



Общество с ограниченной ответственностью "Общественное питание"  
г. Челябинск, Свердловская обл.  
г. Режевской р-он  
г. Мевакинское  
ул. Чапаева, 12  
СОШ №30  
\* ОГРН 1176671009322 \*

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для 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"

10 дневное меню МБОУ СОШ №30.28

Возрастная категория:  
с 1 по 4 класс

| Прием пищи                    | № рецептуры | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------------|-------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                               |             |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| День 1                        |             |                                                    |           |                  |       |          |                         |
| завтрак овз<br>с 1 по 4 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                   |
|                               |             |                                                    | 450       | 10,28            | 26,20 | 65,72    | 563,7                   |
| обед овз<br>с 1 по 4 класс    | 367 (1)     | Гуляш (1-й вариант)                                | 100       | 15,42            | 7,91  | 2,64     | 143,72                  |
|                               | 291         | Макаронные изделия отварные                        | 150       | 5,65             | 0,67  | 29,04    | 144,9                   |
|                               | 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                         |             |                                                    | 770       | 27,43            | 13,44 | 79,60    | 553,36                  |
| ИТОГО                         |             |                                                    | 1220,00   | 37,71            | 39,64 | 145,32   | 1117,06                 |
| завтрак<br>с 1 по 4 класс     | 367 (1)     | Гуляш (1-й вариант)                                | 100       | 15,42            | 7,91  | 2,64     | 143,72                  |
|                               | 291         | Макаронные изделия отварные                        | 150       | 5,65             | 0,67  | 29,04    | 144,9                   |
|                               | 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                         |             |                                                    | 570,00    | 26,09            | 9,30  | 73,94    | 486,72                  |
| День 2                        |             |                                                    |           |                  |       |          |                         |
| завтрак овз<br>с 1 по 4 класс | 517         | Йогурт                                             | 115       | 6,61             | 4,23  | 11,24    | 115,06                  |
|                               | 108         | Хлеб пшеничный                                     | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,5                    |
|                               | 100         | Сыр твердый порциями                               | 5         | 1,30             | 1,32  | 0,18     | 17,78                   |
|                               | 268         | Каша рисовая молочная жидкая                       | 200       | 5,54             | 8,62  | 32,40    | 229,4                   |
|                               |             |                                                    | 350,00    | 15,73            | 14,41 | 58,58    | 432,74                  |
| обед овз<br>с 1 по 4 класс    | 334         | Кнели рыбные припущенные                           | 60        | 8,88             | 1,25  | 3,47     | 59,87                   |
|                               | 174         | Картофель отварной в молоке (1)                    | 150       | 22,20            | 3,13  | 8,67     | 149,67                  |
|                               | 616         | Чай из сух.см. "Валетек Классные Витамины"         | 200       | 0,40             | 0,00  | 20,00    | 80                      |
|                               | 48          | Квашеная капуста                                   | 60        | 1,08             | 0,06  | 1,80     | 13,8                    |
|                               | 108         | Хлеб пшеничный                                     | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,5                    |
|                               | 109         | Хлеб ржаной                                        | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    |
|                               | 133         | Рассольник                                         | 200       | 1,40             | 4,26  | 10,64    | 87                      |
| ИТОГО                         |             |                                                    | 730       | 38,22            | 9,30  | 69,36    | 513,04                  |
| ИТОГО овз                     |             |                                                    | 1080,00   | 53,95            | 23,71 | 127,94   | 945,78                  |
| завтрак<br>с 1 по 4 класс     | 334         | Кнели рыбные припущенные                           | 60        | 8,88             | 1,25  | 3,47     | 59,87                   |
|                               | 174         | Картофель отварной в молоке (1)                    | 150       | 22,20            | 3,13  | 8,67     | 149,67                  |
|                               | 616         | Чай из сухой смеси с вит "Валетек Клас. Витамины." | 200       | 0,40             | 0,00  | 20,00    | 80                      |
|                               | 48          | Квашеная капуста                                   | 60        | 1,08             | 0,06  | 1,80     | 13,8                    |
