



**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ КГО «СШ №3»

А. М. Чотчаева

# **МЕНЮ**

**десятидневное (обеды, полдники) для обучающихся  
МБОУ КГО «СШ №3»**

**со 02.09 по 16.09.2022 г.**

(для возрастной группы 7-11 лет)

| ГК №                            | Наименование блюд                    | Масса порции (г) | пищевые вещества (г) |         |             | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) |      |      |      | минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|---------|-------------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                                 |                                      |                  | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                                | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>02.09.2022 по 5 дню меню</b> |                                      |                  |                      |         |             |                                |               |      |      |      |                           |       |       |      |
| <b>ОБЕД</b>                     |                                      |                  |                      |         |             |                                |               |      |      |      |                           |       |       |      |
| 4                               | Салат из свежей белокачанной капусты | 100              | 0,8                  | 5,1     | 5,3         | 70,0                           | 0,0           | 10,3 | 0,0  | 5,0  | 15,0                      | 17,0  | 9,1   | 0,3  |
| 43                              | Свекольник                           | 250              | 2,2                  | 4,5     | 12,0        | 97,0                           | 0,0           | 22,2 | 0,0  | 2,3  | 54,5                      | 61,8  | 27,4  | 1,3  |
| 202                             | Тефтели из говядины с рисом          | 80               | 10,5                 | 15,5    | 10,8        | 224,2                          | 0,0           | 1,6  | 0,0  | 0,5  | 6,1                       | 65,1  | 14,6  | 1,7  |
| 463                             | Соус томатный с овощами              | 30               | 0,4                  | 1,2     | 2,2         | 21,5                           | 0,0           | 0,5  | 0,0  | 0,0  | 2,1                       | 3,9   | 1,6   | 0,1  |
| 227                             | Макароны отварные                    | 150              | 5,5                  | 5,3     | 35,3        | 211,1                          | 0,1           | 0,0  | 0,0  | 1,0  | 4,9                       | 37,2  | 21,1  | 1,1  |
| 283                             | Компот из смеси сухофруктов          | 200              | 0,6                  | 0,0     | 27,9        | 113,8                          | 0,0           | 0,7  | 0,0  | 0,5  | 32,5                      | 23,4  | 17,5  | 0,7  |
| 115                             | Хлеб пшенично-ржаной                 | 30               | 2,0                  | 0,4     | 10,0        | 52,2                           | 0,1           | 0,0  | 0,0  | 0,3  | 9,2                       | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| 114                             | Хлеб пшеничный                       | 20               | 1,5                  | 0,1     | 9,9         | 47,0                           | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 0,2  | 4,5                       | 17,4  | 6,5   | 0,2  |
|                                 | <b>Итого</b>                         | 860              | 23,5                 | 32,1    | 113,4       | 836,8                          | 0,1           | 35,3 | 0,0  | 9,8  | 128,7                     | 268,2 | 107,7 | 6,6  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                  |                                      |                  |                      |         |             |                                |               |      |      |      |                           |       |       |      |
| 424                             | Булочка домашняя                     | 50               | 3,64                 | 6,26    | 26,96       | 179                            |               |      |      |      |                           |       |       |      |
| 277                             | Кисель из сухофруктов                | 200              | 0,3                  | 0,0     | 30,8        | 124,2                          | 0,0           | 0,5  | 0,0  | 0,5  | 33,6                      | 19,4  | 15,5  | 0,7  |
|                                 | <b>Итого</b>                         | 257              | 3,74                 | 6,26    | 42,26       | 240,6                          | 0,0           | 2,4  |      |      | 14,2                      | 4,4   |       |      |
| <b>1 ДЕНЬ- 05.09.2022</b>       |                                      |                  |                      |         |             |                                |               |      |      |      |                           |       |       |      |
| <b>ОБЕД</b>                     |                                      |                  |                      |         |             |                                |               |      |      |      |                           |       |       |      |
| 2                               | Салат витаминный                     | 60               | 0,7                  | 6,1     | 6,9         | 85,2                           | 0,3           | 19,0 | 0,3  | 5,8  | 74,8                      | 121,5 | 42,8  | 3,5  |
| 45                              | Суп картофельный с горохом           | 250              | 2,3                  | 3,9     | 13,6        | 98,8                           | 0,3           | 1,0  | 0,0  | 22,3 | 53,0                      | 95,4  | 37,0  | 2,7  |
| 209                             | Котлеты припущенные из птицы         | 80-5             | 12,5                 | 14,2    | 8,6         | 212,7                          | 0,1           | 0,6  | 0,1  | 2,3  | 43,3                      | 59,6  | 15,3  | 1,3  |
| 222                             | Каша пшенная рассыпчатая             | 150              | 5,5                  | 5,3     | 35,3        | 211,1                          | 0,2           | 0,0  | 21,0 | 0,1  | 16,6                      | 134,4 | 47,3  | 1,6  |
| 463                             | Соус томатный с овощами              | 30               | 0,4                  | 1,2     | 2,2         | 21,5                           | 0,0           | 0,5  | 0,0  | 0,0  | 2,1                       | 3,9   | 1,6   | 0,1  |
| 283                             | Компот из смеси сухофруктов          | 200              | 0,6                  | 0,0     | 27,9        | 113,8                          | 0,0           | 0,7  | 0,0  | 0,5  | 32,5                      | 23,4  | 17,5  | 0,7  |
| 115                             | Хлеб пшенично-ржаной                 | 30               | 2,0                  | 0,4     | 10,0        | 52,2                           | 0,1           | 0,0  | 0,0  | 0,3  | 9,2                       | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| 114                             | Хлеб пшеничный                       | 20               | 1,5                  | 0,1     | 9,9         | 47,0                           | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 0,2  | 4,5                       | 17,4  | 6,5   | 0,2  |
|                                 | <b>Итого</b>                         | 825              | 25,5                 | 37,2    | 114,4       | 842,2                          | 0,9           | 21,8 | 21,4 | 31,5 | 236,0                     | 498,0 | 178,0 | 11,2 |

