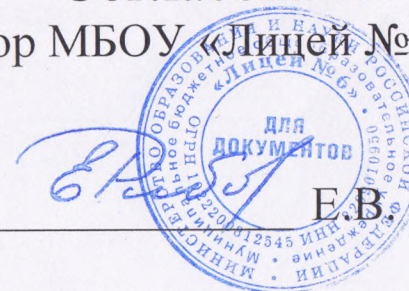


Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:  
Директор МБОУ «Лицей № 6»



Е.В. Рябова

## Меню для организации питания детей 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 1 марта 2025

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, |   |    |    | Минеральные вещества, |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|---------------------------------|-----------|---|----|----|-----------------------|----|----|----|
|           |                                   |                 | г                |   |   |                                 | мг        |   |    |    | мг                    |    |    |    |
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                                 | В1        | С | А  | Е  | Са                    | Р  | Mg | Fe |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                | 5 | 6 | 7                               | 8         | 9 | 10 | 11 | 12                    | 13 | 14 | 15 |

**I День**

**Обед**

|         |                                   |            |              |              |              |              |            |          |           |             |              |              |              |             |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|----------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 404 о * | Паста « Болоньезе »               | 300        | 35.58        | 49.64        | 41.46        | 550          | 0.16       | 0        | 40        | 0           | 40.98        | 342.78       | 55.86        | 4.88        |
| 107 п   | Овощи натуральные соленые         | 10         | 0.08         | 0.01         | 0.25         | 1.4          | 0          | 1        | 0         | 0.01        | 2.3          | 0.42         | 1.4          | 0.06        |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15           | 60           |            |          |           |             | 11           | 3            | 1            | 0.3         |
|         | Хлеб под.1 с                      | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5        | 0.04       | 0        | 0         | 0.54        | 10           | 32.5         | 7            | 0.54        |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>560</b> | <b>39.56</b> | <b>54.65</b> | <b>81.31</b> | <b>728.9</b> | <b>0.2</b> | <b>1</b> | <b>40</b> | <b>0.55</b> | <b>64.28</b> | <b>378.7</b> | <b>65.26</b> | <b>5.78</b> |

**Обед**

|         |                                   |            |           |              |              |              |             |              |           |             |               |               |              |             |
|---------|-----------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 82 г *  | Борщ с капустой и картофелем      | 200        | 1.44      | 3.93         | 8.7          | 83           | 0.04        | 39.77        | 0         | 0           | 39.77         | 43.68         | 20.89        | 0.97        |
| 404 о * | Паста « Болоньезе »               | 300        | 35.58     | 49.64        | 41.46        | 550          | 0.16        | 0            | 40        | 0           | 40.98         | 342.78        | 55.86        | 4.88        |
| 107 п   | Овощи натуральные соленые         | 10         | 0.08      | 0.01         | 0.25         | 1.4          | 0           | 1            | 0         | 0.01        | 2.3           | 0.42          | 1.4          | 0.06        |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1       |              | 15           | 60           |             |              |           |             | 11            | 3             | 1            | 0.3         |
|         | Хлеб под.1 с                      | 50         | 3.8       | 5            | 24.6         | 117.5        | 0.04        | 0            | 0         | 0.54        | 10            | 32.5          | 7            | 0.54        |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>760</b> | <b>41</b> | <b>58.58</b> | <b>90.01</b> | <b>811.9</b> | <b>0.24</b> | <b>40.77</b> | <b>40</b> | <b>0.55</b> | <b>104.05</b> | <b>422.38</b> | <b>86.15</b> | <b>6.75</b> |

2 День

**Обед**

|         |                            |            |              |              |              |               |              |              |             |             |              |               |              |            |
|---------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 407 п * | Рагу из птицы              | 280        | 13.8         | 14.4         | 25.9         | 348           | 0.12         | 10.4         | 0.02        | 3.1         | 25           | 139           | 39           | 1.8        |
| 465 п   | Маринад овощной со свеклой | 30         | 0.66         | 5.45         | 4.46         | 69.54         | 0.01         | 2.03         | 0           | 2.74        | 16.74        | 24.84         | 11.64        | 0.55       |
| 494 п * | Чай с лимоном              | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |              | 2.8          |             |             | 14.2         | 4             | 2            | 0.4        |
| *       | Хлеб под.1 с               | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |              |             | 0.55        | 10           | 32.5          | 7            | 0.55       |
|         | <b>Итого:</b>              | <b>560</b> | <b>18.36</b> | <b>24.85</b> | <b>70.16</b> | <b>596.04</b> | <b>0.185</b> | <b>15.23</b> | <b>0.02</b> | <b>6.39</b> | <b>65.94</b> | <b>200.34</b> | <b>59.64</b> | <b>3.3</b> |

