

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория 7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.     | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |              |               | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                         |                             |                            | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                             |            |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                            |
| <b>Неделя 1</b>         |                             |                            | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |            |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>День 1</b>           |                             |                            | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |            |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>Завтрак</b>          | Каша геркулесовая с маслом  | 200/10                     | 6,8                                  | 3,3          | 38,8          | 215,2                       | <b>173</b> | 200/10                        | 6,8                                   | 3,3          | 38,8          | 215,2                      |
|                         | Масло сливочное             | 20                         | 0,12                                 | 16,4         | 0,12          | 149,2                       | <b>14</b>  | 20                            | 0,12                                  | 16,4         | 0,12          | 149,2                      |
|                         | Чай б/с                     | 200                        | 0,2                                  | 0            | 0             | 4                           | <b>376</b> | 200                           | 0,2                                   | 0            | 0             | 4                          |
|                         | Фрукт (яблоко зелёное)      | 50                         | 0,1                                  | 0,15         | 4,9           | 23,5                        |            | 100                           | 0,2                                   | 0,3          | 9,8           | 47                         |
|                         | Хлеб ржаной                 | 40                         | 4,32                                 | 1,44         | 16,1          | 106,4                       |            | 50                            | 5,4                                   | 1,8          | 20,13         | 133                        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                             | <b>520</b>                 | <b>11,54</b>                         | <b>21,29</b> | <b>59,92</b>  | <b>498,3</b>                |            | <b>580</b>                    | <b>12,72</b>                          | <b>21,8</b>  | <b>68,85</b>  | <b>548,4</b>               |
| <b>Обед</b>             | Икра морковная              | 60                         | 1,3                                  | 4,1          | 8,3           | 75                          | <b>70</b>  | 100                           | 2,1                                   | 6,8          | 13,8          | 125                        |
|                         | Суп картофельный с бобовыми | 250                        | 4,9                                  | 5,33         | 19,23         | 144,43                      | <b>102</b> | 300                           | 5,88                                  | 6,4          | 23,08         | 137,32                     |
|                         | Курица отварная             | 90                         | 21,13                                | 23,24        | 0,43          | 295,2                       | <b>288</b> | 100                           | 23,5                                  | 25,82        | 0,48          | 328                        |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая  | 150                        | 8,6                                  | 7,8          | 44,6          | 288                         | <b>302</b> | 180                           | 10,32                                 | 9,36         | 53,51         | 345,6                      |
|                         | Напиток из изюма б/с        | 200                        | 0,6                                  | 0            | 15,4          | 64                          | <b>349</b> | 200                           | 0,6                                   | 0            | 15,4          | 64                         |
|                         | Хлеб ржаной                 | 80                         | 7,38                                 | 2,16         | 30,22         | 185                         |            | 80                            | 7,38                                  | 2,16         | 30,22         | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>    |                             | <b>830</b>                 | <b>43,91</b>                         | <b>42,63</b> | <b>118,18</b> | <b>1051,63</b>              |            | <b>960</b>                    | <b>49,78</b>                          | <b>50,54</b> | <b>136,49</b> | <b>1184,92</b>             |
| <b>Итого за день:</b>   |                             |                            | <b>55,45</b>                         | <b>63,92</b> | <b>178,1</b>  | <b>1549,93</b>              |            |                               | <b>62,5</b>                           | <b>72,34</b> | <b>205,34</b> | <b>1733,32</b>             |

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория  
7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи                  | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |               |               | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.         | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |              |               | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|-----------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                             |  |                               | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр    | Углев<br>гр   |                             |                |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                            |
| <b>Неделя 1</b>             |  |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |               |               |                             |                |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>День 2</b>               |  |                               |                                      |               |               |                             |                |                               |                                       |              |               |                            |
|                             | Запеканка из творога б/с               | 150                           | 23,4                                 | 18,12         | 7,5           | 288,75                      | <b>223</b>     | 170                           | 26,5                                  | 20,54        | 8,5           | 327,25                     |
|                             | Бутерброд с сыром                      | 50                            | 15,31                                | 14,04         | 66,79         | 438,17                      | <b>3</b>       | 50                            | 15,31                                 | 14,04        | 66,79         | 438,17                     |
