



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ\* ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ КРУГЛОГОДИЧНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

\* Разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

| № п/п                          | № рецептуры                    | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |         |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------|
|                                |                                |                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |         |
| День 1                         |                                |                                                      |           |                  |       |          |                         |         |
| завтрак о/з<br>с 5 по 11 класс | 267                            | Каша пшеничная молочная жидкая                       | 200       | 7,80             | 9,46  | 35,80    | 283,6                   |         |
|                                | 493                            | Чай с сахаром                                        | 200       | 0,10             | 0,00  | 15,00    | 60                      |         |
|                                | 108                            | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,5                    |         |
|                                | 105                            | Масло сливочное                                      | 20        | 0,10             | 16,50 | 0,16     | 149,6                   |         |
| обед о/з<br>с 5 по 11 класс    |                                |                                                      | 450       | 10,28            | 26,20 | 65,72    | 563,7                   |         |
|                                | 367 (1)                        | Гуляш (1-й вариант)                                  | 120       | 18,50            | 9,49  | 3,17     | 172,46                  |         |
|                                | 291                            | Макаронные изделия отварные                          | 180       | 6,79             | 0,81  | 34,85    | 173,88                  |         |
|                                | 106                            | Овощи натуральные (помидоры)                         | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,4                    |         |
|                                | 494                            | Чай с лимоном                                        | 200       | 0,10             | 0,00  | 15,20    | 61                      |         |
|                                | 108                            | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,5                    |         |
|                                | 109                            | Хлеб ржаной                                          | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    |         |
| ИТОГО                          | 139                            | Щи из квашеной капусты с картофелем                  | 200       | 1,34             | 4,14  | 5,66     | 66,64                   |         |
|                                |                                |                                                      | 820       | 31,65            | 15,16 | 85,94    | 611,08                  |         |
|                                | ИТОГО                          |                                                      |           | 1270,00          | 41,93 | 41,36    | 151,66                  | 1174,78 |
|                                | ИТОГО                          |                                                      |           | 120              | 18,50 | 9,49     | 3,17                    | 172,46  |
| завтрак<br>с 5 по 11 класс     | 367 (1)                        | Гуляш (1-й вариант)                                  | 120       | 18,50            | 9,49  | 3,17     | 172,46                  |         |
|                                | 291                            | Макаронные изделия отварные                          | 180       | 6,79             | 0,81  | 34,85    | 173,88                  |         |
|                                | 106                            | Овощи натуральные (помидоры)                         | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 14,4                    |         |
|                                | 494                            | Чай с лимоном                                        | 200       | 0,10             | 0,00  | 15,20    | 61                      |         |
|                                | 108                            | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,5                    |         |
|                                | 109                            | Хлеб ржаной                                          | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    |         |
|                                | 139                            | Щи из квашеной капусты с картофелем                  | 200       | 1,34             | 4,14  | 5,66     | 66,64                   |         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                  |                                |                                                      | 820,00    | 31,65            | 15,16 | 85,94    | 611,08                  |         |
|                                |                                |                                                      |           |                  |       |          |                         |         |
|                                | День 2                         |                                                      |           |                  |       |          |                         |         |
|                                | завтрак о/з<br>с 5 по 11 класс | 517                                                  | Йогурт    | 115              | 6,61  | 4,23     | 11,24                   | 115,06  |
| 108                            |                                | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,5                    |         |
| 105                            |                                | Масло сливочное                                      | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08     | 74,8                    |         |
| 100                            |                                | Сыр твердый порциями                                 | 10        | 2,60             | 2,65  | 0,35     | 35,56                   |         |
| 268                            |                                | Каша рисовая молочная жидкая                         | 200       | 5,54             | 8,62  | 32,40    | 229,4                   |         |