|                               | 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                         |                           |                                       |                 |        |       |        |         |        |  |  | 530 | 36,82 | 5,04 | 58,72 | 426,04 |
|                               |                           |                                       |                 |        |       |        |         |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               |                           |                                       |                 |        |       |        |         |        |  |  |     |       |      |       |        |
| День 3                        |                           |                                       |                 |        |       |        |         |        |  |  |     |       |      |       |        |
| завтрак овз<br>с 1 по 4 класс | 112                       | Плоды свежие (мандарин)               | 100             | 0,80   | 0,20  | 7,50   | 38      |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | 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    |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               |                           | Чай с сахаром                         | 200             | 0,10   | 0,00  | 15,00  | 60      |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               |                           |                                       | 580,00          | 10,27  | 7,65  | 61,64  | 359,1   |        |  |  |     |       |      |       |        |
| обед овз<br>с 1 по 4 класс    | 412                       | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80              | 12,00  | 8,57  | 7,43   | 150,86  |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | 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   |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               |                           |                                       | 710,00          | 23,18  | 22,06 | 94,45  | 669,52  |        |  |  |     |       |      |       |        |
| ИТОГО овз                     |                           |                                       | 1290,00         | 33,45  | 29,71 | 156,09 | 1028,62 |        |  |  |     |       |      |       |        |
| завтрак<br>с 1 по 4 класс     | 412                       | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80              | 12,00  | 8,57  | 7,43   | 150,86  |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | 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    |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               |                           |                                       | 510             | 21,86  | 17,92 | 84,93  | 588,96  |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | ИТОГО                     |                                       |                 |        |       |        |         |        |  |  |     |       |      |       |        |
| День 4                        |                           |                                       |                 |        |       |        |         |        |  |  |     |       |      |       |        |
| завтрак овз<br>с 1 по 4 класс | 301                       | Омлет натуральный                     | 150             | 12,93  | 20,07 | 3,46   | 244,62  |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | 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    |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               |                           |                                       |                 |        |       |        |         |        |  |  |     |       |      |       |        |
| обед овз<br>с 1 по 4 класс    | 161                       | Суп-пюре из разных овощей             | 440,00          | 20,64  | 26,46 | 47,72  | 510,42  |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | 372                       | Голубцы ленивые                       | 200             | 2,33   | 4,02  | 10,64  | 88,2    |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | 115                       | Икра кабачковая (пром производства)   | 150             | 12,75  | 12,45 | 6,00   | 60      |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | 108                       | Хлеб пшеничный                        | 60              | 1,14   | 5,34  | 4,62   | 71,4    |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | 109                       | Хлеб ржаной                           | 30              | 2,28   | 0,24  | 14,76  | 70,5    |        |  |  |     |       |      |       |        |
| ИТОГО                         |                           | Сок 0,2                               | 30              | 1,98   | 0,36  | 10,02  | 52,2    |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               |                           |                                       | 1шт             |        | 11,20 | 89,6   |         |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               |                           |                                       | 470,00          | 20,48  | 22,41 | 57,24  | 431,9   |        |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | ИТОГО овз                 |                                       |                 | 910,00 | 41,12 | 48,87  | 104,96  | 942,32 |  |  |     |       |      |       |        |
|                               | завтрак<br>с 1 по 4 класс | 372                                   | Голубцы ленивые | 150    | 12,75 | 12,45  | 6,00    | 187,5  |  |  |     |       |      |       |        |
| 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     |        |  |  |     |       |      |       |        |
| ИТОГО                         |                           |                                       | 270,00          | 18,15  | 18,39 | 35,40  | 525,6   |        |  |  |     |       |      |       |        |

