25,39         | 294        |
| Чай с сахаром                      | 200    | 3,03          | 37         |
| Фрукты свежие (банан)              | 180    | 34,52         | 140        |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 30     | 1,89          | 58         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>64,83</b>  | <b>529</b> |
| <b>Обед</b>                        |        |               |            |
| Овощи свежие (огурец)              | 25     | 5,00          | 5          |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 13,30         | 135        |
| Колбаски из куриного филе          | 80     | 40,39         | 219        |
| Картофельное пюре                  | 150    | 20,97         | 137        |
| Напиток из клюквы                  | 200    | 18,36         | 155        |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50     | 3,15          | 117        |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>101,17</b> | <b>768</b> |
|                                    |        |               |            |
|                                    |        |               |            |



| ДЕНЬ 8  |        |        |     |
|---|--------|--------|-----|
| Завтрак   |        |        |     |
| Каша пшенная молочная с маслом                  | 200/5  | 20,83  | 312 |
| Кофейный напиток                                | 200    | 17,82  | 155 |
| Бутерброд с сыром                               | 20/30  | 22,89  | 72  |
| Фрукты свежие (яблоко)                          | 140    | 27,66  | 79  |
| Итого   |        | 89,20  | 618 |
| Обед  |        |        |     |
| Борщ из свежей капусты со сметаной              | 200/10 | 13,30  | 135 |
| Биточек из куриного филе                        | 80     | 40,39  | 209 |
| Макароны отварные                               | 150    | 10,16  | 168 |
| Компот из сухофруктов                           | 200    | 9,80   | 133 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50     | 3,15   | 117 |
| Итого   |        | 76,80  | 762 |
| ДЕНЬ 9  |        |        |     |
| Завтрак   |        |        |     |
| Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком | 130/20 | 50,66  | 450 |
| Чай с сахаром                                   | 200    | 3,03   | 37  |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 30     | 1,89   | 58  |
| Фрукты свежие (мандарины)                       | 70     | 18,00  | 70  |
| Итого   |        | 73,58  | 615 |
| Обед  |        |        |     |
| Суп овощной со сметаной                         | 200/10 | 15,81  | 135 |
| Картофель тушеный с мясом курицы                | 50/150 | 60,93  | 302 |
| Компот из свежих яблок                          | 200    | 12,51  | 115 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50     | 3,15   | 117 |
| Итого   |        | 92,40  | 667 |
| ДЕНЬ 10   |        |        |     |
| Завтрак   |        |        |     |
| Каша молочная "Дружба" с маслом                 | 200/5  | 20,47  | 260 |
| Чай с сахаром                                   | 200    | 3,03   | 37  |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 30     | 1,89   | 58  |
| Фрукты свежие (банан)                           | 180    | 36,30  | 140 |
| Итого   |        | 61,69  | 495 |
| Обед  |        |        |     |
| Овощи свежие (помидор)                          | 25     | 5,50   | 8   |
| Щи из свежей капусты со сметаной                | 200/10 | 12,24  | 119 |
| Фрикадельки рыбные с соусом                     | 60/30  | 56,22  | 176 |
| Рис припущенный                                 | 120    | 15,40  | 200 |
| Напиток из шиповника                            | 200    | 11,80  | 115 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный               | 50     | 3,15   | 117 |
| Итого   |        | 104,31 | 735 |
| ДЕНЬ 11   |        |        |     |
| Завтрак   |        |        |     |
| Бутерброд с сыром                               | 15/30  | 18,95  | 72  |
| Омлет натуральный с маслом                      | 110/5  | 38,15  | 230 |
| Чай с сахаром                                   | 200    | 3,03   | 37  |
| Итого   |        | 60,13  | 339 |
| Обед  |        |        |     |
| Суп крестьянский                                | 200    | 8,85   | 61  |
| Котлета домашняя                                | 80     | 51,90  | 181 |