**Обед**

|         |                            |            |              |              |               |               |              |              |             |             |             |               |             |             |
|---------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 113 т * | Суп - лапша домашняя       | 200        | 3.6          | 4.9          | 31.09         | 134.97        | 0.1          | 8.8          | 0           | 1.06        | 10.66       | 56.8          | 23.46       | 0.88        |
| 407 п * | Рагу из птицы              | 280        | 13.8         | 14.4         | 25.9          | 348           | 0.12         | 10.4         | 0.02        | 3.1         | 25          | 139           | 39          | 1.8         |
| 465 п   | Маринад овощной со свеклой | 30         | 0.66         | 5.45         | 4.46          | 69.54         | 0.01         | 2.03         | 0           | 2.74        | 16.74       | 24.84         | 11.64       | 0.55        |
| 494 п * | Чай с лимоном              | 200        | 0.1          |              | 15.2          | 61            |              | 2.8          |             |             | 14.2        | 4             | 2           | 0.4         |
| *       | Хлеб под.1 с               | 50         | 3.8          | 5            | 24.6          | 117.5         | 0.055        |              |             | 0.55        | 10          | 32.5          | 7           | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>              | <b>760</b> | <b>21.96</b> | <b>29.75</b> | <b>101.25</b> | <b>731.01</b> | <b>0.285</b> | <b>24.03</b> | <b>0.02</b> | <b>7.45</b> | <b>76.6</b> | <b>257.14</b> | <b>83.1</b> | <b>4.18</b> |

3 День

**Обед**

|         |                             |            |             |             |               |               |              |             |              |             |              |               |              |             |
|---------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 279 г   | Тефтели                     | 90         | 10.4        | 10.9        | 10            | 230           | 0.1          | 0           | 0            | 0.4         | 31           | 134           | 17           | 1.6         |
| 456 п   | Соус красный основной       | 30         | 0.05        | 0.72        | 2.78          | 19.41         | 0.007        | 0.8         | 0.006        | 0.08        | 2.94         | 8             | 4.14         | 0.17        |
| 302 г   | Каша гречневая рассыпчатая  | 150        | 8.59        | 6.09        | 38.64         | 243.75        | 0.19         | 0           | 0            | 0           | 14.82        | 203.9         | 135.8        | 4.56        |
| 349 г * | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0.66        | 0.09        | 32.01         | 132.8         | 0.02         | 0.73        | 0            | 0.2         | 32.48        | 23.44         | 14.46        | 0.7         |
| *       | Хлеб инд.1 с                | 50         | 3.8         | 5           | 24.6          | 117.5         | 0.055        |             |              | 0.55        | 10           | 32.5          | 7            | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>               | <b>520</b> | <b>23.5</b> | <b>22.8</b> | <b>108.03</b> | <b>743.46</b> | <b>0.372</b> | <b>1.53</b> | <b>0.006</b> | <b>1.23</b> | <b>91.24</b> | <b>401.84</b> | <b>178.4</b> | <b>7.58</b> |

**обед**

|         |                                   |            |              |              |               |               |              |             |              |             |               |               |               |              |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 142 п   | Ши из свежей капусты с картофелем | 200        | 1.67         | 4.29         | 17.43         | 124.83        | 0.62         | 2.04        | 0            | 0           | 19.98         | 79.37         | 63.42         | 2.8          |
| 279 г   | Тефтели                           | 90         | 10.4         | 10.9         | 10            | 230           | 0.1          | 0           | 0            | 0.4         | 31            | 134           | 17            | 1.6          |
| 456 п   | Соус красный основной             | 30         | 0.05         | 0.72         | 2.78          | 19.41         | 0.007        | 0.8         | 0.006        | 0.08        | 2.94          | 8             | 4.14          | 0.17         |
| 302 г   | Каша гречневая рассыпчатая        | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64         | 243.75        | 0.19         | 0           | 0            | 0           | 14.82         | 203.9         | 135.8         | 4.56         |
| 349 г * | Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 0.66         | 0.09         | 32.01         | 132.8         | 0.02         | 0.73        | 0            | 0.2         | 32.48         | 23.44         | 14.46         | 0.7          |
| *       | Хлеб инд.1 с                      | 50         | 3.8          | 5            | 24.6          | 117.5         | 0.055        |             |              | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>720</b> | <b>25.17</b> | <b>27.09</b> | <b>125.46</b> | <b>868.29</b> | <b>0.992</b> | <b>3.57</b> | <b>0.006</b> | <b>1.23</b> | <b>111.22</b> | <b>481.21</b> | <b>241.82</b> | <b>10.38</b> |