| <b>ПОЛДНИК</b> |                           |       |     |      |       |       |      |       |     |     |      |      |  |  |
|----------------|---------------------------|-------|-----|------|-------|-------|------|-------|-----|-----|------|------|--|--|
| 417/390        | Суп молочный с вермишелью | 200   | 7,4 | 7,41 | 22,41 | 186,0 |      |       |     |     |      |      |  |  |
| 114            | Хлеб пшеничный            | 50    | 1,5 | 0,1  | 9,9   | 47,0  | 0,07 | 50,0  |     |     | 11,0 | 15,0 |  |  |
| 476            | Чай с сахаром             | 200-7 | 0,1 | 0,0  | 15,3  | 61,6  | 0,0  | 2,4   | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 4,4  |  |  |
|                | <b>Итого</b>              | 457   | 9,0 | 7,51 | 47,61 | 294,0 | 0,07 | 52,43 |     |     | 25,2 | 19,4 |  |  |

**2 ДЕНЬ-06.09.2022**

| <b>ОБЕД</b> |                                          |      |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |      |
|-------------|------------------------------------------|------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| 23          | Салат из свеклы                          | 60   | 0,9  | 3,1  | 5,7   | 45,2  | 0,0 | 4,0  | 0,0 | 1,6 | 21,3  | 24,4  | 12,4  | 0,8  |
| 47          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250  | 2,8  | 2,9  | 21,8  | 124,1 | 0,1 | 8,3  | 0,0 | 1,4 | 29,2  | 67,6  | 27,3  | 1,1  |
| 189         | Шницель из говядины                      | 80,0 | 11,5 | 13,4 | 9,6   | 202,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,1 | 9,3   | 123,5 | 22,3  | 2,0  |
| 219         | Каша гречневая рассыпчатая               | 150  | 8,7  | 5,4  | 45,0  | 263,8 | 0,2 | 0,0  | 0,0 | 0,6 | 14,8  | 203,9 | 135,8 | 4,6  |
| 463         | Соус томатный с овощами                  | 20   | 0,4  | 1,2  | 2,2   | 21,5  | 0,0 | 0,5  | 0,0 | 0,0 | 2,1   | 3,9   | 1,6   | 0,1  |
| 282         | Компот из свежих фруктов                 | 200  | 0,5  | 0,2  | 23,1  | 96,0  | 0,0 | 0,9  | 0,0 | 0,1 | 14,2  | 4,4   | 5,1   | 1,0  |
| 115         | Хлеб пшенично-ржаной                     | 30   | 2,0  | 0,4  | 10,0  | 52,2  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,3 | 9,2   | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| 114         | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1,5  | 0,1  | 9,9   | 47,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,2 | 4,5   | 17,4  | 6,5   | 0,2  |
|             | <b>Итого</b>                             | 795  | 28,4 | 26,6 | 127,3 | 851,8 | 0,4 | 13,6 | 0,0 | 4,4 | 104,6 | 487,5 | 221,0 | 10,9 |