|                             | Чай б/с с лимоном                      | 207                           | 0,3                                  | 0,2           | 0,4           | 5                           | <b>377</b>     | 207                           | 0,3                                   | 0,2          | 0,4           | 5                          |
|                             | Фрукт (яблоко зелёное)                 | 100                           | 0,2                                  | 0,3           | 9,8           | 47                          |                | 130                           | 0,26                                  | 0,39         | 12,74         | 61,1                       |
| <b>Итого за<br/>завтрак</b> |  | <b>507</b>                    | <b>39,21</b>                         | <b>32,66</b>  | <b>84,49</b>  | <b>778,92</b>               |                | <b>557</b>                    | <b>42,37</b>                          | <b>35,17</b> | <b>88,43</b>  | <b>831,52</b>              |
|                             | Суп "Харчо"                            | 200                           | 3,976                                | 4,952         | 17,04         | 122,272                     | <b>101</b>     | 250                           | 4,97                                  | 6,19         | 21,3          | 152,84                     |
|                             | Котлета из птицы с<br>соусом сметанным | 140                           | 13,78                                | 12,64         | 12,65         | 220,28                      | <b>295/330</b> | 150                           | 15,4                                  | 14,1         | 14,3          | 245,4                      |
|                             | Перловка отварная                      | 150                           | 6                                    | 8             | 43            | 220                         | <b>171</b>     | 180                           | 5,57                                  | 9,35         | 39,49         | 264                        |
|                             | Сок томатный                           | 200                           | 1                                    | 0,2           | 20,2          | 86,6                        |                | 200                           | 1                                     | 0,2          | 20,2          | 86,6                       |
|                             | Хлеб ржаной                            | 80                            | 7,38                                 | 2,16          | 30,22         | 185                         |                | 80                            | 7,38                                  | 2,16         | 30,22         | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>        |  | <b>880</b>                    | <b>32,136</b>                        | <b>27,952</b> | <b>123,11</b> | <b>834,152</b>              |                | <b>1010</b>                   | <b>34,32</b>                          | <b>32</b>    | <b>125,51</b> | <b>933,84</b>              |
|                             |  |                               |                                      |               |               |                             |                |                               |                                       |              |               |                            |
| <b>Итого за день:</b>       |  |                               | <b>71,346</b>                        | <b>60,612</b> | <b>207,6</b>  | <b>1613,072</b>             |                |                               | <b>76,69</b>                          | <b>67,17</b> | <b>213,94</b> | <b>1765,36</b>             |

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория  
7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.     | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |              |               | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                         |  |                               | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                             |            |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                            |
| <b>Неделя 1</b>         |  |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |            |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>День 3</b>           |  |                               |                                      |              |               |                             |            |                               |                                       |              |               |                            |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная (пшеничная) с маслом             | 200/10                        | 6,6                                  | 7            | 28,8          | 227,36                      | <b>173</b> | 200/10                        | 6,6                                   | 7            | 28,8          | 227,36                     |
|                         | Чай б/с  | 200                           | 0,2                                  | 0            | 0             | 4                           | <b>376</b> | 200                           | 0,2                                   | 0            | 0             | 4                          |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 40                            | 4,32                                 | 1,44         | 16,1          | 106,4                       |            | 50                            | 5,4                                   | 1,8          | 20,13         | 133                        |
|                         | Масло сливочное                                | 20                            | 0,12                                 | 16,4         | 0,12          | 149,2                       | <b>14</b>  | 20                            | 0,12                                  | 16,4         | 0,12          | 149,2                      |
|                         | Фрукт(яблоко зел.)                             | 50                            | 0,125                                | 0,06         | 5,69          | 28,5                        |            | 100                           | 0,25                                  | 0,12         | 11,38         | 57                         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>520</b>                    | <b>11,365</b>                        | <b>24,9</b>  | <b>50,71</b>  | <b>515,46</b>               |            | <b>580</b>                    | <b>12,57</b>                          | <b>25,32</b> | <b>60,43</b>  | <b>570,56</b>              |
| <b>Обед</b>             | Икра свекольная                                | 60                            | 1,4                                  | 4,1          | 9,2           | 79                          | <b>54</b>  | 100                           | 2,3                                   | 6,8          | 15,4          | 132                        |
|                         | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250                           | 1,83                                 | 4,9          | 11,75         | 98,4                        | <b>82</b>  | 300                           | 2,2                                   | 5,88         | 14,1          | 118,08                     |