**4 День**

**Обед**

|         |                                   |            |              |              |              |               |              |              |              |             |              |               |              |             |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 334 п*  | Рыба , тушеная в томате с овощами | 100        | 15.8         | 7.3          | 5.5          | 159.84        | 0.05         | 6.7          | 7.56         | 0           | 45.2         | 229.5         | 37.4         | 0.82        |
| 304 т*  | Рис отварной                      | 150        | 2.43         | 3.58         | 24.45        | 139.8         | 0.01         | 0            | 0            | 0           | 0.9          | 40.63         | 10.89        | 0.35        |
| 306 т   | Бобовые отварные                  | 10         | 1.73         | 1.63         | 3.47         | 35.52         | 0.03         | 5.82         | 8.4          | 0           | 14.35        | 36.8          | 12.1         | 0.42        |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15           | 60            |              |              |              |             | 11           | 3             | 1            | 0.3         |
| *       | Хлеб под.1 с                      | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |              |              | 0.55        | 10           | 32.5          | 7            | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>510</b> | <b>23.86</b> | <b>17.51</b> | <b>73.02</b> | <b>512.66</b> | <b>0.145</b> | <b>12.52</b> | <b>15.96</b> | <b>0.55</b> | <b>81.45</b> | <b>342.43</b> | <b>68.39</b> | <b>2.44</b> |

**Обед**

|         |                                   |            |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |              |             |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 173 т*  | Рассольник по- россашенски        | 200        | 4.39         | 4.21         | 13.22        | 118.6         | 0.17         | 4.65         | 0            | 0           | 34.01         | 70.48         | 28.45        | 1.64        |
| 334 п*  | Рыба , тушеная в томате с овощами | 100        | 15.8         | 7.3          | 5.5          | 159.84        | 0.05         | 6.7          | 7.56         | 0           | 45.2          | 229.5         | 37.4         | 0.82        |
| 304 т*  | Рис отварной                      | 150        | 2.43         | 3.58         | 24.45        | 139.8         | 0.01         | 0            | 0            | 0           | 0.9           | 40.63         | 10.89        | 0.35        |
| 306 т   | Бобовые отварные                  | 10         | 1.73         | 1.63         | 3.47         | 35.52         | 0.03         | 5.82         | 8.4          | 0           | 14.35         | 36.8          | 12.1         | 0.42        |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15           | 60            |              |              |              |             | 11            | 3             | 1            | 0.3         |
| *       | Хлеб под.1 с                      | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |              |              | 0.55        | 10            | 32.5          | 7            | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>710</b> | <b>28.25</b> | <b>21.72</b> | <b>86.24</b> | <b>631.26</b> | <b>0.315</b> | <b>17.17</b> | <b>15.96</b> | <b>0.55</b> | <b>115.46</b> | <b>412.91</b> | <b>96.84</b> | <b>4.08</b> |

5 День

**Обед**

|           |                             |            |              |              |              |               |              |              |             |             |              |               |              |             |
|-----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 280/331г* | Фрикадельки в соусе         | 105        | 12.81        | 9.03         | 24.45        | 265.9         | 0.2          | 29.54        | 5541        | 0           | 27.53        | 227.87        | 16.8         | 4.8         |
| 309 *     | Макаронные изделия отварные | 150        | 5.52         | 4.5          | 26.44        | 168.45        | 0.05         | 0            | 0           | 0           | 4.86         | 37.17         | 21.12        | 1.1         |
| 494 п *   | Чай с лимоном               | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |              | 2.8          |             |             | 14.2         | 4             | 2            | 0.4         |
| *         | Хлеб под.1 с                | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |              |             | 0.55        | 10           | 32.5          | 7            | 0.55        |
|           | <b>Итого:</b>               | <b>505</b> | <b>22.23</b> | <b>18.53</b> | <b>90.69</b> | <b>612.85</b> | <b>0.305</b> | <b>32.34</b> | <b>5541</b> | <b>0.55</b> | <b>56.59</b> | <b>301.54</b> | <b>46.92</b> | <b>6.85</b> |

