

МУНИЦИПАЛЬНО
Е
ОБЩЕОБРАЗОВА
ТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "
ВЕНЕВСКИЙ
ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ
№1 ИМЕНИ И.И.
МУСАТОВА "

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЕНЕВСКИЙ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №1
ИМЕНИ И.И. МУСАТОВА"
C=RU, S=Тульская область,
STREET="Бундурина,13",
L=г.Венев, T=Директор, O="
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЕНЕВСКИЙ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №1
ИМЕНИ И.И. МУСАТОВА"
ОГРН=1157154024235,
СНИЛС=05350946353,
ОИД.1.2.643.100.4=7123005957,
ИНН=712300423479,
E=mouvenev1@tularegion.org,
G=Надежда Николаевна,
SN=Малазоня, CN="
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЕНЕВСКИЙ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №1
ИМЕНИ И.И. МУСАТОВА"
2023.09.15 16:58:44+03'00"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Веневский центр образования №1 имени И.И.Мусатова»

_____ Н.Н.Малазоня

« ____ » _____ 2023 г.

Примерное 10-дневное меню
на 2023-2024 учебный год
МОУ «Веневский центр образования №1
имени И.И. Мусатова»

Для учащихся 7-10 лет

День 1

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|--|-----------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Омлет с зеленым горошком | г | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 | 54-2а-2020 |
| | Огурец свежий порционный | г | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 54-2а-2020 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Яблоко (поштучно) | г | 200 | 0,83 | 0,83 | 19,67 | 88,83 | Пром. |
| | Батон нарезной | г | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | Пром. |
| | Зефир | г | 120 | 1,02 | 0 | 95,6 | 388 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 845 | 17,95 | 14,43 | 149,67 | 802,13 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | г | 50 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 54-7а-2020 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | г | 250 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 54-24с-2020 |
| | Рис отварной | г | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 54-6г-2020 |
| | Курица тушеная с морковью | г | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 | 54-25м-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 25,8 | 18,83 | 97,77 | 663,17 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Вафли | г | 38 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 210 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 238 | 1,88 | 1,98 | 52,78 | 236,8 | |
| | Итого за день: | | 1863 | 45,63 | 35,24 | 300,22 | 1 702,10 | |

Для учащихся 7-10 лет

День 2

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|--------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Свекла отварная дольками | г | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 | 54-28з-2020 |
| | Масло сливочное порциями | г | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| | Макароны отварные | г | 160 | 5,7 | 5,2 | 35 | 209,9 | 54-1г-2020 |
| | Котлета рыбная любительская | г | 90 | 11,6 | 3,5 | 5,5 | 99,8 | 54-13р-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Банан | г | 270 | 4,1 | 1,4 | 56,7 | 255,2 | Пром. |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 820 | 25 | 17,9 | 123,8 | 755,3 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | г | 50 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,7 | 54-5з-2020 |
| | Суп гороховый | г | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8р-2020 |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 54-11г-2020 |
| | Котлета домашняя | г | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 54-23м-2020 |
| | Напиток из шиповника с лимоном | г | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 54-13жн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 32,6 | 18,73 | 84,87 | 638,97 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Пряник | г | 70 | 3,92 | 4,76 | 50,4 | 257,1 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 7-10 лет

День 3

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|----------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из моркови и яблок | г | 70 | 0,6 | 7,1 | 5 | 86,7 | 54-11з-2020 |
| | Каша вязкая молочная пшеница | г | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 | 54-6к-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Груша | г | 300 | 1,2 | 0,9 | 30,9 | 136,5 | Пром. |
| | Битон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 800 | 16,4 | 21,3 | 99,4 | 655,3 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | г | 50 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,8 | 54-3з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | г | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 54-1с-2020 |
| | Рагу из овощей | г | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 54-9г-2020 |
| | Гуляш куриный | г | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 | 54-25м-2020 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 25,76 | 20,45 | 58,45 | 520,27 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Печенье | г | 50 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 7-10 лет

День 4

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|---------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | г | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 54-2г-2020 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Мандарины | г | 250 | 2 | 0,5 | 18,7 | 87,5 | Пром. |
| | Молоко сгущенное с сахаром | г | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 | Пром. |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 650 | 26,1 | 15,2 | 83,2 | 574,2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | г | 50 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 54-7з-2020 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | г | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 | 54-7с-2020 |
| | Плов с курицей | г | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 | 54-12м-2020 |
| | Компот из свежих яблок | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 54-32хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 760 | 40,9 | 19,13 | 91,57 | 701,27 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Вафли | г | 38 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 210 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 7-10 лет