|                         | Тефтели рыбные                                 | 90                            | 6,6                                  | 4,65         | 9,35          | 274                         | <b>239</b> | 100                           | 7,3                                   | 5,2          | 10,4          | 304,44                     |
|                         | Картофель отварной                             | 150                           | 4                                    | 7,15         | 34,4          | 165                         | <b>312</b> | 180                           | 4,8                                   | 8,6          | 41,3          | 198                        |
|                         | Напиток из свежих ягод б/с                     | 200                           | 0,6                                  | 0            | 29            | 111,2                       | <b>342</b> | 200                           | 0,6                                   | 0            | 29            | 111,2                      |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 80                            | 7,38                                 | 2,16         | 30,22         | 185                         |            | 80                            | 7,38                                  | 2,16         | 30,22         | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>830</b>                    | <b>21,81</b>                         | <b>22,96</b> | <b>123,92</b> | <b>912,6</b>                |            | <b>960</b>                    | <b>24,58</b>                          | <b>28,64</b> | <b>140,42</b> | <b>1048,72</b>             |
|                         |  |                               |                                      |              |               |                             |            |                               |                                       |              |               |                            |
| <b>Итого за день:</b>   |  |                               | <b>33,175</b>                        | <b>47,86</b> | <b>174,63</b> | <b>1428,06</b>              |            |                               | <b>37,15</b>                          | <b>53,96</b> | <b>200,85</b> | <b>1619,28</b>             |

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория  
7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи              | Наименование блюда                | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |             |               | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.     | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |              |               | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------|-----------------------------|------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                         |                                   |                               | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр  | Углев<br>гр   |                             |            |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                            |
| <b>Неделя 1</b>         |                                   |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |             |               |                             |            |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>День 4</b>           |                                   |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |             |               |                             |            |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>Завтрак</b>          | Омлет натуральный с маслом        | 150                           | 13,22                                | 25,5        | 2,54          | 293                         | <b>210</b> | 200                           | 17,6                                  | 34           | 3,39          | 390,7                      |
|                         | Кофейный напиток б/с              | 200                           | 3,2                                  | 2           | 0             | 127,4                       | <b>380</b> | 200                           | 3,2                                   | 2            | 0             | 127,4                      |
|                         | Фрукт(яблоко зел.)                | 50                            | 0,125                                | 0,06        | 5,69          | 28,5                        |            | 100                           | 0,25                                  | 0,12         | 11,38         | 57                         |
|                         | Хлеб ржаной                       | 40                            | 4,32                                 | 1,44        | 16,1          | 106,4                       |            | 50                            | 5,4                                   | 1,8          | 20,13         | 133                        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                   | <b>500</b>                    | <b>20,865</b>                        | <b>29</b>   | <b>24,33</b>  | <b>555,3</b>                |            | <b>560</b>                    | <b>26,45</b>                          | <b>37,92</b> | <b>34,9</b>   | <b>708,1</b>               |
|                         | Суп картофельный с овсян.хлопьями | 250                           | 2,73                                 | 2,8         | 20,45         | 117,9                       | <b>103</b> | 300                           | 3,28                                  | 3,36         | 24,54         | 141,48                     |
|                         | Биточки из птицы                  | 90                            | 13,68                                | 12,24       | 12,15         | 231,48                      | <b>295</b> | 100                           | 15,75                                 | 13,6         | 13,5          | 237,2                      |
|                         | Капуста тушеная                   | 150                           | 5,4                                  | 5           | 34,8          | 211,95                      | <b>309</b> | 180                           | 6,48                                  | 6            | 41,76         | 254,34                     |
|                         | Напиток из шиповника б/с          | 200                           | 0,6                                  | 0           | 15,4          | 64                          | <b>388</b> | 200                           | 0,6                                   | 0            | 15,4          | 64                         |
|                         | Хлеб ржаной                       | 80                            | 7,38                                 | 2,16        | 30,22         | 185                         |            | 80                            | 7,38                                  | 2,16         | 30,22         | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>    |                                   | <b>830</b>                    | <b>29,79</b>                         | <b>22,2</b> | <b>113,02</b> | <b>810,33</b>               |            | <b>960</b>                    | <b>33,49</b>                          | <b>25,12</b> | <b>125,42</b> | <b>882,02</b>              |
|                         |                                   |                               |                                      |             |               |                             |            |                               |                                       |              |               |                            |