**Обед**

|           |                             |            |              |              |              |               |              |              |                |             |              |               |              |             |
|-----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 131 п *   | Свекольник                  | 200        | 2.4          | 4.5          | 9.3          | 93.77         | 0.05         | 7.34         | 0.03           | 0.2         | 30.2         | 55.4          | 24.8         | 1.22        |
| 280/331г* | Фрикадельки в соусе         | 105        | 12.81        | 9.03         | 24.45        | 265.9         | 0.2          | 29.54        | 5541           | 0           | 27.53        | 227.87        | 16.8         | 4.8         |
| 309 *     | Макаронные изделия отварные | 150        | 5.52         | 4.5          | 26.44        | 168.45        | 0.05         | 0            | 0              | 0           | 4.86         | 37.17         | 21.12        | 1.1         |
| 494 п *   | Чай с лимоном               | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |              | 2.8          |                |             | 14.2         | 4             | 2            | 0.4         |
| *         | Хлеб под.1 с                | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |              |                | 0.55        | 10           | 32.5          | 7            | 0.55        |
|           | <b>Итого:</b>               | <b>705</b> | <b>24.63</b> | <b>23.03</b> | <b>99.99</b> | <b>706.62</b> | <b>0.355</b> | <b>39.68</b> | <b>5541.03</b> | <b>0.75</b> | <b>86.79</b> | <b>356.94</b> | <b>71.72</b> | <b>8.07</b> |

**6 День****Обед**

|         |                             |            |              |              |               |               |              |              |             |             |             |               |               |              |
|---------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| 599 о * | Курица в сырном соусе       | 100        | 8.1          | 9.25         | 21.81         | 176.55        | 0.2          | 5.76         | 5.52        | 0.11        | 17.6        | 213.6         | 16.8          | 4.16         |
| 302 т*  | Каша гречневая рассыпчатая  | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64         | 243.75        | 0.19         | 0            | 0           | 0           | 14.82       | 203.9         | 135.8         | 4.56         |
| 115 п*  | Икра кабачковая пром пр.    | 25         | 1.14         | 5.34         | 4.62          | 27.96         | 0.012        | 4.2          | 0           | 1.86        | 24.6        | 22.2          | 9             | 0.42         |
| 349 т   | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0.66         | 0.09         | 32.01         | 132.8         | 0.02         | 0.73         | 0           | 0.2         | 32.48       | 23.44         | 14.46         | 0.7          |
| *       | Хлеб инд.1 с                | 50         | 3.8          | 5            | 24.6          | 117.5         | 0.055        |              |             | 0.55        | 10          | 32.5          | 7             | 0.55         |
|         | <b>Итого:</b>               | <b>525</b> | <b>22.29</b> | <b>25.77</b> | <b>121.68</b> | <b>698.56</b> | <b>0.477</b> | <b>10.69</b> | <b>5.52</b> | <b>2.72</b> | <b>99.5</b> | <b>495.64</b> | <b>183.06</b> | <b>10.39</b> |

**Обед**

|         |                             |            |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |               |              |
|---------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 108 т * | Суп картофельный с клецками | 200        | 6.8          | 6.05         | 21.82        | 80.4          | 0.084        | 4.6          | 16.84        | 0           | 26.72         | 57.78         | 20.28         | 0.94         |
| 599 о * | Курица в сырном соусе       | 100        | 8.1          | 9.25         | 21.81        | 176.55        | 0.2          | 5.76         | 5.52         | 0.11        | 17.6          | 213.6         | 16.8          | 4.16         |
| 302 т*  | Каша гречневая рассыпчатая  | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64        | 243.75        | 0.19         | 0            | 0            | 0           | 14.82         | 203.9         | 135.8         | 4.56         |
| 115 п*  | Икра кабачковая пром пр.    | 25         | 1.14         | 5.34         | 4.62         | 27.96         | 0.012        | 4.2          | 0            | 1.86        | 24.6          | 22.2          | 9             | 0.42         |
| 349 т   | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0.66         | 0.09         | 32.01        | 132.8         | 0.02         | 0.73         | 0            | 0.2         | 32.48         | 23.44         | 14.46         | 0.7          |
| *       | Хлеб инд.1 с                | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |              |              | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|         | <b>Итого:</b>               | <b>725</b> | <b>29.09</b> | <b>31.82</b> | <b>143.5</b> | <b>778.96</b> | <b>0.561</b> | <b>15.29</b> | <b>22.36</b> | <b>2.72</b> | <b>126.22</b> | <b>553.42</b> | <b>203.34</b> | <b>11.33</b> |