|                |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |         |
|----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
| День 5         |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |         |
| завтрак о/з    | 112 | Фрукты свежие (мандарин)                                                                                                          | 100     | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38      |
| с 1 по 4 класс | 111 | Батон нарезной                                                                                                                    | 30      | 2,25  | 0,87  | 15,42  | 78,6    |
|                |     | Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей |         |       |       |        |         |
|                | 625 | Чай с лимоном                                                                                                                     | 200     | 6,20  | 9,60  | 27,00  | 220     |
|                | 494 |                                                                                                                                   | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,20  | 61      |
| ИТОГО          |     |                                                                                                                                   | 530,00  | 9,35  | 10,67 | 65,12  | 397,6   |
| обед о/з       |     |                                                                                                                                   | 275,00  | 1,89  | 2,31  | 11,49  | 73,69   |
| с 1 по 4 класс | 149 | Суп картоф с фрикадельками (мясными)                                                                                              | 150     | 2,10  | 6,00  | 5,70   | 82,5    |
|                | 178 | Капуста отварная с маслом                                                                                                         | 80      | 12,00 | 8,57  | 7,43   | 150,86  |
|                | 381 | Котлеты, биточки, шницели припущенные                                                                                             | 60      | 0,48  | 0,06  | 1,50   | 8,4     |
|                | 106 | Овощи натуральные (огурцы)                                                                                                        | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60      |
|                | 493 | Чай с сахаром                                                                                                                     | 30      | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
|                | 108 | Хлеб пшеничный                                                                                                                    | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |
|                | 109 | Хлеб ржаной                                                                                                                       | 30      |       |       |        |         |
| ИТОГО          |     |                                                                                                                                   | 825,00  | 20,83 | 17,54 | 65,90  | 498,15  |
| ИТОГО          |     |                                                                                                                                   | 1355,00 | 30,18 | 28,21 | 131,02 | 895,75  |
| завтрак о/з    | 178 | Капуста отварная с маслом                                                                                                         | 150     | 2,10  | 6,00  | 5,70   | 82,5    |
| с 1 по 4 класс | 381 | Котлеты, биточки, шницели припущенные                                                                                             | 80      | 12,00 | 8,57  | 7,43   | 150,86  |
|                | 106 | Овощи натуральные (огурцы)                                                                                                        | 60      | 0,48  | 0,06  | 1,50   | 8,4     |
|                | 493 | Чай с сахаром                                                                                                                     | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60      |
|                | 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          |     |                                                                                                                                   | 550,00  | 18,94 | 15,23 | 54,41  | 424,46  |
| День 6         |     |                                                                                                                                   |         |       |       |        |         |
| завтрак о/з    | 247 | каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая                                                                                         | 200     | 8,56  | 14,12 | 31,52  | 287,4   |
| с 1 по 4 класс | 493 | Чай с сахаром                                                                                                                     | 200     | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60      |
|                | 100 | Сыр твердый порциями                                                                                                              | 10      | 2,60  | 2,65  | 0,35   | 35,56   |
|                | 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          |     |                                                                                                                                   | 450,00  | 13,59 | 25,26 | 61,71  | 528,26  |
| обед о/з       | 142 | Щи из свежей капусты с картофелем                                                                                                 | 200     | 1,40  | 3,98  | 6,22   | 6,6     |
| с 1 по 4 класс | 237 | Каша гречневая рассыпчатая                                                                                                        | 150     | 8,55  | 7,85  | 37,08  | 253,05  |
|                | 398 | Печень говяжья по-строгановски                                                                                                    | 100     | 16,36 | 12,55 | 3,91   | 193,64  |
|                | 112 | Фрукты свежие (груши)                                                                                                             | 100     | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47      |
|                | 616 | Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины"                                                                              | 200     | 0,40  | 0,00  | 20,00  | 80      |
|                | 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          |     |                                                                                                                                   | 810,00  | 31,37 | 25,28 | 102,29 | 702,99  |
|                |     |                                                                                                                                   | 1260,00 | 44,96 | 50,54 | 164,00 | 1231,25 |