|                                   |        |               |            |
|-----------------------------------|--------|---------------|------------|
| Картофельное пюре                 | 150    | 20,97         | 137        |
| Сок фруктовый в ассортименте      | 200    | 21,00         | 100        |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50     | 3,15          | 117        |
| <b>Итого</b>                      |        | <b>105,87</b> | <b>596</b> |
| <b>ДЕНЬ 12</b>                    |        |               |            |
| <b>Завтрак</b>                    |        |               |            |
| Каша кукурузная с маслом          | 200/5  | 21,67         | 334        |
| Чай с сахаром                     | 200    | 3,03          | 37         |
| Фрукты свежие (груша)             | 160    | 37,11         | 90         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30     | 1,89          | 58         |
| <b>Итого</b>                      |        | <b>63,70</b>  | <b>519</b> |
| <b>Обед</b>                       |        |               |            |
| Рассольник домашний со сметаной   | 200/10 | 20,54         | 148        |
| Биточек из говядины               | 80     | 52,38         | 137        |
| Каша гречневая                    | 150    | 13,72         | 146        |
| Компот из свежих яблок            | 200    | 12,51         | 115        |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50     | 3,15          | 117        |
| <b>Итого</b>                      |        | <b>102,30</b> | <b>663</b> |

**Согласовано**

Директор МАОУ СОШ №14  
имени А.Ф. Лебедева г. Томска  
Мирошникова Ж.А.

«» 2023г.



**Утверждаю**

Индивидуальный предприниматель  
Сушкина Т.В.



» 2023г.

**Цикличное меню на 12 дней  
для обеспечения питанием обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
по возрастной категории от 12 лет и старше (2 смена)  
МАОУ СОШ № 14 имени А.Ф. Лебедева г. Томска**

| Наименование блюд                    | Выход<br>(г., шт.) | Цена<br>(руб.) | Калорийность |
|--------------------------------------|--------------------|----------------|--------------|
| <b>ДЕНЬ 1</b>                        |                    |                |              |
| <b>Обед</b>                          |                    |                |              |
| Суп гороховый                        | 200                | 9,66           | 148          |
| Шницель из курицы с соусом           | 8030               | 41,58          | 208          |
| Рис припущенный                      | 150                | 19,25          | 200          |
| Напиток из клюквы                    | 200                | 18,36          | 155          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный    | 50                 | 3,15           | 117          |
| <b>Итого</b>                         |                    | <b>92,00</b>   | <b>835</b>   |
| <b>Полдник</b>                       |                    |                |              |
| Пирожок с капустой и мясом           | 75                 | 14,31          | 171          |
| Нектар фруктовый                     | 200                | 21,00          | 69           |
| Фрукты свежие (яблоко)               | 160                | 38,69          | 96           |
| <b>Итого</b>                         |                    | <b>74,00</b>   | <b>336</b>   |
| <b>Всего</b>                         |                    | <b>166</b>     | <b>1171</b>  |
| <b>ДЕНЬ 2</b>                        |                    |                |              |
| <b>Обед</b>                          |                    |                |              |
| Суп овощной с капустой               | 200/10             | 15,81          | 135          |
| Котлета рыбная                       | 60                 | 56,05          | 148          |
| Картофельное пюре                    | 100                | 13,96          | 90           |
| Чай с сахаром                        | 200                | 3,03           | 37           |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный    | 50                 | 3,15           | 117          |
| <b>Итого</b>                         |                    | <b>92,00</b>   | <b>527</b>   |
| <b>Полдник</b>                       |                    |                |              |
| Булочка с сахаром                    | 100                | 20,00          | 171          |
| Сок фруктовый в ассортименте         | 1 шт.              | 35,00          | 100          |
| Фрукты свежие (мандарин)             | 90                 | 19,00          | 48           |
| <b>Итого</b>                         |                    | <b>74,00</b>   | <b>319</b>   |
| <b>Всего</b>                         |                    | <b>166</b>     | <b>846</b>   |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                        |                    |                |              |
| <b>Обед</b>                          |                    |                |              |
| Овощи свежие (помидор)               | 35/15              | 7,90           | 12           |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/10             | 20,15          | 147          |
| Сосиска отварная с маслом            | 60/5               | 38,84          | 209          |
| Макароны отварные                    | 150                | 10,16          | 168          |
| Напиток из шиповника                 | 200                | 11,80          | 115          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный    | 50                 | 3,15           | 117          |
| <b>Итого</b>                         |                    | <b>92,00</b>   | <b>768</b>   |
| <b>Полдник</b>                       |                    |                |              |
| Пирожок с повидлом                   | 75                 | 14,53          | 138          |
| Сок фруктовый в ассортименте         | 1 шт.              | 21,00          | 100          |
| Фрукты свежие (груша)                | 190                | 38,47          | 71           |
| <b>Итого</b>                         |                    | <b>74,00</b>   | <b>309</b>   |
| <b>Всего</b>                         |                    | <b>166</b>     | <b>1077</b>  |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                        |                    |                |              |
| <b>Обед</b>                          |                    |                |              |