7 День

**Обед**

|         |                                   |            |              |              |              |               |              |             |              |             |               |               |               |              |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 605 о * | « Ежики » куриные                 | 90         | 19.72        | 11.46        | 16.72        | 264.32        | 0.24         | 1.08        | 16.56        | 0           | 68.84         | 92.4          | 26.64         | 4.34         |
| 199 м   | Пюре из бобовых с маслом (горох)  | 150        | 13.63        | 6.85         | 35.02        | 255           | 0.52         | 0           | 30           | 0           | 94.71         | 213.07        | 61.69         | 4.69         |
| 107 п   | Овощи натуральные соленые         | 15         | 0.48         | 0.06         | 1.5          | 8.4           | 0.018        | 6           | 0            | 0.06        | 13.8          | 2.52          | 8.4           | 0.36         |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15           | 60            |              |             |              |             | 11            | 3             | 1             | 0.3          |
| *       | Хлеб иод.1 с                      | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |             |              | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>505</b> | <b>37.73</b> | <b>23.37</b> | <b>92.84</b> | <b>705.22</b> | <b>0.833</b> | <b>7.08</b> | <b>46.56</b> | <b>0.61</b> | <b>198.35</b> | <b>343.49</b> | <b>104.73</b> | <b>10.24</b> |

**Обед**

|         |                                   |            |              |              |              |               |              |          |              |             |               |               |               |              |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 222 о * | Солянка сборная мясная            | 200        | 11.6         | 9.77         | 2.38         | 122           | 0.07         | 1.92     | 0.03         | 0.64        | 24            | 96.4          | 15.8          | 1.53         |
| 605 о * | « Ежики » куриные                 | 90         | 19.72        | 11.46        | 16.72        | 264.32        | 0.24         | 1.08     | 16.56        | 0           | 68.84         | 92.4          | 26.64         | 4.34         |
| 199 м   | Пюре из бобовых с маслом (горох)  | 150        | 13.63        | 6.85         | 35.02        | 255           | 0.52         | 0        | 30           | 0           | 94.71         | 213.07        | 61.69         | 4.69         |
| 107 п   | Овощи натуральные соленые         | 15         | 0.48         | 0.06         | 1.5          | 8.4           | 0.018        | 6        | 0            | 0.06        | 13.8          | 2.52          | 8.4           | 0.36         |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15           | 60            |              |          |              |             | 11            | 3             | 1             | 0.3          |
| *       | Хлеб иод.1 с                      | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |          |              | 0.55        | 10            | 32.5          | 7             | 0.55         |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>705</b> | <b>49.33</b> | <b>33.14</b> | <b>95.22</b> | <b>827.22</b> | <b>0.903</b> | <b>9</b> | <b>46.59</b> | <b>1.25</b> | <b>222.35</b> | <b>439.89</b> | <b>120.53</b> | <b>11.77</b> |



**8 День**

**Обед**

|         |                            |            |              |              |              |               |              |              |             |             |              |               |              |            |
|---------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 259 г * | Жаркое по-домашнему        | 280        | 13.8         | 14.4         | 25.9         | 348           | 0.12         | 10.4         | 0.02        | 3.1         | 25           | 139           | 39           | 1.8        |
| 465 п   | Маринад овощной со свеклой | 30         | 0.66         | 5.45         | 4.46         | 69.54         | 0.01         | 2.03         | 0           | 2.74        | 16.74        | 24.84         | 11.64        | 0.55       |
| 494 п * | Чай с лимоном              | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |              | 2.8          |             |             | 14.2         | 4             | 2            | 0.4        |
| *       | Хлеб под.1 с               | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |              |             | 0.55        | 10           | 32.5          | 7            | 0.55       |
|         | <b>Итого:</b>              | <b>560</b> | <b>18.36</b> | <b>24.85</b> | <b>70.16</b> | <b>596.04</b> | <b>0.185</b> | <b>15.23</b> | <b>0.02</b> | <b>6.39</b> | <b>65.94</b> | <b>200.34</b> | <b>59.64</b> | <b>3.3</b> |