| <b>ПОЛДНИК</b> |                       |       |       |        |        |       |      |      |      |      |      |      |  |  |
|----------------|-----------------------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|------|------|------|------|--|--|
| 424            | Яйцо отварное         | 1 шт. | 7,15  | 9,1    | 52,3   | 230,7 | 0,05 |      | 0,1  | 0,04 | 83,0 | 41,0 |  |  |
| 958            | Компот из сухофруктов | 180   | 0,4   | 0,001  | 25,01  | 102   |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 115            | Хлеб ржаной           | 50    | 3,56  | 0,56   | 23,2   | 114,5 | 0,07 |      |      |      | 11,0 | 15,0 |  |  |
| 42             | Икра кабачковая       | 20    | 2,26  | 9      | 0,21   | 33,9  | 0,01 | 0,08 | 0,04 |      |      |      |  |  |
|                | <b>Итого</b>          | 250   | 13,37 | 110,29 | 100,72 | 481,1 | 1,13 | 0,08 | 0,14 | 0,04 | 84,0 | 56,0 |  |  |

**3 ДЕНЬ-07.09.2022**

| <b>ОБЕД</b> |                                                       |        |     |     |      |       |     |      |     |     |      |      |      |     |
|-------------|-------------------------------------------------------|--------|-----|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|
| 9           | Салат из моркови                                      | 60     | 0,4 | 0,1 | 5,1  | 49,0  | 0,7 | 2,2  | 2,0 | 0,0 | 89,4 | 81,5 | 58,6 | 1,8 |
| 37          | Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной | 10-250 | 2,1 | 6,5 | Н,1  | 111,2 | 0,1 | 10,7 | 0,0 | 2,4 | 49,7 | 54,6 | 26,1 | 1,2 |
| 172         | Рыба, тушеная в томате с овощами                      | 140    | 9,4 | 2,0 | 6,3  | 160,3 | 0,0 | 2,4  | 0,8 | 0,8 | 25,9 | 70,9 | 27,0 | 0,5 |
| 241         | Картофельное пюре                                     | 150    | 3,2 | 6,1 | 23,3 | 160,5 | 0,2 | 26,0 | 0,0 | 0,2 | 52,0 | 86,6 | 27,8 | 1,0 |
| 277         | Кисель из сухофруктов                                 | 200    | 0,3 | 0,0 | 30,8 | 124,2 | 0,0 | 0,5  | 0,0 | 0,5 | 33,6 | 19,4 | 15,5 | 0,7 |
| 115         | Хлеб пшенично-ржаной                                  | 30     | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52,2  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,3 | 9,2  | 42,4 | 10,0 | 1,2 |

|     |                  |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |      |
|-----|------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| 114 | Хлеб пшеничный   | 20    | 1,5  | 0,1  | 9,9   | 47,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,2 | 4,5   | 17,4  | 6,5   | 0,2  |
| 118 | Яблоко           | 120   | 0,4  | 0,4  | 14,7  | 47,0  | 0,0 | 10,0 | 0,1 | 0,1 | 24,0  | 36,0  | 13,5  | 3,3  |
|     | <b>Итого</b>     | 980   | 19,3 | 15,6 | 111,2 | 751,3 | 1,0 | 51,8 | 2,9 | 4,5 | 273,3 | 408,8 | 185,0 | 10,0 |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>   |       |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |      |
| 424 | Булочка домашняя | 50    | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179   |     |      |     |     |       |       |       |      |
| 476 | Чай с сахаром    | 200-7 | 0,1  | 0,0  | 15,3  | 61,6  | 0,0 | 2,4  | 0,0 | 0,0 | 14,2  | 4,4   |       |      |
|     | <b>Итого</b>     | 257   | 3,74 | 6,26 | 42,26 | 240,6 |     | 2,4  |     |     | 14,2  | 4,4   |       |      |