|                |     |                                |               |              |              |              |               |
|----------------|-----|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак        | 237 | Каша гречневая рассыпчатая     | 150           | 8,55         | 7,85         | 37,08        | 253,05        |
| с 1 по 4 класс | 398 | Печень говяжья по-строгановски | 100           | 16,36        | 12,55        | 3,91         | 193,64        |
|                | 112 | Фрукты свежие (груши)          | 100           | 0,40         | 0,30         | 10,30        | 47            |
|                | 493 | Чай с сахаром                  | 200           | 0,10         | 0,00         | 15,00        | 60            |
|                | 108 | Хлеб пшеничный                 | 30            | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5          |
|                | 109 | Хлеб ржаной                    | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2          |
| <b>ИТОГО</b>   |     |                                | <b>610,00</b> | <b>29,67</b> | <b>21,30</b> | <b>91,07</b> | <b>676,39</b> |

|                |     |                                           |                |              |              |               |               |
|----------------|-----|-------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>День 7</b>  |     |                                           |                |              |              |               |               |
| завтрак        | 517 | Йогурт                                    | 115            | 6,61         | 4,23         | 11,24         | 115,06        |
| с 1 по 4 класс | 108 | Хлеб пшеничный                            | 30             | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5          |
|                | 105 | Масло сливочное                           | 10             | 0,05         | 8,25         | 0,08          | 74,8          |
|                | 268 | Каша рисовая молочная жидкая              | 200            | 5,54         | 8,62         | 32,40         | 229,4         |
| <b>ИТОГО</b>   |     |                                           | <b>355,00</b>  | <b>14,48</b> | <b>21,34</b> | <b>58,48</b>  | <b>489,76</b> |
| обед           | 144 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 200            | 4,58         | 3,02         | 17,54         | 115,92        |
| с 1 по 4 класс | 301 | Омлет натуральный                         | 150            | 12,93        | 20,07        | 3,46          | 244,62        |
|                | 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          |
| <b>ИТОГО</b>   |     |                                           | <b>670,00</b>  | <b>23,61</b> | <b>29,33</b> | <b>73,20</b>  | <b>651,64</b> |
|                |     |                                           | <b>1025,00</b> | <b>38,09</b> | <b>50,67</b> | <b>131,68</b> | <b>1141,4</b> |
| завтрак        | 301 | Омлет натуральный                         | 150            | 12,93        | 20,07        | 3,46          | 244,62        |
| с 1 по 4 класс | 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          |
| <b>ИТОГО</b>   |     |                                           | <b>470,00</b>  | <b>19,03</b> | <b>26,31</b> | <b>55,66</b>  | <b>535,72</b> |

|                |     |                                    |                |              |              |               |                |
|----------------|-----|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>День 8</b>  |     |                                    |                |              |              |               |                |
| завтрак        | 267 | Каша пшеничная молочная жидкая     | 200            | 7,80         | 9,46         | 35,80         | 283,6          |
| с 1 по 4 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           |
| <b>ИТОГО</b>   |     |                                    | <b>440,00</b>  | <b>10,23</b> | <b>17,95</b> | <b>65,64</b>  | <b>488,9</b>   |
| обед           | 128 | Борщ с капустой и картофелем       | 200            | 1,32         | 4,14         | 9,52          | 80,56          |
| с 1 по 4 класс | 404 | Птица отварная                     | 80             | 18,86        | 13,03        | 0,46          | 194,29         |
|                | 291 | Макаронные изделия отварные        | 150            | 5,65         | 0,67         | 29,04         | 144,9          |
|                | 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>750,00</b>  | <b>35,43</b> | <b>21,81</b> | <b>119,21</b> | <b>816,19</b>  |
| завтрак        | 404 | Птица отварная                     | 80             | 18,86        | 13,03        | 0,46          | 194,29         |
|                |     |                                    | <b>1190,00</b> | <b>45,66</b> | <b>39,76</b> | <b>184,85</b> | <b>1305,09</b> |

|                |     |                                    |            |              |              |               |               |
|----------------|-----|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| с 1 по 4 класс | 291 | Макаронные изделия отварные        | 150        | 5,65         | 0,67         | 29,04         | 144,9         |
|                | 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>550</b> | <b>34,11</b> | <b>17,67</b> | <b>109,69</b> | <b>735,63</b> |

|                |     |                                       |               |              |              |              |               |
|----------------|-----|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>День 9</b>  |     |                                       |               |              |              |              |               |
| завтрак о/з    | 317 | Пудинг из творога паровой             | 150           | 20,90        | 16,30        | 33,00        | 362           |
| с 1 по 4 класс | 481 | Молоко стуженное                      | 15            | 1,08         | 1,27         | 8,32         | 49,2          |
|                | 105 | Масло сливочное                       | 10            | 0,05         | 8,25         | 0,08         | 74,8          |
|                | 111 | Батон нарезной                        | 30            | 2,25         | 0,87         | 15,42        | 78,6          |
|                | 494 | Чай с лимоном                         | 200           | 0,1          | 0            | 15,2         | 61            |
| <b>ИТОГО</b>   |     |                                       | <b>405,00</b> | <b>24,38</b> | <b>26,69</b> | <b>72,02</b> | <b>625,6</b>  |
| обед о/з       | 143 | Суп из овощей с фасоль                | 200           | 1,32         | 4,14         | 9,52         | 80,56         |
| с 1 по 4 класс | 106 | Овощи натуральные (огурцы)            | 60            | 0,48         | 0,06         | 1,50         | 8,4           |
|                | 412 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80            | 12,00        | 8,57         | 7,43         | 150,86        |
|                | 174 | Картофель отварной в молоке (1)       | 150           | 22,20        | 3,13         | 8,67         | 149,67        |
|                | 108 | Хлеб пшеничный                        | 30            | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5          |
|                | 109 | Хлеб ржаной                           | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2          |
|                | 512 | Компот из плодов или ягод сушеных     | 200           | 0,3          | 0            | 20,1         | 81            |
| <b>ИТОГО</b>   |     |                                       | <b>750,00</b> | <b>40,56</b> | <b>16,50</b> | <b>72,00</b> | <b>593,19</b> |
| завтрак        | 106 | Овощи натуральные (огурцы)            | 60            | 0,48         | 0,06         | 1,50         | 8,4           |
| с 1 по 4 класс | 412 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80            | 12,00        | 8,57         | 7,43         | 150,86        |
|                | 174 | Картофель отварной в молоке (1)       | 150           | 22,20        | 3,13         | 8,67         | 149,67        |
|                | 108 | Хлеб пшеничный                        | 30            | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5          |
|                | 109 | Хлеб ржаной                           | 30            | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2          |
|                | 512 | Компот из плодов или ягод сушеных     | 200           | 0,3          | 0            | 20,1         | 81            |
| <b>ИТОГО</b>   |     |                                       | <b>550,00</b> | <b>39,24</b> | <b>12,36</b> | <b>62,48</b> | <b>512,63</b> |