**Обед**

|         |                            |            |              |              |               |               |              |              |             |             |             |               |             |             |
|---------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 113 г * | Суп - лапша домашняя       | 200        | 3.6          | 4.9          | 31.09         | 134.97        | 0.1          | 8.8          | 0           | 1.06        | 10.66       | 56.8          | 23.46       | 0.88        |
| 259 г * | Жаркое по-домашнему        | 280        | 13.8         | 14.4         | 25.9          | 348           | 0.12         | 10.4         | 0.02        | 3.1         | 25          | 139           | 39          | 1.8         |
| 465 п   | Маринад овощной со свеклой | 30         | 0.66         | 5.45         | 4.46          | 69.54         | 0.01         | 2.03         | 0           | 2.74        | 16.74       | 24.84         | 11.64       | 0.55        |
| 494 п * | Чай с лимоном              | 200        | 0.1          |              | 15.2          | 61            |              | 2.8          |             |             | 14.2        | 4             | 2           | 0.4         |
| *       | Хлеб под.1 с               | 50         | 3.8          | 5            | 24.6          | 117.5         | 0.055        |              |             | 0.55        | 10          | 32.5          | 7           | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>              | <b>760</b> | <b>21.96</b> | <b>29.75</b> | <b>101.25</b> | <b>731.01</b> | <b>0.285</b> | <b>24.03</b> | <b>0.02</b> | <b>7.45</b> | <b>76.6</b> | <b>257.14</b> | <b>83.1</b> | <b>4.18</b> |

**9 День**

**Обед**

|         |                             |            |              |              |              |               |              |            |              |             |              |               |              |             |
|---------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 255 т*  | Печень по – Строгоновски    | 100        | 6.44         | 6.5          | 14.7         | 112.33        | 0.24         | 3.17       | 12.63        | 0           | 16.65        | 105.5         | 23.61        | 1.39        |
| 309 *   | Макаронные изделия отварные | 150        | 5.52         | 4.5          | 26.44        | 168.45        | 0.05         | 0          | 0            | 0           | 4.86         | 37.17         | 21.12        | 1.1         |
| 349 т * | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0.66         | 0.09         | 32.01        | 132.8         | 0.02         | 0.73       | 0            | 0.2         | 32.48        | 23.44         | 14.46        | 0.7         |
| *       | Хлеб инд.1 с                | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |            |              | 0.55        | 10           | 32.5          | 7            | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>               | <b>500</b> | <b>16.42</b> | <b>16.09</b> | <b>97.75</b> | <b>531.08</b> | <b>0.365</b> | <b>3.9</b> | <b>12.63</b> | <b>0.75</b> | <b>63.99</b> | <b>198.61</b> | <b>66.19</b> | <b>3.74</b> |

**Обед**

|         |                              |            |              |              |               |               |              |              |              |             |               |               |              |             |
|---------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 82 т *  | Борщ с капустой и картофелем | 200        | 1.44         | 3.93         | 8.7           | 83            | 0.04         | 39.77        | 0            | 0           | 39.77         | 43.68         | 20.89        | 0.97        |
| 255 т*  | Печень по – Строгоновски     | 100        | 6.44         | 6.5          | 14.7          | 112.33        | 0.24         | 3.17         | 12.63        | 0           | 16.65         | 105.5         | 23.61        | 1.39        |
| 309 *   | Макаронные изделия отварные  | 150        | 5.52         | 4.5          | 26.44         | 168.45        | 0.05         | 0            | 0            | 0           | 4.86          | 37.17         | 21.12        | 1.1         |
| 349 т * | Компот из смеси сухофруктов  | 200        | 0.66         | 0.09         | 32.01         | 132.8         | 0.02         | 0.73         | 0            | 0.2         | 32.48         | 23.44         | 14.46        | 0.7         |
| *       | Хлеб инд.1 с                 | 50         | 3.8          | 5            | 24.6          | 117.5         | 0.055        |              |              | 0.55        | 10            | 32.5          | 7            | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>                | <b>700</b> | <b>17.86</b> | <b>20.02</b> | <b>106.45</b> | <b>614.08</b> | <b>0.405</b> | <b>43.67</b> | <b>12.63</b> | <b>0.75</b> | <b>103.76</b> | <b>242.29</b> | <b>87.08</b> | <b>4.71</b> |

**10 День****Обед**

|         |                                   |            |              |              |              |               |             |             |              |            |               |               |              |            |
|---------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 599 о*  | Фрикасе из курицы                 | 100        | 9.19         | 12.1         | 4.88         | 165.2         | 0.03        | 1           | 51.93        | 0          | 62.55         | 89.6          | 13.02        | 0.76       |
| 302 г   | Каша гречневая рассыпчатая        | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64        | 243.75        | 0.19        | 0           | 0            | 0          | 14.82         | 203.9         | 135.8        | 4.56       |
| 463 п   | Маринад овощной с томатом         | 30         | 1.18         | 5.45         | 5.39         | 35.52         | 0.03        | 4.14        | 0            | 2.86       | 15.36         | 34.38         | 18.48        | 0.64       |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом | 200        | 0.1          |              | 15           | 60            |             |             |              |            | 11            | 3             | 1            | 0.3        |
| *       | Хлеб инд.1 с                      | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.04        | 0           | 0            | 0.54       | 10            | 32.5          | 7            | 0.54       |
|         | <b>Итого:</b>                     | <b>530</b> | <b>22.86</b> | <b>28.64</b> | <b>88.51</b> | <b>621.97</b> | <b>0.29</b> | <b>5.14</b> | <b>51.93</b> | <b>3.4</b> | <b>113.73</b> | <b>363.38</b> | <b>175.3</b> | <b>6.8</b> |