#### 4 ДЕНЬ-08.09.2022

|         |                          |       |      |      |       |        |      |      |      |     |       |       |       |     |
|---------|--------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-----|
|         | <b>ОБЕД</b>              |       |      |      |       |        |      |      |      |     |       |       |       |     |
| 2       | Салат витаминный         | 60    | 0,7  | 6,1  | 6,9   | 85,2   | 0,3  | 19,0 | 0,3  | 5,8 | 74,8  | 121,5 | 42,8  | 3,5 |
| 56      | Суп-лапша домашняя       | 250   | 2,5  | 4,9  | 13,9  | 109,4  | 0,1  | 3,2  | 0,0  | 0,4 | 12,0  | 24,4  | 13,2  | 1,1 |
| 209     | Биточки из птицы         | 80-5  | 12,5 | 14,2 | 8,6   | 212,7  | 0,1  | 0,6  | 0,1  | 2,3 | 43,3  | 59,6  | 15,3  | 1,3 |
| 224     | Рис отварной             | 150   | 3,9  | 5,1  | 40,3  | 225,2  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,3 | 1,4   | 61,0  | 16,3  | 0,5 |
| 463     | Соус томатный с овощами  | 30    | 0,4  | 1,2  | 2,2   | 21,5   | 0,0  | 0,5  | 0,0  | 0,0 | 2,1   | 3,9   | 1,6   | 0,1 |
| 282     | Компот из свежих фруктов | 200   | 0,5  | 0,2  | 23,1  | 96,0   | 0,0  | 0,9  | 0,0  | 0,1 | 14,2  | 4,4   | 5,1   | 1,0 |
| 115     | Хлеб пшенично-ржаной     | 30    | 2,0  | 0,4  | 10,0  | 52,2   | 0,1  | 0,0  | 0,0  | 0,3 | 9,2   | 42,4  | 10,0  | 1,2 |
| 114     | Хлеб пшеничный           | 20    | 1,5  | 0,1  | 9,9   | 47,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,2 | 4,5   | 17,4  | 6,5   | 0,2 |
|         | <b>Итого</b>             | 825   | 23,9 | 32,2 | 114,9 | 849,1  | 0,5  | 24,1 | 0,4  | 9,4 | 161,4 | 334,4 | 110,8 | 8,9 |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>           |       |      |      |       |        |      |      |      |     |       |       |       |     |
| 417/390 | Пирог с картошкой        | 150   | 3,2  | 6,06 | 23,29 | 158,28 | 0,08 | 7,0  | 0,07 | 0,9 |       | 53,0  | 44,0  |     |
| 476     | Чай с сахаром            | 200-7 | 0,1  | 0,0  | 15,3  | 61,6   | 0,0  | 2,4  | 0,0  | 0,0 | 14,2  | 4,4   |       |     |
|         | <b>Итого</b>             | 407   | 3,3  | 6,06 | 61,79 | 219,88 |      | 9,4  | 0,07 | 0,9 | 14,2  | 57,4  | 44,0  |     |