| <b>Итого за день:</b>   |                                   |                               | <b>50,655</b>                        | <b>51,2</b> | <b>137,35</b> | <b>1365,63</b>              |            |                               | <b>59,94</b>                          | <b>63,04</b> | <b>160,32</b> | <b>1590,12</b>             |

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория  
7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.     | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |              |               | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                         |  |                               | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                             |            |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                            |
| <b>Неделя 1</b>         |  |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |            |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>День 5</b>           |  |                               |                                      |              |               |                             |            |                               |                                       |              |               |                            |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная<br>(кукурузная) с маслом       | 210                           | 7,7                                  | 12           | 37,4          | 188,5                       | <b>174</b> | 260                           | 9,62                                  | 15           | 46,75         | 235,62                     |
|                         | Чай б/с                                      | 200                           | 0,2                                  | 0            | 0             | 4                           | <b>376</b> | 200                           | 0,2                                   | 0            | 0             | 4                          |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 40                            | 4,32                                 | 1,44         | 16,1          | 106,4                       |            | 50                            | 5,4                                   | 1,8          | 20,13         | 133                        |
|                         | Сыр порционно                                | 30                            | 4                                    | 4,2          | 0             | 162                         | 15         | 30                            | 4                                     | 4,2          | 0             | 162                        |
|                         | Фрукт(яблоко зел.)                           | 100                           | 0,25                                 | 0,12         | 11,38         | 57                          |            | 100                           | 0,25                                  | 0,12         | 11,38         | 57                         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>520</b>                    | <b>16,47</b>                         | <b>17,76</b> | <b>64,88</b>  | <b>517,9</b>                |            | <b>580</b>                    | <b>19,47</b>                          | <b>21,12</b> | <b>78,26</b>  | <b>591,62</b>              |
| <b>Обед</b>             | Икра овощная                                 | 60                            | 0,78                                 | 2,48         | 4,4           | 42                          | <b>56</b>  | 100                           | 1,3                                   | 4,1          | 7,3           | 70                         |
|                         | Рассольник<br>"Ленинградский" со<br>сметаной | 250                           | 2,2                                  | 5,2          | 15,58         | 117,9                       | <b>96</b>  | 300                           | 2,64                                  | 6,24         | 18,7          | 141,48                     |
|                         | Печень "по-строгановски"                     | 50/50                         | 13,26                                | 11,23        | 3,52          | 185                         | <b>261</b> | 50/50                         | 13,26                                 | 11,23        | 3,52          | 185                        |
|                         | Каша гречневая<br>рассыпчатая                | 150                           | 8,6                                  | 7,8          | 44,6          | 288                         | <b>302</b> | 180                           | 10,32                                 | 9,36         | 53,51         | 345,6                      |
|                         | Напиток из свежих ягод<br>б/с                | 200                           | 0,6                                  | 0            | 29            | 111,2                       | <b>342</b> | 200                           | 0,6                                   | 0            | 29            | 111,2                      |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 80                            | 7,38                                 | 2,16         | 30,22         | 185                         |            | 80                            | 7,38                                  | 2,16         | 30,22         | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>840</b>                    | <b>32,82</b>                         | <b>28,87</b> | <b>127,32</b> | <b>929,1</b>                |            | <b>960</b>                    | <b>35,5</b>                           | <b>33,09</b> | <b>142,25</b> | <b>1038,28</b>             |
|                         |  |                               |                                      |              |               |                             |            |                               |                                       |              |               |                            |
| <b>Итого за день:</b>   |  |                               | <b>49,29</b>                         | <b>46,63</b> | <b>192,2</b>  | <b>1447</b>                 |            |                               | <b>54,97</b>                          | <b>54,21</b> | <b>220,51</b> | <b>1629,9</b>              |

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория  
7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи              | Наименование блюда          | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.     | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |              |               | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                         |                             |                               | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                             |            |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                            |
| <b>Неделя 2</b>         |                             |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |            |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>День 1</b>           |                             |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |            |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>Завтрак</b>          | Каша гречневая с маслом     | 200/10                        | 6,09                                 | 9,4          | 26            | 217                         | <b>183</b> | 250/10                        | 7,61                                  | 11,75        | 32,5          | 271,25                     |