|                                |                                |                                                      | 365,00    | 17,08            | 23,99 | 58,83    | 525,32                  |         |
| 334                            |                                | Кнели рыбные припущенные                             | 100       | 14,80            | 2,08  | 5,78     | 99,78                   |         |
| с 5 по 11 класс                | 174                            | Картофель отварной в молоке (1)                      | 150       | 22,20            | 3,13  | 8,67     | 149,67                  |         |
|                                |                                |                                                      |           |                  |       |          | 80                      |         |
|                                | 616                            | Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины" | 200       | 0,40             | 0,00  | 20,00    | 13,8                    |         |
|                                | 48                             | Квашеная капуста                                     | 60        | 1,08             | 0,06  | 1,80     | 70,5                    |         |
|                                | 108                            | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 52,2                    |         |
|                                | 109                            | Хлеб ржаной                                          | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 87                      |         |
|                                | 133                            | Рассольник                                           | 200       | 1,40             | 4,26  | 10,64    |                         |         |
|                                | ИТОГО                          |                                                      |           | 770              | 44,14 | 10,13    | 71,67                   | 552,95  |
|                                | ИТОГО ОБЗ                      |                                                      |           | 1135,00          | 61,22 | 34,12    | 130,50                  | 1078,27 |
| завтрак<br>с 5 по 11 класс     | 334                            | Кнели рыбные припущенные                             | 100       | 14,80            | 2,08  | 5,78     | 99,78                   |         |
|                                | 174                            | Картофель отварной в молоке (1)                      | 150       | 22,20            | 3,13  | 8,67     | 149,67                  |         |
|                                |                                |                                                      |           |                  |       |          | 80                      |         |
|                                | 616                            | Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины" | 200       | 0,40             | 0,00  | 20,00    | 13,8                    |         |
|                                | 48                             | Квашеная капуста                                     | 60        | 1,08             | 0,06  | 1,80     | 70,5                    |         |
|                                | 108                            | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 52,2                    |         |
|                                | 109                            | Хлеб ржаной                                          | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    |                         |         |
|                                |                                |                                                      | 570       | 42,74            | 5,87  | 61,03    | 465,95                  |         |
| ИТОГО                          |                                |                                                      |           |                  |       |          |                         |         |
| обед<br>с 5 по 11 класс        | 334                            | Кнели рыбные припущенные                             | 100       | 14,80            | 2,08  | 5,78     | 99,78                   |         |
|                                | 174                            | Картофель отварной в молоке (1)                      | 150       | 22,20            | 3,13  | 8,67     | 149,67                  |         |
|                                |                                |                                                      |           |                  |       |          | 80                      |         |
|                                | 616                            | Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины" | 200       | 0,40             | 0,00  | 20,00    | 13,8                    |         |
|                                | 48                             | Квашеная капуста                                     | 60        | 1,08             | 0,06  | 1,80     |                         |         |



|                 |  |     |                                       |  |  |  |                |         |       |       |        |         |
|-----------------|--|-----|---------------------------------------|--|--|--|----------------|---------|-------|-------|--------|---------|
|                 |  |     |                                       |  |  |  | Хлеб пшеничный | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
|                 |  |     |                                       |  |  |  | Хлеб ржаной    | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |
|                 |  |     |                                       |  |  |  | Рассольник     | 200     | 1,40  | 4,26  | 10,64  | 87      |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 770,00  | 44,14 | 10,13 | 71,67  | 552,95  |
| День 3          |  |     |                                       |  |  |  |                |         |       |       |        |         |
| завтрак         |  | 112 | Плоды свежие (мандарин)               |  |  |  |                | 100     | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38      |
| с 5 по 11 класс |  | 165 | Суп молочный с макаронными изделиями  |  |  |  |                | 250     | 7,12  | 6,58  | 23,72  | 182,5   |
|                 |  | 111 | Батон нарезной                        |  |  |  |                | 30      | 2,25  | 0,87  | 15,42  | 78,6    |
|                 |  | 100 | Сыр твердый порциями                  |  |  |  |                | 10      | 2,60  | 2,65  | 0,35   | 35,56   |
|                 |  | 105 | Масло сливочное                       |  |  |  |                | 10      | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,8    |