#### 5 ДЕНЬ-09.09.2022

|     |                                      |     |      |      |      |       |     |      |     |     |      |      |      |     |
|-----|--------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|
|     | <b>ОБЕД</b>                          |     |      |      |      |       |     |      |     |     |      |      |      |     |
| 4   | Салат из свежей белокачанной капусты | 100 | 0,8  | 5,1  | 5,3  | 70,0  | 0,0 | 10,3 | 0,0 | 5,0 | 15,0 | 17,0 | 9,1  | 0,3 |
| 43  | Свекольник                           | 250 | 2,2  | 4,5  | 12,0 | 97,0  | 0,0 | 22,2 | 0,0 | 2,3 | 54,5 | 61,8 | 27,4 | 1,3 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом          | 80  | 10,5 | 15,5 | 10,8 | 224,2 | 0,0 | 1,6  | 0,0 | 0,5 | 6,1  | 65,1 | 14,6 | 1,7 |
| 463 | Соус томатный с овощами              | 30  | 0,4  | 1,2  | 2,2  | 21,5  | 0,0 | 0,5  | 0,0 | 0,0 | 2,1  | 3,9  | 1,6  | 0,1 |
| 227 | Макаронные отварные                  | 150 | 5,5  | 5,3  | 35,3 | 211,1 | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 1,0 | 4,9  | 37,2 | 21,1 | 1,1 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов          | 200 | 0,6  | 0,0  | 27,9 | 113,8 | 0,0 | 0,7  | 0,0 | 0,5 | 32,5 | 23,4 | 17,5 | 0,7 |
| 115 | Хлеб пшенично-ржаной                 | 30  | 2,0  | 0,4  | 10,0 | 52,2  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,3 | 9,2  | 42,4 | 10,0 | 1,2 |

|                |                       |     |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
|----------------|-----------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 114            | Хлеб пшеничный        | 20  | 1,5  | 0,1  | 9,9   | 47,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,2 | 4,5   | 17,4  | 6,5   | 0,2 |
|                | <b>Итого</b>          | 860 | 23,5 | 32,1 | 113,4 | 836,8 | 0,1 | 35,3 | 0,0 | 9,8 | 128,7 | 268,2 | 107,7 | 6,6 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                       |     |      |      |       |       |     |      |     |     |       |       |       |     |
| 424            | Булочка домашняя      | 50  | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179   |     |      |     |     |       |       |       |     |
| 277            | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,3  | 0,0  | 30,8  | 124,2 | 0,0 | 0,5  | 0,0 | 0,5 | 33,6  | 19,4  | 15,5  | 0,7 |
|                | <b>Итого</b>          | 257 | 3,74 | 6,26 | 42,26 | 240,6 | 0,0 | 2,4  |     |     | 14,2  | 4,4   |       |     |

**6 ДЕНЬ-12.09.2022**

|                |                                                       |        |      |      |       |        |      |      |      |     |       |       |       |     |
|----------------|-------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-----|
| <b>ОБЕД</b>    |                                                       |        |      |      |       |        |      |      |      |     |       |       |       |     |
| 9              | Салат из моркови                                      | 60     | 0,4  | 0,1  | 5,1   | 49,0   | 0,7  | 2,2  | 2,0  | 0,0 | 89,4  | 81,5  | 58,6  | 1,8 |
| 37             | Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной | 10-250 | 2,1  | 6,5  | 11,1  | 111,2  | 0,1  | 10,7 | 0,0  | 2,4 | 49,7  | 54,6  | 26,1  | 1,2 |
| 189            | Шницель из говядины                                   | 80,0   | 11,5 | 13,4 | 9,6   | 26,20  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,1 | 9,3   | 123,5 | 22,3  | 2,0 |
| 224            | Рис отварной                                          | 150    | 3,9  | 5,1  | 40,3  | 225,2  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,3 | 1,4   | 61,0  | 16,3  | 0,5 |
| 463            | Соус томатный с овощами                               | 25     | 0,4  | 1,2  | 2,2   | 21,5   | 0,0  | 0,5  | 0,0  | 0,0 | 2,1   | 3,9   | 1,6   | 0,1 |
| 282            | Компот из свежих фруктов                              | 200    | 0,5  | 0,2  | 23,1  | 96,0   | 0,0  | 0,9  | 0,0  | 0,1 | 14,2  | 4,4   | 5,1   | 1,0 |
| 115            | Хлеб пшенично-ржаной                                  | 30     | 2,0  | 0,4  | 10,0  | 52,2   | 0,1  | 0,0  | 0,0  | 0,3 | 9,2   | 42,4  | 10,0  | 1,2 |
| 114            | Хлеб пшеничный                                        | 20     | 1,5  | 0,1  | 9,9   | 47,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,2 | 4,5   | 17,4  | 6,5   | 0,2 |
|                | <b>Итого</b>                                          | 825    | 22,3 | 27,0 | 111,3 | 804,1  | 0,9  | 14,3 | 2,0  | 3,4 | 179,8 | 388,7 | 146,6 | 8,0 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                                       |        |      |      |       |        |      |      |      |     |       |       |       |     |
| 417            | Суп молочный с вермишелью                             | 200    | 1,9  | 6,66 | 10,81 | 141,11 | 0,0  | 13   | 0,42 | 4,8 | 54    | 78    |       |     |
| 476            | Чай с сахаром                                         | 200-7  | 0,1  | 0,0  | 15,3  | 61,6   | 0,0  | 2,4  | 0,0  | 0,0 | 14,2  | 4,4   |       |     |
| 114            | Хлеб пшеничный                                        | 20     | 1,5  | 0,0  | 9,9   | 47,0   | 0,0  | 6,5  | 0,0  | 0,2 | 4,5   | 17,4  |       |     |
|                | <b>Итого</b>                                          | 427    | 3,5  | 6,66 | 36,01 | 249,71 | 0,02 | 21,9 | 0,42 | 5,0 | 72,7  | 99,8  |       |     |