|                |     |                                                                                                                                   |               |             |              |              |              |
|----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>День 10</b> |     |                                                                                                                                   |               |             |              |              |              |
| завтрак о/з    | 112 | Фрукты свежие (мандарин)                                                                                                          | 100           | 0,80        | 0,20         | 7,50         | 38           |
| с 1 по 4 класс | 111 | Батон нарезной                                                                                                                    | 30            | 2,25        | 0,87         | 15,42        | 78,6         |
|                | 625 | Каша 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        | 220          |
|                | 494 | Чай с лимоном                                                                                                                     | 200           | 0,10        | 0,00         | 15,20        | 61           |
| <b>ИТОГО</b>   |     |                                                                                                                                   | <b>530,00</b> | <b>9,35</b> | <b>10,67</b> | <b>65,12</b> | <b>397,6</b> |
| обед           | 155 | Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)                                                                                          | 200           | 1,28        | 4,06         | 13,64        | 96,2         |
| с 1 по 4 класс | 372 | Голубцы ленивые                                                                                                                   | 150           | 12,75       | 12,45        | 6,00         | 60           |
|                | 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                                                                                                                   | 60            | 0,42        | 1,27         | 3,19         | 26,1         |
|                | 616 | Чай из сухой смеси с вит "Валетек Классные Витамины"                                                                              | 200           | 0,40        | 0,00         | 20,00        | 80           |

|                                                     |     |         |        |        |          |                         |
|-----------------------------------------------------|-----|---------|--------|--------|----------|-------------------------|
| <b>ИТОГО</b>                                        |     | 670     | 19,11  | 18,38  | 67,61    | 385                     |
| завтрак                                             |     | 1200,00 | 28,46  | 29,05  | 132,73   | 782,6                   |
| с 1 по 4 класс                                      | 372 | 150     | 12,75  | 12,45  | 6,00     | 60                      |
|                                                     | 108 | 30      | 2,28   | 0,24   | 14,76    | 70,5                    |
|                                                     | 109 | 30      | 1,98   | 0,36   | 10,02    | 52,2                    |
|                                                     | 119 | 60      | 0,42   | 1,27   | 3,19     | 26,1                    |
|                                                     | 616 | 200     | 0,40   | 0,00   | 20,00    | 80                      |
| <b>ИТОГО</b>                                        |     | 470,00  | 17,83  | 14,32  | 53,97    | 288,8                   |
| итог: завтрак, обед овз с 1 по 4 класс              |     |         | 418,52 | 383,35 | 1422,61  | 10608,66                |
| итог: завтрак с 1 по 4 класс                        |     |         | 261,74 | 157,84 | 680,27   | 5200,95                 |
| среднее за 10 дней завтрак, обед овз с 1 по 4 класс |     |         | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность |
| среднее за 10 дней завтрак с 1 по 4 класс           |     |         | 41,85  | 38,34  | 142,26   | 1065,2                  |
| среднее за 10 дней завтрак с 1 по 4 класс           |     |         | 26,17  | 15,78  | 68,03    | 520,1                   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Суркова Ирина Вадимовна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022