|                 |  | 493 | Чай с сахаром                         |  |  |  |                | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60      |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 600,00  | 12,92 | 18,55 | 62,07  | 469,46  |
| обед            |  |     |                                       |  |  |  |                |         |       |       |        |         |
|                 |  | 412 | Котлеты, биточки, шницели припущенные |  |  |  |                | 100     | 15,00 | 10,71 | 9,29   | 188,57  |
| с 5 по 11 класс |  | 255 | Каша ячневая вязкая                   |  |  |  |                | 150     | 4,80  | 8,55  | 26,82  | 203,4   |
|                 |  | 617 | Напиток "Валетек" с витаминами        |  |  |  |                | 200     | 0,00  | 0,00  | 18,40  | 74      |
|                 |  | 112 | Плоды свежие (мандарин)               |  |  |  |                | 100     | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38      |
|                 |  | 108 | Хлеб пшеничный                        |  |  |  |                | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
|                 |  | 109 | Хлеб ржаной                           |  |  |  |                | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |
|                 |  | 128 | Борщ с капустой и картофелем          |  |  |  |                | 200     | 1,32  | 4,14  | 9,52   | 80,56   |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 720,00  | 27,98 | 26,65 | 89,16  | 704,79  |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 1320,00 | 40,90 | 45,20 | 151,23 | 1174,25 |
| ИТОГО ОВЗ       |  |     |                                       |  |  |  |                |         |       |       |        |         |
| завтрак         |  | 412 | Котлеты, биточки, шницели припущенные |  |  |  |                | 100     | 15,00 | 10,71 | 9,29   | 188,57  |
| с 5 по 11 класс |  | 255 | Каша ячневая вязкая                   |  |  |  |                | 150     | 4,80  | 8,55  | 26,82  | 203,4   |
|                 |  | 617 | Напиток "Валетек" с витаминами        |  |  |  |                | 200     | 0,00  | 0,00  | 18,40  | 74      |
|                 |  | 112 | Плоды свежие (мандарин)               |  |  |  |                | 100     | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38      |
|                 |  | 108 | Хлеб пшеничный                        |  |  |  |                | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
|                 |  | 109 | Хлеб ржаной                           |  |  |  |                | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |
|                 |  | 128 | Борщ с капустой и картофелем          |  |  |  |                | 200     | 1,32  | 4,14  | 9,52   | 80,56   |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 610     | 24,86 | 20,06 | 86,79  | 626,67  |
| ИТОГО           |  |     |                                       |  |  |  |                |         |       |       |        |         |
| обед            |  | 412 | Котлеты, биточки, шницели припущенные |  |  |  |                | 100     | 15,00 | 10,71 | 9,29   | 188,57  |
| с 5 по 11 класс |  | 255 | Каша ячневая вязкая                   |  |  |  |                | 150     | 4,80  | 8,55  | 26,82  | 203,4   |
|                 |  | 617 | Напиток "Валетек" с витаминами        |  |  |  |                | 200     | 0,00  | 0,00  | 18,40  | 74      |
|                 |  | 112 | Плоды свежие (мандарин)               |  |  |  |                | 100     | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38      |
|                 |  | 108 | Хлеб пшеничный                        |  |  |  |                | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
|                 |  | 109 | Хлеб ржаной                           |  |  |  |                | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |
|                 |  | 128 | Борщ с капустой и картофелем          |  |  |  |                | 200     | 1,32  | 4,14  | 9,52   | 80,56   |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 810,00  | 26,18 | 24,20 | 96,31  | 707,23  |
| ИТОГО           |  |     |                                       |  |  |  |                |         |       |       |        |         |
| День 4          |  |     |                                       |  |  |  |                |         |       |       |        |         |
| завтрак         |  | 301 | Омлет натуральный                     |  |  |  |                | 150     | 12,93 | 20,07 | 3,46   | 244,62  |
| с 5 по 11 класс |  | 496 | Какао с молоком (1-й вариант)         |  |  |  |                | 200     | 3,60  | 3,30  | 25,00  | 144     |
|                 |  | 1/1 | Горошек зеленый                       |  |  |  |                | 60      | 1,86  | 2,22  | 3,84   | 43,2    |
|                 |  | 111 | Батон нарезной                        |  |  |  |                | 30      | 2,25  | 0,87  | 15,42  | 78,6    |
|                 |  | 105 | Масло сливочное                       |  |  |  |                | 10      | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,8    |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 450,00  | 20,69 | 34,71 | 47,80  | 585,22  |
| обед            |  | 161 | Суп- пюре из разных овощей            |  |  |  |                | 250     | 2,92  | 5,02  | 13,30  | 110,25  |
| с 5 по 11 класс |  | 372 | Голубцы ленивые                       |  |  |  |                | 180     | 15,30 | 14,94 | 7,20   | 225     |
|                 |  | 115 | Икра кабачковая (пром производства)   |  |  |  |                | 60      | 1,14  | 5,34  | 4,62   | 71,4    |
|                 |  | 108 | Хлеб пшеничный                        |  |  |  |                | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
|                 |  | 109 | Хлеб ржаной                           |  |  |  |                | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 200     | 3,60  | 3,30  | 25,00  | 89,6    |
|                 |  |     | Сок 0,2 банка                         |  |  |  |                | 200     |       |       | 11,20  |         |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 750,00  | 23,62 | 25,90 | 61,10  | 618,95  |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 1200,00 | 44,31 | 60,61 | 108,90 | 1204,17 |
| ИТОГО ОВЗ       |  |     |                                       |  |  |  |                |         |       |       |        |         |
| завтрак         |  | 372 | Голубцы ленивые                       |  |  |  |                | 180     | 15,30 | 14,94 | 7,20   | 225     |
| с 5 по 11 класс |  | 115 | Икра кабачковая (пром производства)   |  |  |  |                | 60      | 1,14  | 5,34  | 4,62   | 71,4    |
|                 |  | 108 | Хлеб пшеничный                        |  |  |  |                | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