**7 ДЕНЬ-13.09.2022**

|             |                                      |        |      |      |      |       |     |     |      |     |      |       |      |     |
|-------------|--------------------------------------|--------|------|------|------|-------|-----|-----|------|-----|------|-------|------|-----|
| <b>ОБЕД</b> |                                      |        |      |      |      |       |     |     |      |     |      |       |      |     |
| 23          | Салат из свеклы                      | 60     | 0,9  | 3,1  | 5,7  | 45,2  | 0,0 | 4,0 | 0,0  | 1,6 | 21,3 | 24,4  | 12,4 | 0,8 |
| 42          | Рассольник ленинградский со сметаной | 10-250 | 4,8  | 6,8  | 32,8 | 165,8 | 0,0 | 7,4 | 0,0  | 2,4 | 29,2 | 56,7  | 24,2 | 0,9 |
| 209         | Котлеты припущенные из птицы         | 80-5   | 12,5 | 14,2 | 8,6  | 212,7 | 0,1 | 0,6 | 0,1  | 2,3 | 43,3 | 59,6  | 15,3 | 1,3 |
| 222         | Каша пшенная рассыпчатая             | 135    | 5,5  | 5,3  | 35,3 | 211,1 | 0,2 | 0,0 | 21,0 | 0,1 | 16,6 | 134,4 | 47,3 | 1,6 |
| 256         | Соус молочный                        | 30     | 1,0  | 2,1  | 2,8  | 33,7  | 0,0 | 0,5 | 0,0  | 0,0 | 2,1  | 3,9   | 1,6  | 0,1 |
| 283         | Компот из смеси сухофруктов          | 200    | 0,6  | 0,0  | 27,9 | 113,8 | 0,0 | 0,7 | 0,0  | 0,5 | 32,5 | 23,4  | 17,5 | 0,7 |

|                |                      |       |      |      |       |       |     |      |      |     |       |       |       |     |
|----------------|----------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|------|------|-----|-------|-------|-------|-----|
| 115            | Хлеб пшенично-ржаной | 30    | 2,0  | 0,4  | 10,0  | 52,2  | 0,1 | 0,0  | 0,0  | 0,3 | 9,2   | 42,4  | 10,0  | 1,2 |
| 114            | Хлеб пшеничный       | 20    | 1,5  | 0,1  | 9,9   | 47,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,2 | 4,5   | 17,4  | 6,5   | 0,2 |
|                | <b>Итого</b>         | 820   | 28,8 | 31,9 | 133,0 | 881,5 | 0,3 | 13,2 | 21,1 | 7,4 | 158,6 | 362,2 | 134,8 | 6,8 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                      |       |      |      |       |       |     |      |      |     |       |       |       |     |
| 424            | Пряник               | 50    | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179,0 |     |      |      |     |       |       |       |     |
| 476            | Чай с сахаром        | 200-7 | 0,1  | 0,0  | 15,3  | 61,6  | 0,0 | 2,4  | 0,0  | 0,0 | 14,2  | 4,4   |       |     |
|                | <b>Итого</b>         | 257   | 3,74 | 6,26 | 42,26 | 240,6 | 0,0 | 2,4  |      |     | 14,2  | 4,4   |       |     |