**Обед**

|         |  |            |              |              |               |               |             |              |              |            |               |               |               |            |
|---------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 103 г * | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 2.15         | 2.27         | 13.96         | 94.6          | 0.09        | 6.6          | 0            | 0          | 23.36         | 54.06         | 21.82         | 0.9        |
| 599 о*  | Фрикасе из курицы                        | 100        | 9.19         | 12.1         | 4.88          | 165.2         | 0.03        | 1            | 51.93        | 0          | 62.55         | 89.6          | 13.02         | 0.76       |
| 302 г   | Каша гречневая рассыпчатая               | 150        | 8.59         | 6.09         | 38.64         | 243.75        | 0.19        | 0            | 0            | 0          | 14.82         | 203.9         | 135.8         | 4.56       |
| 463 п   | Маринад овощной с томатом                | 30         | 1.18         | 5.45         | 5.39          | 35.52         | 0.03        | 4.14         | 0            | 2.86       | 15.36         | 34.38         | 18.48         | 0.64       |
| 493 п * | Чай с вареньем ,сахаром или медом        | 200        | 0.1          |              | 15            | 60            |             |              |              |            | 11            | 3             | 1             | 0.3        |
| *       | Хлеб инд.1 с                             | 50         | 3.8          | 5            | 24.6          | 117.5         | 0.04        | 0            | 0            | 0.54       | 10            | 32.5          | 7             | 0.54       |
|         | <b>Итого:</b>                            | <b>730</b> | <b>25.01</b> | <b>30.91</b> | <b>102.47</b> | <b>716.57</b> | <b>0.38</b> | <b>11.74</b> | <b>51.93</b> | <b>3.4</b> | <b>137.09</b> | <b>417.44</b> | <b>197.12</b> | <b>7.7</b> |

**11 День**

**Обед**

|         |                          |            |              |              |              |               |              |             |          |             |              |               |              |             |
|---------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 265 т*  | Плов                     | 280        | 20.19        | 45.07        | 41.42        | 652.8         | 0.62         | 2.04        | 0        | 0           | 19.98        | 279.37        | 63.42        | 2.89        |
| 115 п*  | Икра кабачковая пром пр. | 15         | 1.14         | 5.34         | 4.62         | 27.96         | 0.012        | 4.2         | 0        | 1.86        | 24.6         | 22.2          | 9            | 0.42        |
| 494 п * | Чай с лимоном            | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61            |              | 2.8         |          |             | 14.2         | 4             | 2            | 0.4         |
| *       | Хлеб иод.1 с             | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5         | 0.055        |             |          | 0.55        | 10           | 32.5          | 7            | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>            | <b>545</b> | <b>25.23</b> | <b>55.41</b> | <b>85.84</b> | <b>859.26</b> | <b>0.687</b> | <b>9.04</b> | <b>0</b> | <b>2.41</b> | <b>68.78</b> | <b>338.07</b> | <b>81.42</b> | <b>4.26</b> |

**Обед**

|        |                          |            |              |              |              |                |              |              |          |             |              |               |              |             |
|--------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 572 с* | Суп кудрявый             | 200        | 2.5          | 7.4          | 13.03        | 240            | 0.04         | 8.29         | 0        | 0           | 27.88        | 39.41         | 16.6         | 0.61        |
| 265 т* | Плов                     | 280        | 20.19        | 45.07        | 41.42        | 652.8          | 0.62         | 2.04         | 0        | 0           | 19.98        | 279.37        | 63.42        | 2.89        |
| 115 п* | Икра кабачковая пром пр. | 15         | 1.14         | 5.34         | 4.62         | 27.96          | 0.012        | 4.2          | 0        | 1.86        | 24.6         | 22.2          | 9            | 0.42        |
| 494 п  | Чай с лимоном            | 200        | 0.1          |              | 15.2         | 61             |              | 2.8          |          |             | 14.2         | 4             | 2            | 0.4         |
|        | Хлеб иод.1 с             | 50         | 3.8          | 5            | 24.6         | 117.5          | 0.055        |              |          | 0.55        | 10           | 32.5          | 7            | 0.55        |
|        | <b>Итого:</b>            | <b>745</b> | <b>27.73</b> | <b>62.81</b> | <b>98.87</b> | <b>1099.26</b> | <b>0.727</b> | <b>17.33</b> | <b>0</b> | <b>2.41</b> | <b>96.66</b> | <b>377.48</b> | <b>98.02</b> | <b>4.87</b> |