|                 |  | 109 | Хлеб ржаной                           |  |  |  |                | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |
|                 |  | 496 | Какао с молоком (1-й вариант)         |  |  |  |                | 200     | 3,60  | 3,30  | 25,00  | 144     |
|                 |  |     |                                       |  |  |  |                | 500,00  | 24,30 | 24,18 | 61,60  | 563,1   |
| ИТОГО           |  |     |                                       |  |  |  |                |         |       |       |        |         |
| обед            |  | 161 | Суп- пюре из разных овощей            |  |  |  |                | 250     | 2,92  | 5,02  | 13,30  | 440     |
| с 1 по 4 класс  |  | 372 | Голубцы ленивые                       |  |  |  |                | 180     | 15,30 | 14,94 | 7,20   | 225     |
|                 |  | 115 | Икра кабачковая (пром производства)   |  |  |  |                | 60      | 1,14  | 5,34  | 4,62   | 71,4    |
|                 |  | 108 | Хлеб пшеничный                        |  |  |  |                | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |

|  |                               |               |              |              |              |               |
|--|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|  | Хлеб ржаной                   | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2          |
|  | Какао с молоком (1-й вариант) | 200           | 3,60         | 3,30         | 25,00        | 144           |
|  |                               | <b>750,00</b> | <b>27,22</b> | <b>29,20</b> | <b>74,90</b> | <b>1003,1</b> |

|                 |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |
|-----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|
| <b>День 5</b>   |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |
| завтрак         | 112 | Плоды свежие (мандарины)                                                                                                          | 100     | 0,80  | 0,20  | 7,50   |
| с 5 по 11 класс | 111 | Батон нарезной                                                                                                                    | 30      | 2,25  | 0,87  | 15,42  |
|                 |     | Каши из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей | 200     | 6,20  | 9,60  | 27,00  |
|                 | 625 | Чай с лимоном                                                                                                                     | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,20  |
|                 | 494 |                                                                                                                                   | 200     | 0,10  | 0,00  | 61     |
| <b>ИТОГО</b>    |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |
| обед            | 149 | Суп картофель с фрикадельками (мясными)                                                                                           | 530,00  | 9,35  | 10,67 | 65,12  |
| с 5 по 11 класс | 178 | Капуста отварная с маслом                                                                                                         | 275,00  | 2,20  | 2,95  | 14,70  |
|                 | 381 | Котлеты, биточки, шницели                                                                                                         | 150     | 2,10  | 6,00  | 5,70   |
|                 | 106 | Овощи натуральные (огурцы)                                                                                                        | 100     | 17,80 | 17,50 | 14,30  |
|                 | 493 | Чай с сахаром                                                                                                                     | 60      | 0,48  | 0,06  | 1,50   |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,00  |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                                                                                                                       | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  |
|                 |     |                                                                                                                                   | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  |
|                 |     |                                                                                                                                   | 845,00  | 26,94 | 27,11 | 75,98  |
| <b>ИТОГО</b>    |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |
| завтрак         | 178 | Капуста отварная с маслом                                                                                                         | 1375,00 | 36,29 | 37,78 | 141,10 |
| с 5 по 11 класс | 381 | Котлеты, биточки, шницели                                                                                                         | 150     | 2,10  | 6,00  | 5,70   |
|                 | 106 | Овощи натуральные (огурцы)                                                                                                        | 60      | 0,48  | 0,06  | 1,50   |
|                 | 493 | Чай с сахаром                                                                                                                     | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,00  |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                                                                                                                       | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  |
|                 |     |                                                                                                                                   | 570,00  | 24,74 | 24,16 | 61,28  |
| <b>ИТОГО</b>    |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |
| обед            | 149 | Суп картофель с фрикадельками (мясными)                                                                                           | 275,00  | 2,20  | 2,95  | 14,70  |
| с 5 по 11 класс | 178 | Капуста отварная с маслом                                                                                                         | 150     | 2,10  | 6,00  | 5,70   |
|                 | 381 | Котлеты, биточки, шницели                                                                                                         | 100     | 17,80 | 17,50 | 14,30  |
|                 | 106 | Овощи натуральные (огурцы)                                                                                                        | 60      | 0,48  | 0,06  | 1,50   |