|                                      |        |              |             |
|--------------------------------------|--------|--------------|-------------|
| Овощи свежие (огурец)                | 15     | 3,73         | 4           |
| Щи из свежей капусты со сметаной     | 200/10 | 12,24        | 119         |
| Фрикадельки из говядины с соусом     | 80/30  | 49,36        | 180         |
| Каша гречневая                       | 150    | 13,72        | 146         |
| Компот из сухофруктов                | 200    | 9,80         | 133         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный    | 50     | 3,15         | 117         |
| <b>Итого</b>                         |        | <b>92,00</b> | <b>699</b>  |
| <b>Полдник</b>                       |        |              |             |
| Булка школьная с сыром               | 50/20  | 28,17        | 175         |
| Компот из кураги                     | 200    | 14,00        | 133         |
| Фрукты свежие (банан)                | 180    | 31,83        | 200         |
| <b>Итого</b>                         |        | <b>74,00</b> | <b>508</b>  |
| <b>Всего</b>                         |        | <b>166</b>   | <b>1207</b> |
| <b>ДЕНЬ 5</b>                        |        |              |             |
| <b>Обед</b>                          |        |              |             |
| Борщ из свежей капусты со сметаной   | 200/10 | 13,30        | 135         |
| Плов с мясом птицы                   | 150    | 60,87        | 319         |
| Напиток из ягодной смеси             | 200    | 14,68        | 155         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный    | 50     | 3,15         | 117         |
| <b>Итого</b>                         |        | <b>92,00</b> | <b>731</b>  |
| <b>Полдник</b>                       |        |              |             |
| Угольник с изюмом                    | 75     | 17,06        | 171         |
| Нектар фруктовый                     | 200    | 21,00        | 96          |
| Фрукты свежие (груша)                | 150    | 35,94        | 71          |
| <b>Итого</b>                         |        | <b>74,00</b> | <b>338</b>  |
| <b>Всего</b>                         |        | <b>166</b>   | <b>1069</b> |
| <b>ДЕНЬ 6</b>                        |        |              |             |
| <b>Обед</b>                          |        |              |             |
| Овощи свежие (огурец)                | 10     | 1,72         | 5           |
| Суп овощной со сметаной              | 200/10 | 15,81        | 135         |
| Тефтели из говядины с маслом         | 80/5   | 49,36        | 151         |
| Макароны отварные                    | 150    | 10,16        | 168         |
| Напиток из шиповника                 | 200    | 11,80        | 115         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный    | 50     | 3,15         | 117         |
| <b>Итого</b>                         |        | <b>92,00</b> | <b>691</b>  |
| <b>Полдник</b>                       |        |              |             |
| Ватрушка с творогом                  | 75     | 19,36        | 220         |
| Чай фруктовый                        | 200    | 14,00        | 50          |
| Фрукты свежие (яблоко)               | 180    | 40,64        | 70          |
| <b>Итого</b>                         |        | <b>74,00</b> | <b>340</b>  |
| <b>Всего</b>                         |        | <b>166</b>   | <b>1031</b> |
| <b>ДЕНЬ 7</b>                        |        |              |             |
| <b>Обед</b>                          |        |              |             |
| Овощи свежие (огурец)                | 10     | 1,43         | 10          |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/10 | 20,15        | 147         |
| Картофель тушеный с мясом курицы     | 100/50 | 57,47        | 302         |
| Компот из сухофруктов                | 200    | 9,80         | 133         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный    | 50     | 3,15         | 117         |
| <b>Итого</b>                         |        | <b>92,00</b> | <b>701</b>  |
| <b>Полдник</b>                       |        |              |             |