**12 День****Обед**

|         |                                     |            |              |              |               |              |             |             |              |              |               |               |              |             |
|---------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 294 г*  | Котлеты, биточки, рубленые из птицы | 90         | 2.84         | 4.08         | 11.32         | 76.2         | 0.048       | 5.36        | 0            | 0            | 43.31         | 79.6          | 27.56        | 1.37        |
| 456 п   | Соус красный основной               | 30         | 0.43         | 0.72         | 2.78          | 19.41        | 0.007       | 0.8         | 0.006        | 0.081        | 2.94          | 8.04          | 4.14         | 0.17        |
| 309 *   | Макаронные изделия отварные         | 150        | 5.52         | 4.5          | 26.44         | 168.45       | 0.05        | 0           | 0            | 0            | 4.86          | 37.17         | 21.12        | 1.1         |
| 465 п   | Маринад овощной со свеклой          | 50         | 0.66         | 5.45         | 4.46          | 69.54        | 0.01        | 2.03        | 0            | 2.74         | 16.74         | 24.84         | 11.64        | 0.55        |
| 349 г * | Компот из смеси сухофруктов         | 200        | 0.66         | 0.09         | 32.01         | 132.8        | 0.02        | 0.73        | 0            | 0.2          | 32.48         | 23.44         | 14.46        | 0.7         |
|         | Хлеб под.1 с                        | 50         | 3.8          | 5            | 24.6          | 117.5        | 0.055       |             |              | 0.55         | 10            | 32.5          | 7            | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>                       | <b>570</b> | <b>13.91</b> | <b>19.84</b> | <b>101.61</b> | <b>583.9</b> | <b>0.19</b> | <b>8.92</b> | <b>0.006</b> | <b>3.571</b> | <b>110.33</b> | <b>205.59</b> | <b>85.92</b> | <b>4.44</b> |

**Обед**

|         |                                     |            |              |               |               |              |              |              |               |              |               |               |              |             |
|---------|-------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 146 о   | Суп харчо                           | 200        | 7.22         | 6.456         | 28.32         | 145.4        | 0.084        | 4.6          | 16.84         | 0            | 26.72         | 57.78         | 20.28        | 0.94        |
| 294 г*  | Котлеты, биточки, рубленые из птицы | 90         | 2.84         | 4.08          | 11.32         | 76.2         | 0.048        | 5.36         | 0             | 0            | 43.31         | 79.6          | 27.56        | 1.37        |
| 456 п   | Соус красный основной               | 30         | 0.43         | 0.72          | 2.78          | 19.41        | 0.007        | 0.8          | 0.006         | 0.081        | 2.94          | 8.04          | 4.14         | 0.17        |
| 309 *   | Макаронные изделия отварные         | 150        | 5.52         | 4.5           | 26.44         | 168.45       | 0.05         | 0            | 0             | 0            | 4.86          | 37.17         | 21.12        | 1.1         |
| 465 п   | Маринад овощной со свеклой          | 50         | 0.66         | 5.45          | 4.46          | 69.54        | 0.01         | 2.03         | 0             | 2.74         | 16.74         | 24.84         | 11.64        | 0.55        |
| 349 г * | Компот из смеси сухофруктов         | 200        | 0.66         | 0.09          | 32.01         | 132.8        | 0.02         | 0.73         | 0             | 0.2          | 32.48         | 23.44         | 14.46        | 0.7         |
|         | Хлеб под.1 с                        | 50         | 3.8          | 5             | 24.6          | 117.5        | 0.055        |              |               | 0.55         | 10            | 32.5          | 7            | 0.55        |
|         | <b>Итого:</b>                       | <b>770</b> | <b>21.13</b> | <b>26.296</b> | <b>129.93</b> | <b>729.3</b> | <b>0.274</b> | <b>13.52</b> | <b>16.846</b> | <b>3.571</b> | <b>137.05</b> | <b>263.37</b> | <b>106.2</b> | <b>1.38</b> |