|                 | 493 | Чай с сахаром                                                                                                                     | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,00  |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                                                                                                                       | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  |
|                 |     |                                                                                                                                   | 845,00  | 26,94 | 27,11 | 75,98  |
| <b>ИТОГО</b>    |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |
| завтрак         | 247 | каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая                                                                                         | 200     | 8,56  | 14,12 | 31,52  |
| с 5 по 11 класс | 493 | Чай с сахаром                                                                                                                     | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,00  |
|                 | 100 | Сыр твердый порциями                                                                                                              | 10      | 2,60  | 2,65  | 0,35   |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  |
|                 | 105 | Масло сливочное                                                                                                                   | 10      | 0,05  | 8,25  | 0,08   |
|                 |     |                                                                                                                                   | 450,00  | 13,59 | 25,26 | 61,71  |
| <b>ИТОГО</b>    |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |
| обед            | 142 | Щи из свежей капусты с картофелем                                                                                                 | 200     | 1,40  | 3,98  | 6,22   |
| с 5 по 11 класс | 237 | Каша гречневая рассыпчатая                                                                                                        | 150     | 8,55  | 7,85  | 37,08  |
|                 | 398 | Печень говяжья по-строгановски                                                                                                    | 110     | 18,00 | 13,81 | 4,30   |
|                 | 112 | Плоды свежие (груши)                                                                                                              | 100     | 0,40  | 0,30  | 10,30  |
|                 | 616 | Чай из сухой смеси с вит. "Валетек Классные Витамины"                                                                             | 200     | 0,40  | 0,00  | 20,00  |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                                                                                                                       | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  |
|                 |     |                                                                                                                                   | 820,00  | 33,01 | 26,54 | 102,68 |
| <b>ИТОГО</b>    |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |
| завтрак         | 237 | Каша гречневая рассыпчатая                                                                                                        | 1270,00 | 46,60 | 51,80 | 164,39 |
| с 1 по 4 класс  | 398 | Печень говяжья по-строгановски                                                                                                    | 150     | 8,55  | 7,85  | 37,08  |
|                 | 112 | Плоды свежие (груши)                                                                                                              | 100     | 0,40  | 0,30  | 10,30  |
|                 | 616 | Чай из сухой смеси с вит. "Валетек Классные Витамины"                                                                             | 200     | 0,40  | 0,00  | 20,00  |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  |
|                 |     |                                                                                                                                   | 30      |       |       |        |

|                 |     |                                                       |         |       |       |        |
|-----------------|-----|-------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|
| <b>День 6</b>   |     |                                                       |         |       |       |        |
| завтрак         | 247 | каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая             | 200     | 8,56  | 14,12 | 31,52  |
| с 5 по 11 класс | 493 | Чай с сахаром                                         | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,00  |
|                 | 100 | Сыр твердый порциями                                  | 10      | 2,60  | 2,65  | 0,35   |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                                        | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  |
|                 | 105 | Масло сливочное                                       | 10      | 0,05  | 8,25  | 0,08   |
|                 |     |                                                       | 450,00  | 13,59 | 25,26 | 61,71  |
| <b>ИТОГО</b>    |     |                                                       |         |       |       |        |
| обед            | 142 | Щи из свежей капусты с картофелем                     | 200     | 1,40  | 3,98  | 6,22   |
| с 5 по 11 класс | 237 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150     | 8,55  | 7,85  | 37,08  |
|                 | 398 | Печень говяжья по-строгановски                        | 110     | 18,00 | 13,81 | 4,30   |
|                 | 112 | Плоды свежие (груши)                                  | 100     | 0,40  | 0,30  | 10,30  |
|                 | 616 | Чай из сухой смеси с вит. "Валетек Классные Витамины" | 200     | 0,40  | 0,00  | 20,00  |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                                        | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                                           | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  |
|                 |     |                                                       | 820,00  | 33,01 | 26,54 | 102,68 |
| <b>ИТОГО</b>    |     |                                                       |         |       |       |        |
| завтрак         | 237 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 1270,00 | 46,60 | 51,80 | 164,39 |
| с 1 по 4 класс  | 398 | Печень говяжья по-строгановски                        | 150     | 8,55  | 7,85  | 37,08  |
|                 | 112 | Плоды свежие (груши)                                  | 100     | 0,40  | 0,30  | 10,30  |