День 5

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|---|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | г | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 | 54-13з-2020 |
| | Макароны отварные | г | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г-2020 |
| | Баточек из курицы | г | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 54-23м-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Банан | г | 270 | 4,1 | 1,4 | 56,7 | 255,2 | Пром. |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 800 | 30 | 13,3 | 127,4 | 748,6 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом | г | 50 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 54-7з-2020 |
| | Суп картофельный с рыбой (треска) | г | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,2 | 143,2 | 54-21с-2020 |
| | Голубцы ленивые | г | 240 | 20,3 | 18,4 | 15,4 | 307,9 | 54-3м-2020 |
| | Компот из черной смородины | г | 200 | 0,28 | 0,11 | 8,35 | 35,4 | 54-7хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 35,28 | 28,24 | 64,02 | 650,57 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Пряник | г | 70 | 3,92 | 4,76 | 50,4 | 257,1 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 7-10 лет
День 6

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|-------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | г | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,3 | 54-3з-2020 |
| | Омлет с сыром | г | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 | 54-4ог-2020 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Апельсин | г | 500 | 4,4 | 0,9 | 40,6 | 189,1 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 980 | 27,1 | 26,7 | 68,5 | 624,2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | г | 50 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 54-7з-2020 |
| | Свекольник со сметаной | г | 250 | 5,89 | 7,09 | 12,68 | 137,9 | 54-2с-2020 |
| | Курица отварная | г | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 | 54-21м-2020 |
| | Соус белый основной | г | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 | 54-2соус-2020 |
| | Макаронные изделия | г | 150 | 5,32 | 4,92 | 32,8 | 196,8 | 54-1г-2020 |
| | Компот из яблок с лимоном | г | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 | 54-34хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 830 | 45,91 | 22,94 | 81,75 | 715,97 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Кеке "Столичный" | г | 70 | 3,8 | 11,7 | 33,5 | 254,5 | 54-4в-2020 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 7-10 лет
День 7

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|----------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная рисовая | г | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 54-25.1к-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Масло сливочное (порциями) | г | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 | 53-19а-2020 |
| | Битон нарезной | г | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 94,9 | Пром. |
| | Мандарин | г | 250 | 2 | 0,5 | 18,8 | 87,5 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 710 | 14,6 | 23,7 | 78,6 | 585,1 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий порционный | г | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,1 | 54-2з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | г | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 54-1с-2020 |
| | Картофель отварной в молоке | г | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 54-10г-2020 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | г | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 54-11р-2020 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 790 | 28,3 | 20,58 | 72,62 | 588,57 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Булочка школьная | г | 40 | 3,4 | 1,2 | 22,7 | 115,1 | 54-9в-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 7-10 лет

День 8

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|----------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | г | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 | 54-1т-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | г | 20 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 5 | 54-4гн-2020 |
| | Яблоко | г | 400 | 1,6 | 1,6 | 39,2 | 177,6 | Пром. |
| | Молоко сгущенное с сахаром | г | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 | Пром. |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 620 | 35,2 | 14,4 | 87,5 | 620,6 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | г | 50 | 1,1 | 0,6 | 7,2 | 29 | Пром. |
| | Суп гороховый | г | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 | 54-25с-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | 54-4г-2020 |
| | Курица тушеная с морковью | г | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 | 54-25м-2020 |
| | Компот из черной смородины | г | 200 | 0,28 | 0,11 | 8,35 | 35,4 | 54-7хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 33,18 | 16,24 | 90,02 | 628,77 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Корж молочный | г | 50 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 7-10 лет
День 9

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|---------------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Икра морковная | г | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 | 54-12з-2020 |
| | Макароны отварные с сыром | г | 170 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 | 54-3г-2020 |
| | Сок яблочный | г | 400 | 2 | 0,4 | 40,4 | 173,2 | Пром. |
| | Банан | г | 270 | 4,1 | 1,4 | 56,7 | 255,2 | Пром. |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 970 | 19,6 | 16,9 | 154,4 | 848,2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | г | 50 | 0,5 | 2,6 | 1,5 | 31,3 | 54-5з-2020 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | г | 250 | 8,4 | 2,5 | 14,6 | 114,5 | 54-21с-2020 |
| | Капуста тушеная с курицей | г | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 | 54-10ы-2020 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 39 | 32,13 | 63,57 | 698,27 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Булка в чаю | г | 50 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 133 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 7-10 лет