### 8 ДЕНЬ-14.09.2022

|                |                            |        |      |      |       |       |     |      |     |      |       |       |       |      |
|----------------|----------------------------|--------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| <b>ОБЕД</b>    |                            |        |      |      |       |       |     |      |     |      |       |       |       |      |
| 2              | Салат витаминный           | 60     | 0,7  | 6,1  | 6,9   | 85,2  | 0,3 | 19,0 | 0,3 | 5,8  | 74,8  | 121,5 | 42,8  | 3,5  |
| 43             | Суп картофельный с горохом | 250    | 2,3  | 3,9  | 13,6  | 98,8  | 0,3 | 1,0  | 0,0 | 22,3 | 53,0  | 95,4  | 37,0  | 2,7  |
| 645            | Плов из говядины           | 80/230 | 18,0 | 17,5 | 50,0  | 457,0 | 0,3 | 0,2  | 0,0 | 3,3  | 45,0  | 29,0  | 21,4  | 1,9  |
| 282            | Компот из свежих фруктов   | 200    | 0,5  | 0,2  | 23,1  | 96,0  | 0,0 | 0,9  | 0,0 | 0,1  | 14,2  | 4,4   | 5,1   | 1,0  |
| 115            | Хлеб пшенично-ржаной       | 30     | 2,0  | 0,4  | 10,0  | 52,2  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,3  | 9,2   | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| 114            | Хлеб пшеничный             | 20     | 1,5  | 0,1  | 9,9   | 47,0  | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,2  | 4,5   | 17,4  | 6,5   | 0,2  |
|                | <b>Итого</b>               | 870    | 25,0 | 28,2 | 113,5 | 836,2 | 1,0 | 20,9 | 0,3 | 32,0 | 200,7 | 174,1 | 122,8 | 10,5 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                            |        |      |      |       |       |     |      |     |      |       |       |       |      |
| 424            | Булочка домашняя           | 50     | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179   |     |      |     |      |       |       |       |      |
| 277            | Кисель из сухофруктов      | 200    | 0,3  | 0,0  | 30,8  | 124,2 | 0,0 | 0,5  | 0,0 | 0,5  | 33,6  | 19,4  | 15,5  | 0,7  |
|                | <b>Итого</b>               | 257    | 3,74 | 6,26 | 42,26 | 240,6 | 0,0 | 2,4  |     |      | 14,2  | 4,4   |       |      |

### 9 ДЕНЬ-15.09.2022

|             |                                          |      |      |      |      |       |     |     |     |     |      |       |       |     |
|-------------|------------------------------------------|------|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| <b>ОБЕД</b> |                                          |      |      |      |      |       |     |     |     |     |      |       |       |     |
| 9           | Салат из моркови                         | 60   | 0,4  | 0,1  | 5,1  | 49,0  | 0,7 | 2,2 | 2,0 | 0,0 | 89,4 | 81,5  | 58,6  | 1,8 |
| 47          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250  | 2,8  | 2,9  | 21,8 | 124,1 | 0,1 | 8,3 | 0,0 | 1,4 | 29,2 | 67,6  | 27,3  | 1,1 |
| 189         | Биточки мясные из говядины               | 80,0 | 11,5 | 13,4 | 9,6  | 202,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 9,3  | 123,5 | 22,3  | 2,0 |
| 219         | Каша гречневая рассыпчатая               | 150  | 8,7  | 5,4  | 45,0 | 263,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 14,8 | 203,9 | 135,8 | 4,6 |
| 256         | Соус молочный                            | 30   | 1,0  | 2,1  | 2,8  | 33,7  | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 2,1  | 3,9   | 1,6   | 0,1 |
| 283         | Компот из смеси сухофруктов              | 200  | 0,6  | 0,0  | 27,9 | 113,8 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,5 | 32,5 | 23,4  | 17,5  | 0,7 |
| 115         | Хлеб пшенично-ржаной                     | 30   | 2,0  | 0,4  | 10,0 | 52,2  | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 9,2  | 42,4  | 10,0  | 1,2 |