|                         | Чай б/с                     | 200                           | 0,2                                  | 0            | 0             | 4                           | <b>376</b> | 200                           | 0,2                                   | 0            | 0             | 4                          |
|                         | Бутерброд с сыром           | 25/25                         | 15,31                                | 14,04        | 66,79         | 438,17                      | <b>3</b>   | 25/25                         | 15,31                                 | 14,04        | 66,79         | 438,17                     |
|                         | Яйцо отварное               | 50                            | 6,3                                  | 5,7          | 0,3           | 78,7                        | <b>209</b> | 50                            | 6,3                                   | 5,7          | 0,3           | 78,7                       |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>Итого</b>                | <b>510</b>                    | <b>27,9</b>                          | <b>29,14</b> | <b>93,09</b>  | <b>737,87</b>               |            | <b>560</b>                    | <b>29,42</b>                          | <b>31,49</b> | <b>99,59</b>  | <b>792,12</b>              |
| <b>Обед</b>             | Икра морковная              | 60                            | 1,3                                  | 4,1          | 8,3           | 75                          | <b>54</b>  | 100                           | 2,1                                   | 6,8          | 13,8          | 125                        |
|                         | Суп картофельный с бобовыми | 250                           | 4,9                                  | 5,33         | 19,23         | 144,43                      | <b>102</b> | 300                           | 5,88                                  | 6,4          | 23,08         | 173,32                     |
|                         | Картофель по-домашнему      | 230                           | 14,72                                | 32,27        | 35,37         | 340,2                       | <b>265</b> | 250                           | 16                                    | 35,07        | 38,44         | 369,78                     |
|                         | Компот из изюма б/с         | 200                           | 0,6                                  | 0            | 29            | 111,2                       | <b>348</b> | 200                           | 0,6                                   | 0            | 29            | 111,2                      |
|                         | Хлеб ржаной                 | 80                            | 7,38                                 | 2,16         | 30,22         | 185                         |            | 80                            | 7,38                                  | 2,16         | 30,22         | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>    |                             | <b>820</b>                    | <b>28,9</b>                          | <b>43,86</b> | <b>122,12</b> | <b>855,83</b>               |            | <b>930</b>                    | <b>31,96</b>                          | <b>50,43</b> | <b>134,54</b> | <b>964,3</b>               |
| <b>Итого за день</b>    |                             |                               | <b>56,8</b>                          | <b>73</b>    | <b>215,21</b> | <b>1593,7</b>               |            |                               | <b>61,38</b>                          | <b>81,92</b> | <b>234,13</b> | <b>1756,42</b>             |

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория  
7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.         | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |              |               | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                         |  |                               | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                             |                |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                            |
| <b>Неделя 2</b>         |  |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |                |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>День 2</b>           |  |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |                |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>Завтрак</b>          | Сыр порционно                                    | 20                            | 4,64                                 | 5,9          | 0             | 71,66                       | <b>15</b>      | 20                            | 4,64                                  | 5,9          | 0             | 71,66                      |
|                         | Каша молочная (дружба)<br>с маслом               | 200/10                        | 6,2                                  | 9,6          | 27            | 232,8                       | <b>182</b>     | 200/10                        | 6,2                                   | 9,6          | 27            | 232,8                      |
|                         | Чай б/с  | 200                           | 0,2                                  | 0            | 0             | 4                           | <b>376</b>     | 200                           | 0,2                                   | 0            | 0             | 4                          |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 40                            | 4,32                                 | 1,44         | 16,1          | 106,4                       |                | 40                            | 4,32                                  | 1,44         | 16,1          | 106,4                      |
|                         | Фрукт(яблоко зел.)                               | 50                            | 0,125                                | 0,06         | 5,69          | 28,5                        |                | 100                           | 0,25                                  | 0,12         | 11,38         | 57                         |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>520</b>                    | <b>15,485</b>                        | <b>17</b>    | <b>48,79</b>  | <b>443,36</b>               |                | <b>570</b>                    | <b>15,61</b>                          | <b>17,06</b> | <b>54,48</b>  | <b>471,86</b>              |
| <b>Обед</b>             | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | 250                           | 1,8                                  | 4,98         | 8,13          | 84,48                       | <b>87</b>      | 300                           | 2,16                                  | 5,98         | 9,76          | 101,38                     |
|                         | Котлета из птицы с<br>соусом сметанным           | 140                           | 13,78                                | 12,64        | 12,65         | 220,28                      | <b>295/330</b> | 150                           | 15,4                                  | 14,1         | 14,3          | 322,8                      |
|                         | Капуста тушенная                                 | 150                           | 5,4                                  | 5            | 34,8          | 211,95                      | <b>309</b>     | 180                           | 6,48                                  | 6            | 41,76         | 254,34                     |