|                                    |        |              |             |
|------------------------------------|--------|--------------|-------------|
| Пирожок с яблоком и повидлом       | 75     | 11,60        | 171         |
| Сок фруктовый в ассортименте       | 200    | 18,00        | 100         |
| Фрукты свежие (апельсин)           | 200    | 44,40        | 70          |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>74,00</b> | <b>341</b>  |
| <b>Всего</b>                       |        | <b>166</b>   | <b>1042</b> |
| <b>ДЕНЬ 8</b>                      |        |              |             |
| <b>Обед</b>                        |        |              |             |
| Овощи свежие (огурец)              | 25     | 6,79         | 12          |
| Суп гороховый                      | 200    | 9,66         | 148         |
| Фрикадельки в соусе из мяса курицы | 80/30  | 41,24        | 214         |
| Макароны отварные                  | 150    | 10,16        | 168         |
| Сок фруктовый в ассортименте       | 200    | 21,00        | 100         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50     | 3,15         | 117         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>92,00</b> | <b>759</b>  |
| <b>Полдник</b>                     |        |              |             |
| Пирожок с повидлом                 | 65     | 19,00        | 171         |
| Сок фруктовый в ассортименте       | 1 шт.  | 35,00        | 200         |
| Фрукты свежие (мандарин)           | 80     | 20,00        | 42          |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>74,00</b> | <b>413</b>  |
| <b>Всего</b>                       |        | <b>166</b>   | <b>1172</b> |
| <b>ДЕНЬ 9</b>                      |        |              |             |
| <b>Обед</b>                        |        |              |             |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 13,30        | 135         |
| Плов с мясом птицы                 | 150    | 60,87        | 319         |
| Напиток из клюквы                  | 200    | 14,68        | 155         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50     | 3,15         | 117         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>92,00</b> | <b>726</b>  |
| <b>Полдник</b>                     |        |              |             |
| Пирожок с капустой и мясом         | 100    | 19,08        | 171         |
| Напиток из шиповника               | 200    | 14,00        | 115         |
| Фрукты свежие (банан)              | 220    | 40,92        | 140         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>74,00</b> | <b>426</b>  |
| <b>Всего</b>                       |        | <b>166</b>   | <b>1152</b> |
| <b>ДЕНЬ 10</b>                     |        |              |             |
| <b>Обед</b>                        |        |              |             |
| Овощи свежие (огурец)              | 10     | 1,72         | 6           |
| Щи из свежей капусты со сметаной   | 200/10 | 12,24        | 119         |
| Биточки из говядины                | 75     | 48,66        | 137         |
| Каша гречневая                     | 150    | 13,72        | 146         |
| Компот из свежих яблок             | 200    | 12,51        | 115         |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50     | 3,15         | 117         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>92,00</b> | <b>640</b>  |
| <b>Полдник</b>                     |        |              |             |
| Помпушка «Весна»                   | 70     | 21,00        | 240         |
| Сок фруктовый в ассортименте       | 1 шт.  | 35,00        | 200         |
| Фрукты свежие (яблоки)             | 100    | 18,00        | 50          |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>74,00</b> | <b>490</b>  |
| <b>Всего</b>                       |        | <b>166</b>   |             |
| <b>ДЕНЬ 11</b>                     |        |              |             |

|                                    |        |              |             |
|------------------------------------|--------|--------------|-------------|
| <b>Обед</b>                        |        |              |             |
| Рассольник домашний со сметаной    | 200/10 | 20,54        | 103         |
| Котлета из куриного филе с соусом  | 80/50  | 41,91        | 208         |
| Картофельное пюре                  | 150    | 20,97        | 90          |
| Чай с сахаром и лимоном            | 200/7  | 5,43         | 37          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50     | 3,15         | 117         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>92,00</b> | <b>557</b>  |
| <b>Полдник</b>                     |        |              |             |
| Булка с сахаром                    | 100    | 20,00        | 171         |
| Нектар фруктовый                   | 1 шт.  | 21,00        | 100         |
| Фрукты свежие (банан)              | 170    | 33,00        | 542         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>74,00</b> | <b>813</b>  |
| <b>Всего</b>                       |        | <b>166</b>   | <b>1370</b> |
| <b>ДЕНЬ 12</b>                     |        |              |             |
| <b>Обед</b>                        |        |              |             |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 13,30        | 135         |
| Фрикадельки рыбные                 | 60     | 56,22        | 176         |
| Рис припущенный                    | 130    | 16,30        | 200         |
| Чай с сахаром                      | 200    | 3,03         | 37          |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный  | 50     | 3,15         | 117         |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>92,00</b> | <b>665</b>  |
| <b>Полдник</b>                     |        |              |             |
| Булка школьная с сахаром           | 50/20  | 28,17        | 175         |
| Нектар фруктовый                   | 110    | 21,00        | 247         |
| Фрукты свежие (яблоко)             | 140    | 24,83        | 70          |
| <b>Итого</b>                       |        | <b>74,00</b> | <b>492</b>  |
| <b>Всего</b>                       |        | <b>166</b>   | <b>1157</b> |