|                 | 616 | Чай из сухой смеси с вит. "Валетек Классные Витамины" | 200     | 0,40  | 0,00  | 20,00  |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                                        | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  |
|                 |     |                                                       | 30      |       |       |        |



|                 |     |                                           |        |       |       |        |        |
|-----------------|-----|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| День 7          |     |                                           |        |       |       |        |        |
| завтраков       | 517 | Йогурт                                    | 115    | 6,61  | 4,23  | 11,24  | 115,06 |
| с 5 по 11 класс | 108 | Хлеб пшеничный                            | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5   |
|                 | 105 | Масло сливочное                           | 20     | 0,10  | 16,50 | 0,16   | 74,8   |
|                 | 268 | Каша рисовая молочная жидкая              | 200    | 5,54  | 8,62  | 32,40  | 229,4  |
| ИТОГО           |     |                                           | 365,00 | 14,53 | 29,59 | 58,56  | 489,76 |
| обед            |     |                                           |        |       |       |        |        |
| с 5 по 11 класс | 144 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250    | 5,72  | 3,77  | 21,93  | 144,9  |
|                 | 301 | Омлет натуральный                         | 200    | 17,24 | 26,76 | 4,61   | 326,16 |
|                 | 115 | Икра кабачковая (пром производства)       | 60     | 1,14  | 5,34  | 4,62   | 71,4   |
|                 | 519 | Напиток из шиповника                      | 200    | 0,70  | 0,30  | 22,80  | 97     |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                            | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5   |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                               | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   |
| ИТОГО           |     |                                           | 770,00 | 29,06 | 36,77 | 78,74  | 762,16 |
| завтрак         |     |                                           |        |       |       |        |        |
| с 5 по 11 класс | 301 | Омлет натуральный                         | 200    | 17,24 | 26,76 | 4,61   | 326,16 |
|                 | 115 | Икра кабачковая (пром производства)       | 60     | 1,14  | 5,34  | 4,62   | 71,4   |
|                 | 519 | Напиток из шиповника                      | 200    | 0,70  | 0,30  | 22,80  | 97     |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                            | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5   |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                               | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   |
| ИТОГО           |     |                                           | 520,00 | 23,34 | 33,00 | 56,81  | 617,26 |
| обед            |     |                                           |        |       |       |        |        |
| с 5 по 11 класс | 144 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250    | 5,72  | 3,77  | 21,93  | 144,9  |
|                 | 301 | Омлет натуральный                         | 200    | 17,24 | 26,76 | 4,61   | 326,16 |
|                 | 115 | Икра кабачковая (пром производства)       | 60     | 1,14  | 5,34  | 4,62   | 71,4   |
|                 | 519 | Напиток из шиповника                      | 200    | 0,70  | 0,30  | 22,80  | 97     |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                            | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5   |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                               | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   |
| ИТОГО           |     |                                           | 770,00 | 29,06 | 36,77 | 78,74  | 762,16 |
| День 8          |     |                                           |        |       |       |        |        |
| завтраков       | 267 | Каша пшенная молочная жидкая              | 200    | 7,80  | 9,46  | 35,80  | 283,6  |
| с 5 по 11 класс | 493 | Чай с сахаром                             | 200    | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60     |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                            | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5   |
|                 | 105 | Масло сливочное                           | 10     | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 74,8   |
| ИТОГО           |     |                                           | 440,00 | 10,23 | 17,95 | 65,64  | 488,9  |
| обед            |     |                                           |        |       |       |        |        |
| с 5 по 11 класс | 128 | Борщ с капустой и картофелем              | 250    | 1,65  | 5,17  | 11,90  | 100,7  |
|                 | 404 | Птица отварная                            | 80     | 18,86 | 13,03 | 0,46   | 194,29 |
|                 | 291 | Макаронные изделия отварные               | 180    | 6,79  | 0,81  | 34,85  | 173,88 |
|                 | 175 | Кукуруза отварная (зерен с маслом)        | 60     | 5,34  | 3,37  | 37,01  | 199,74 |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                            | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5   |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                               | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   |
|                 | 617 | Напиток "Балетек" с витаминами            | 200    | 0,00  | 0,00  | 18,40  | 74     |
| ИТОГО           |     |                                           | 830,00 | 36,90 | 22,98 | 127,40 | 865,31 |
| завтрак         |     |                                           |        |       |       |        |        |
| с 5 по 11 класс | 404 | Птица отварная                            | 80     | 18,86 | 13,03 | 0,46   | 194,29 |
|                 | 291 | Макаронные изделия отварные               | 180    | 6,79  | 0,81  | 34,85  | 173,88 |
|                 | 175 | Кукуруза отварная (зерен с маслом)        | 60     | 5,34  | 3,37  | 37,01  | 199,74 |
|                 | 108 | Хлеб пшеничный                            | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5   |
|                 | 109 | Хлеб ржаной                               | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   |
|                 | 617 | Напиток "Балетек" с витаминами            | 200    | 0,00  | 0,00  | 18,40  | 74     |
| ИТОГО           |     |                                           | 580,00 | 35,25 | 17,81 | 115,50 | 764,61 |

|              |                                    |               |              |              |               |               |