|     |                  |       |       |      |       |       |      |      |     |     |       |       |       |      |
|-----|------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|-----|-----|-------|-------|-------|------|
| 114 | Хлеб пшеничный   | 20    | 1,5   | 0,1  | 9,9   | 47,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 0,2 | 4,5   | 17,4  | 6,5   | 0,2  |
|     | <b>Итого</b>     | 820   | 28,5  | 24,4 | 132,0 | 885,6 | 1,1  | 11,7 | 2,0 | 3,2 | 191,0 | 563,6 | 279,5 | 11,7 |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>   |       |       |      |       |       |      |      |     |     |       |       |       |      |
| 417 | Суп с вермишелью | 100   | 7,4   | 7,41 | 22,41 | 186   |      |      |     |     |       |       |       |      |
| 476 | Чай с сахаром    | 200-7 | 0,1   | 0,0  | 15,3  | 61,6  | 0,0  | 2,4  | 0,0 | 0,0 | 14,2  | 4,4   |       |      |
| 114 | Хлеб пшеничный   | 50    | 3,56  | 0,56 | 23,2  | 114,5 | 0,07 |      |     |     | 11,0  | 15,0  |       |      |
|     | <b>Итого</b>     | 357   | 11,06 | 7,97 | 60,91 | 362,1 | 0,07 | 2,4  |     | 0,0 | 24,2  | 19,4  |       |      |

**10 ДЕНЬ-16.09.2022**

|     |                         |       |      |      |       |        |     |      |     |     |       |       |      |     |
|-----|-------------------------|-------|------|------|-------|--------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|-----|
|     | <b>ОБЕД</b>             |       |      |      |       |        |     |      |     |     |       |       |      |     |
| 4   | Салат из свежей капусты | 60    | 0,5  | 3,0  | 3,2   | 42,0   | 0,0 | 6,2  | 0,0 | 3,0 | 9,0   | 10,2  | 5,5  | 0,2 |
| 56  | Суп-лапша домашняя      | 250   | 2,5  | 4,9  | 13,9  | 109,4  | 0,1 | 3,2  | 0,0 | 0,4 | 12,0  | 24,4  | 13,2 | 1,1 |
| 210 | Курица в томатном соусе | 120,0 | 24,5 | 31,6 | 5,4   | 534,3  | 0,1 | 1,4  | 0,2 | 0,8 | 45,2  | 168,5 | 20,0 | 2,1 |
| 227 | Макароны отварные       | 150   | 5,5  | 5,3  | 35,3  | 211,1  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 1,0 | 4,9   | 37,2  | 21,1 | 1,1 |
| 277 | Кисель из сухофруктов   | 200   | 0,3  | 0,0  | 30,8  | 124,2  | 0,0 | 0,5  | 0,0 | 0,5 | 33,6  | 19,4  | 15,5 | 0,7 |
| 115 | Хлеб пшенично-ржаной    | 30    | 2,0  | 0,4  | 10,0  | 52,2   | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,3 | 9,2   | 42,4  | 10,0 | 1,2 |
| 114 | Хлеб пшеничный          | 20    | 1,5  | 0,1  | 9,9   | 47,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,2 | 4,5   | 17,4  | 6,5  | 0,2 |
|     | <b>Итого</b>            | 830   | 36,7 | 45,3 | 108,6 | 1120,2 | 0,3 | 11,3 | 0,2 | 6,2 | 118,4 | 317,4 | 91,8 | 6,7 |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>          |       |      |      |       |        |     |      |     |     |       |       |      |     |
| 424 | Булочка домашняя        | 50    | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179    |     |      |     |     |       |       |      |     |
| 476 | Чай с сахаром           | 200-7 | 0,1  | 0,0  | 15,3  | 61,6   | 0,0 | 2,4  | 0,0 | 0,0 | 14,2  | 4,4   |      |     |
|     | <b>Итого</b>            | 257   | 3,4  | 6,26 | 42,26 | 240,6  | 0,0 | 2,4  |     |     | 14,2  | 4,4   |      |     |