День 10

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пшеничные вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|--|-----------|------------|--------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из моркови и яблок | г | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 54-11з-2020 |
| | Рагу из овощей | г | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 54-9г-2020 |
| | Биточек из говядины | г | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 | 54-6м-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Груша | г | 300 | 1,2 | 0,9 | 30,9 | 136,5 | Пром. |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 850 | 23,8 | 32,6 | 86,3 | 733,6 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий порционный | г | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,1 | 54-2з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | г | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 54-2с-2020 |
| | Рис отварной | г | 150 | 3,6 | 4,82 | 36,44 | 203,5 | 54-6г-2020 |
| | Печень по-строгановски | г | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 | 54-31м-2020 |
| | Напиток из шиповника с лимоном | г | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 54-13хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 28,9 | 22,9 | 95,36 | 703,17 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Кекс "Столичный" | г | 70 | 3,8 | 11,7 | 33,5 | 254,5 | 54-4в-2020 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 11-18 лет

День 1

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|--|-----------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | г | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | г | 20 | 4,6 | 6 | 0 | 71,6 | 54-1г-2020 |
| | Итого завтрак: | | 290 | 12 | 10,4 | 21,6 | 227,3 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | г | 50 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 54-7г-2020 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | г | 250 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 54-24с-2020 |
| | Рис отварной | г | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 54-6г-2020 |
| | Курица тушеная с морковью | г | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 | 54-25м-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 25,8 | 18,83 | 97,77 | 663,17 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Вафли | г | 38 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 210 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 238 | 1,88 | 1,98 | 52,78 | 236,8 | |
| | Итого за день: | | 1308 | 39,68 | 31,21 | 172,15 | 1 127,27 | |

Для учащихся 11-18 лет

День 2

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|--------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Манинн со стуженным молоком | г | 170 | 11,7 | 3,9 | 48,15 | 391,6 | 274 |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 0,24 | 0,08 | 12,22 | 50,5 | 53-23хн-2020 |
| | Итого завтрак: | | 370 | 11,94 | 3,98 | 60,37 | 442,1 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | г | 50 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,7 | 54-5з-2020 |
| | Суп гороховый | г | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с-2020 |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 54-11г-2020 |
| | Котлета домашняя | г | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 54-23м-2020 |
| | Напиток из шиповника с лимоном | г | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 54-13хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 32,6 | 18,73 | 84,87 | 638,97 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Пряник | г | 70 | 3,92 | 4,76 | 50,4 | 257,1 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 11-18 лет
День 3

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|----------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | г | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 | 54-6к-2020 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 4,7 | 3,5 | 121,5 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 430 | 15,4 | 13,9 | 173,8 | 446,5 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | г | 50 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,8 | 54-3з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | г | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 54-1о-2020 |
| | Рагу из овощей | г | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 54-9г-2020 |
| | Гуляш куриный | г | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 | 54-25м-2020 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 25,76 | 20,45 | 58,45 | 520,27 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Печенье | г | 50 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 11-18 лет
День 4

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|---------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | г | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 54-2г-2020 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого завтрак: | | 350 | 15,8 | 9,2 | 32,6 | 276,4 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты | г | 50 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 54-7г-2020 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | г | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 | 54-7с-2020 |
| | Плов с курицей | г | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 | 54-12м-2020 |
| | Компот из свежих яблок | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 54-32хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 760 | 40,9 | 19,13 | 91,57 | 701,27 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Вафли | г | 38 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 210 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 11-18 лет

День 5

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|---|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Макароны отварные | г | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г-2020 |
| | Биточек из курицы | г | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 54-23м-2020 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 470 | 25,1 | 9,1 | 65,9 | 446,6 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом | г | 50 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 54-7з-2020 |
| | Суп картофельный с рыбой (треска) | г | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,2 | 143,2 | 54-21с-2020 |
| | Голубцы ленивые | г | 240 | 20,3 | 18,4 | 15,4 | 307,9 | 54-3м-2020 |
| | Компот из черной смородины | г | 200 | 0,28 | 0,11 | 8,35 | 35,4 | 54-7хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 35,28 | 28,24 | 64,02 | 650,57 | |
| | Подник | | | | | | | |
| | Пряник | г | 70 | 3,92 | 4,76 | 50,4 | 257,1 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого подник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 11-18 лет