|                         | Сок томатный                                     | 200                           | 1                                    | 0,2          | 20,2          | 86,6                        |                | 200                           | 1                                     | 0,2          | 20,2          | 86,6                       |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 80                            | 7,38                                 | 2,16         | 30,22         | 185                         |                | 80                            | 7,38                                  | 2,16         | 30,22         | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>880</b>                    | <b>29,36</b>                         | <b>24,98</b> | <b>106</b>    | <b>788,31</b>               |                | <b>1010</b>                   | <b>32,42</b>                          | <b>28,44</b> | <b>116,24</b> | <b>950,12</b>              |
| <b>Итого за день:</b>   |  |                               | <b>44,845</b>                        | <b>41,98</b> | <b>154,79</b> | <b>1231,67</b>              |                |                               | <b>48,03</b>                          | <b>45,5</b>  | <b>170,72</b> | <b>1421,98</b>             |

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория  
7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |              |               | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.         | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |              |               | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                         |   |                               | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                             |                |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                            |
| <b>Неделя 2</b>         |   |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |                |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>День 3</b>           |   |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |               |                             |                |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>Завтрак</b>          | Запеканка из творога б/с                  | 150                           | 23,4                                 | 18,12        | 7,5           | 288,75                      | <b>223</b>     | 170                           | 26,5                                  | 20,54        | 8,5           | 327,25                     |
|                         | Кофейный напиток б/с                      | 200                           | 3,2                                  | 2            | 0             | 127,4                       | <b>380</b>     | 200                           | 3,2                                   | 2            | 0             | 127,4                      |
|                         | Масло сливочное                           | 20                            | 0,12                                 | 16,4         | 0,12          | 149,2                       | <b>14</b>      | 20                            | 0,12                                  | 16,4         | 0,12          | 149,2                      |
|                         | Хлеб ржаной                               | 40                            | 4,32                                 | 1,44         | 16,1          | 106,4                       |                | 60                            | 6,48                                  | 2,16         | 24,15         | 159,6                      |
|                         | Фрукт(яблоко зел.)                        | 100                           | 0,25                                 | 0,12         | 11,38         | 57                          |                | 100                           | 0,25                                  | 0,12         | 11,38         | 57                         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>510</b>                    | <b>31,29</b>                         | <b>38,08</b> | <b>35,1</b>   | <b>728,75</b>               |                | <b>550</b>                    | <b>36,55</b>                          | <b>41,22</b> | <b>44,15</b>  | <b>820,45</b>              |
| <b>Обед</b>             | Икра свекольная                           | 60                            | 1,4                                  | 4,1          | 9,2           | 79                          | <b>54</b>      | 100                           | 2,3                                   | 6,8          | 15,4          | 132                        |
|                         | Борщ "Сибирский" со сметаной              | 250                           | 6,25                                 | 4,5          | 13,75         | 120,5                       | <b>113</b>     | 300                           | 7,5                                   | 5,4          | 16,5          | 144,6                      |
|                         | Котлета рыбная с соусом сметанно-томатным | 140                           | 25,85                                | 19,8         | 18,4          | 273,6                       | <b>234/331</b> | 150                           | 29,67                                 | 22,84        | 21,22         | 311,2                      |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                | 150                           | 8,6                                  | 7,8          | 44,6          | 288                         | <b>302</b>     | 180                           | 10,68                                 | 9,36         | 53,5          | 345,6                      |
|                         | Напиток из свежих ягод б/с                | 200                           | 0,6                                  | 0            | 29            | 111,2                       | <b>342</b>     | 200                           | 0,6                                   | 0            | 29            | 111,2                      |
|                         | Хлеб ржаной                               | 80                            | 7,38                                 | 2,16         | 30,22         | 185                         |                | 80                            | 7,38                                  | 2,16         | 30,22         | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>880</b>                    | <b>50,08</b>                         | <b>38,36</b> | <b>145,17</b> | <b>1057,3</b>               |                | <b>1010</b>                   | <b>58,13</b>                          | <b>46,56</b> | <b>165,84</b> | <b>1229,6</b>              |
|                         |   |                               |                                      |              |               |                             |                |                               |                                       |              |               |                            |
| <b>Итого за день:</b>   |   |                               | <b>81,37</b>                         | <b>76,44</b> | <b>180,27</b> | <b>1786,05</b>              |                |                               | <b>94,68</b>                          | <b>87,78</b> | <b>209,99</b> | <b>2050,05</b>             |