|--------------|------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|              | Борщ с капустой и картофелем       | 250           | 1,65         | 5,17         | 11,90         | 100,7         |
| с/4          | Птица отварная                     | 80            | 18,86        | 13,03        | 0,46          | 194,29        |
| 291          | Макаронные изделия отварные        | 180           | 6,79         | 0,81         | 34,85         | 173,88        |
| 175          | Кукуруза отварная (зерен с маслом) | 60            | 5,34         | 3,37         | 37,01         | 199,74        |
| 108          | Хлеб пшеничный                     | 30            | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5          |
| 109          | Хлеб ржаной                        | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2          |
| 617          | Напиток "Валетек" с витаминами     | 200           | 0,00         | 0,00         | 18,40         | 74            |
| <b>ИТОГО</b> |                                    | <b>830,00</b> | <b>36,90</b> | <b>22,98</b> | <b>127,40</b> | <b>865,31</b> |

|                 |       |                                   |               |              |              |               |
|-----------------|-------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>День 9</b>   |       |                                   |               |              |              |               |
| завтрак о/з     | 317   | Пудинг из творога паровой         | 150           | 20,90        | 16,30        | 33,00         |
| с 5 по 11 класс | 481   | Молоко сгущенное                  | 15            | 1,08         | 1,27         | 8,32          |
|                 | 105   | Масло сливочное                   | 10            | 0,05         | 8,25         | 0,08          |
|                 | 111   | Батон парезной                    | 30            | 2,25         | 0,87         | 15,42         |
|                 | 494   | Чай с лимоном                     | 200           | 0,1          | 0            | 15,2          |
| <b>ИТОГО</b>    |       |                                   | <b>405,00</b> | <b>24,38</b> | <b>26,69</b> | <b>72,02</b>  |
| обед о/з        | 143   | Пудинг из творога паровой         | 150           | 20,90        | 16,30        | 33,00         |
| с 5 по 11 класс | 106   | Молоко сгущенное                  | 15            | 1,08         | 1,27         | 8,32          |
|                 | 412   | Масло сливочное                   | 10            | 0,05         | 8,25         | 0,08          |
|                 | 173 1 | Батон парезной                    | 30            | 2,25         | 0,87         | 15,42         |
|                 | 108   | Чай с лимоном                     | 200           | 0,1          | 0            | 15,2          |
|                 | 109   | Хлеб ржаной                       | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02         |
|                 | 512   | Компот из плодов или ягод сушеных | 200           | 0,3          | 0            | 20,1          |
| <b>ИТОГО</b>    |       |                                   | <b>570,00</b> | <b>25,69</b> | <b>24,31</b> | <b>79,73</b>  |
| завтрак         | 143   | Суп из овощей с фасоль            | 250           | 1,65         | 5,17         | 11,90         |
| с 5 по 11 класс | 106   | Овощи натуральные (огурцы)        | 60            | 0,48         | 0,06         | 1,50          |
|                 | 412   | Котлеты, биточки, шинцели         | 100           | 17,80        | 17,50        | 14,30         |
|                 | 173 1 | Картофель отварной 1              | 150           | 2,85         | 6,15         | 19,05         |
|                 | 108   | Хлеб пшеничный                    | 30            | 2,28         | 0,24         | 14,76         |
|                 | 109   | Хлеб ржаной                       | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02         |
|                 | 512   | Компот из плодов или ягод сушеных | 200           | 0,3          | 0            | 20,1          |
| <b>ИТОГО</b>    |       |                                   | <b>840,00</b> | <b>50,74</b> | <b>53,74</b> | <b>154,06</b> |
| завтрак         | 106   | Овощи натуральные (огурцы)        | 60            | 0,48         | 0,06         | 1,50          |
| с 5 по 11 класс | 412   | Котлеты, биточки, шинцели         | 100           | 17,80        | 17,50        | 14,30         |
|                 | 173 1 | Картофель отварной 1              | 150           | 2,85         | 6,15         | 19,05         |
|                 | 108   | Хлеб пшеничный                    | 30            | 2,28         | 0,24         | 14,76         |
|                 | 109   | Хлеб ржаной                       | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02         |
|                 | 512   | Компот из плодов или ягод сушеных | 200           | 0,3          | 0            | 20,1          |
| <b>ИТОГО</b>    |       |                                   | <b>570,00</b> | <b>25,69</b> | <b>24,31</b> | <b>79,73</b>  |
| обед            | 143   | Суп из овощей с фасоль            | 250           | 1,65         | 5,17         | 11,90         |
| с 5 по 11 класс | 106   | Овощи натуральные (огурцы)        | 60            | 0,48         | 0,06         | 1,50          |
|                 | 412   | Котлеты, биточки, шинцели         | 100           | 17,80        | 17,50        | 14,30         |
|                 | 173 1 | Картофель отварной 1              | 150           | 2,85         | 6,15         | 19,05         |
|                 | 108   | Хлеб пшеничный                    | 30            | 2,28         | 0,24         | 14,76         |
|                 | 109   | Хлеб ржаной                       | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02         |
|                 | 512   | Компот из плодов или ягод сушеных | 200           | 0,3          | 0            | 20,1          |
| <b>ИТОГО</b>    |       |                                   | <b>820,00</b> | <b>27,34</b> | <b>29,48</b> | <b>91,63</b>  |

|                 |     |                                                                                                                                  |               |             |              |              |
|-----------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>День 10</b>  |     |                                                                                                                                  |               |             |              |              |
| завтрак о/з     | 112 | Фрукты свежие (мандарин)                                                                                                         | 100           | 0,80        | 0,20         | 7,50         |