День 6

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|-------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Рыба, запеченная под омлетом | г | 150 | 23,85 | 11,7 | 4,8 | 220,5 | 232 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 380 | 26,45 | 12 | 25,9 | 318,5 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | г | 50 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 54-7н-2020 |
| | Свекольник со сметаной | г | 250 | 5,89 | 7,09 | 12,68 | 137,9 | 54-2с-2020 |
| | Курица отварная | г | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 | 54-21н-2020 |
| | Соус белый основной | г | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 | 54-2соус-2020 |
| | Макаронные изделия | г | 150 | 5,32 | 4,92 | 32,8 | 196,8 | 54-1г-2020 |
| | Компот из яблок с лимоном | г | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 | 54-34хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 830 | 45,91 | 22,94 | 81,75 | 715,97 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Кекс "Столичный" | г | 70 | 3,8 | 11,7 | 33,5 | 254,5 | 54-4н-2020 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 11-18 лет
День 7

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|----------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная рисовая | г | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 54-25.1к-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Булочка Ромашка | г | 50 | 4,25 | 2,34 | 29,42 | 44 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 450 | 13,45 | 10,64 | 69,32 | 314,5 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий порционный | г | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,1 | 54-2к-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | г | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 54-1к-2020 |
| | Картофель отварной в молоке | г | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 54-10к-2020 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | г | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 54-11р-2020 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2кн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 790 | 28,3 | 20,58 | 72,62 | 588,57 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Булочка школьная | г | 40 | 3,4 | 1,2 | 22,7 | 115,1 | 54-9к-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 11-18 лет

День 8

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|--------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная гречневая | г | 200 | 7,15 | 5,76 | 26,71 | 187,3 | 54-20ж-2020 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гш-2020 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 430 | 9,75 | 6,06 | 47,81 | 285,3 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | г | 50 | 1,1 | 0,6 | 7,2 | 29 | Пром. |
| | Суп гороховый | г | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 | 54-25с-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | 54-4г-2020 |
| | Курица тушеная с морковью | г | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 | 54-25ж-2020 |
| | Компот из черной смородины | г | 200 | 0,28 | 0,11 | 8,35 | 35,4 | 54-7жш-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 33,18 | 16,24 | 90,02 | 628,77 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Корж молочный | г | 50 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гш-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 11-18 лет

День 9

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|---------------------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | г | 170 | 9 | 7,7 | 32,5 | 233,4 | 54-3г-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 400 | 11,6 | 8,1 | 53,8 | 334,5 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | г | 50 | 0,5 | 2,6 | 1,5 | 31,3 | 54-5г-2020 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | г | 250 | 8,4 | 2,5 | 14,6 | 114,5 | 54-21г-2020 |
| | Капуста тушеная с курицей | г | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 | 54-10м-2020 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 39 | 32,13 | 63,57 | 698,27 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Булка к чаю | г | 50 | 3,8 | 1,2 | 26,7 | 133 | Пром. |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |

Для учащихся 11-18 лет

День 10

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|------|--|-----------|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| | Суп-лапша молочная | г | 200 | 6,4 | 8,3 | 22 | 141,86 | 57 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Булочка Ромашка | г | 50 | 4,25 | 2,34 | 29,42 | 44 | Пром. |
| | Итого завтрак: | | 450 | 15,35 | 14,14 | 63,92 | 286,26 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий порционный | г | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,1 | 54-2г-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | г | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 54-2с-2020 |
| | Рис отварной | г | 150 | 3,6 | 4,82 | 36,44 | 203,5 | 54-6г-2020 |
| | Печень по-строгановски | г | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 | 54-31м-2020 |
| | Напиток из шиповника с лимоном | г | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 54-13хл-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 40 | 2,7 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Итого обед: | | 780 | 28,9 | 22,9 | 95,36 | 703,17 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Кекс "Столичный" | г | 70 | 3,8 | 11,7 | 33,5 | 254,5 | 54-4в-2020 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого полдник: | | 300 | 2,68 | 1,98 | 46,38 | 320 | |
| | Итого за день: | | | 53,89 | 59,61 | 208,105 | 1 694,38 | |