| с 5 по 11 класс | 111 | Батон нарезной                                                                                                                   | 30            | 2,25        | 0,87         | 15,42        |
|                 | 625 | Каши из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и натием для питания "Валетек" для детей | 200           | 6,20        | 9,60         | 27,00        |
|                 | 494 | Чай с лимоном                                                                                                                    | 200           | 0,10        | 0,00         | 15,20        |
| <b>ИТОГО</b>    |     |                                                                                                                                  | <b>530,00</b> | <b>9,35</b> | <b>10,67</b> | <b>65,12</b> |
| обед            |     | Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)                                                                                         | 250           | 1,60        | 5,07         | 17,05        |
| с 5 по 11 класс | 155 | Голубцы ленивые                                                                                                                  | 180           | 15,30       | 14,94        | 7,20         |
|                 | 372 | Хлеб пшеничный                                                                                                                   | 30            | 2,28        | 0,24         | 14,76        |
|                 | 108 | Хлеб ржаной                                                                                                                      | 30            | 1,98        | 0,36         | 10,02        |
|                 | 109 | Икра свекольная                                                                                                                  | 100           | 0,70        | 2,13         | 5,32         |
|                 | 119 |                                                                                                                                  |               |             |              | 43,5         |



|                                                     |     |                                                             |         |        |        |          |               |
|-----------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|----------|---------------|
|                                                     | 616 | Чай из сухой смеси с вит<br>"Валетек Классные<br>Витамишки" | 200     | 0,40   | 0,00   | 20,00    | 80            |
| ИТОГО                                               |     |                                                             | 790     | 22,26  | 22,74  | 74,35    | 591,45        |
| завтрак                                             |     |                                                             | 1320,00 | 31,61  | 33,41  | 139,47   | 989,05        |
| с 5 по 11 класс                                     | 372 | Голубцы ленивые                                             | 180     | 15,30  | 14,94  | 7,20     | 225           |
|                                                     | 108 | Хлеб пшеничный                                              | 30      | 2,28   | 0,24   | 14,76    | 70,5          |
|                                                     | 109 | Хлеб ржаной                                                 | 30      | 1,98   | 0,36   | 10,02    | 52,2          |
|                                                     | 119 | Икра свекольная                                             | 100     | 0,70   | 2,13   | 5,32     | 43,5          |
|                                                     | 616 | Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамишки"       | 200     | 0,40   | 0,00   | 20,00    | 80            |
| ИТОГО                                               |     |                                                             | 540,00  | 20,66  | 17,67  | 57,30    | 471,2         |
| обед                                                |     |                                                             | 250     | 1,60   | 5,07   | 17,05    | 120,25        |
| с 5 по 11 класс                                     | 155 | Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)                    | 180     | 15,30  | 14,94  | 7,20     | 225           |
|                                                     | 372 | Голубцы ленивые                                             | 30      | 2,28   | 0,24   | 14,76    | 70,5          |
|                                                     | 108 | Хлеб пшеничный                                              | 30      | 1,98   | 0,36   | 10,02    | 52,2          |
|                                                     | 109 | Хлеб ржаной                                                 | 100     | 0,70   | 2,13   | 5,32     | 43,5          |
|                                                     | 119 | Икра свекольная                                             | 200     | 0,40   | 0,00   | 20,00    | 80            |
|                                                     | 616 | Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамишки"       | 790,00  | 22,26  | 22,74  | 74,35    | 591,45        |
| ИТОГО                                               |     |                                                             |         | 444,32 | 465,31 | 1471,65  | 11832,11      |
| итог: завтрак, обед овз с 5 по 11 класс             |     |                                                             |         | 306,84 | 200,64 | 756,78   | 5969,18       |
| итог: завтрак с 15 по 11 класс                      |     |                                                             |         | 304,70 | 244,31 | 879,60   | 7210,78       |
| итог: обед с 1 по 4 класс                           |     |                                                             |         | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетич цен |
|                                                     |     |                                                             |         | 44,50  | 46,77  | 146,11   | 1181,46       |
| среднее за 10 дней завтрак, обед овз с 1 по 4 класс |     |                                                             |         | 30,68  | 20,06  | 75,68    | 596,91        |
| среднее за 10 дней завтрак с 1 по 4 класс           |     |                                                             |         | 30,47  | 24,43  | 87,96    | 721,08        |
| среднее за 10 дней обед с 1 по 4 класс              |     |                                                             |         |        |        |          |               |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Суркова Ирина Вадимовна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022