**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория  
7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |              |                | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.         | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |              |               | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|-------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                         |   |                               | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр    |                             |                |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |                            |
| <b>Неделя 2</b>         |   |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |                |                             |                |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>День 4</b>           |   |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |              |                |                             |                |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |              |               |                            |
| <b>Завтрак</b>          | Омлет натуральный с маслом                      | 140/10                        | 13,22                                | 25,5         | 2,54           | 293                         | <b>210</b>     | 190/10                        | 17,94                                 | 34,6         | 3,08          | 397,64                     |
|                         | Масло слив.                                     | 10                            | 4                                    | 4,2          | 29,1           | 162                         | <b>14</b>      | 10                            | 4                                     | 4,2          | 29,1          | 162                        |
|                         | Какао с молоком б/с                             | 200                           | 3,78                                 | 0,67         | 26             | 125,11                      | <b>382</b>     | 200                           | 3,78                                  | 0,67         | 26            | 125,11                     |
|                         | Фрукт(яблоко зел.)                              | 100                           | 0,25                                 | 0,12         | 11,38          | 57                          |                | 100                           | 0,25                                  | 0,12         | 11,38         | 57                         |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 40                            | 4,32                                 | 1,44         | 16,1           | 106,4                       |                | 40                            | 4,32                                  | 1,44         | 16,1          | 106,4                      |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>500</b>                    | <b>25,57</b>                         | <b>31,93</b> | <b>85,12</b>   | <b>743,51</b>               |                | <b>550</b>                    | <b>30,29</b>                          | <b>41,03</b> | <b>85,66</b>  | <b>848,15</b>              |
|                         | Суп овощной                                     | 200                           | 2,248                                | 6            | 14,264         | 120,936                     | <b>99</b>      | 250                           | 3,06                                  | 7,5          | 17,83         | 141,48                     |
|                         | Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом | 140                           | 11,46                                | 19,26        | 13,2           | 206                         | <b>454/331</b> | 150                           | 12,28                                 | 20,64        | 14,14         | 220,7                      |
|                         | Перловка отв.                                   | 150                           | 5,4                                  | 5            | 34,8           | 211,95                      | <b>309</b>     | 180                           | 5,57                                  | 9,35         | 39,49         | 264                        |
|                         | Напиток из сухофруктов                          | 200                           | 1,16                                 | 0,3          | 47,26          | 196,38                      | <b>349</b>     | 200                           | 1,16                                  | 0,3          | 47,26         | 196,38                     |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 80                            | 7,38                                 | 2,16         | 30,22          | 185                         |                | 80                            | 7,38                                  | 2,16         | 30,22         | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>830</b>                    | <b>27,648</b>                        | <b>32,72</b> | <b>139,744</b> | <b>920,266</b>              |                | <b>960</b>                    | <b>29,45</b>                          | <b>39,95</b> | <b>148,94</b> | <b>1007,56</b>             |
| <b>Итого за день:</b>   |   |                               | <b>53,218</b>                        | <b>64,65</b> | <b>224,864</b> | <b>1663,776</b>             |                |                               | <b>59,74</b>                          | <b>80,98</b> | <b>234,6</b>  | <b>1855,71</b>             |

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория  
7-11 лет,12-18 лет.**

| прием пищи                     | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                |                |                 | Энерг.<br>ценност<br>ь ккал | № Рец.     | Вес<br>блюда<br>гр, мл,<br>шт | Пищевые вещества (гр)                 |               |                | Энерг.<br>ценность<br>ккал |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------|------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------|----------------|----------------------------|
|                                |                                    |                               | Белки<br>гр                          | Жиры<br>гр     | Углев<br>гр     |                             |            |                               | Белки<br>гр                           | Жиры<br>гр    | Углев<br>гр    |                            |
| <b>Неделя 2</b>                |                                    |                               | <b>Возрастная категория 7-11 лет</b> |                |                 |                             |            |                               | <b>Возрастная категория 12-18 лет</b> |               |                |                            |
| <b>День 5</b>                  |                                    |                               |                                      |                |                 |                             |            |                               |                                       |               |                |                            |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша молочная (пшеничная) с маслом | 200/10                        | 9,1                                  | 13,1           | 31,7            | 227,2                       | <b>173</b> | 200/10                        | 9,1                                   | 13,1          | 31,7           | 227,2                      |
|                                | Бутерброд с сыром                  | 25/25                         | 15,31                                | 14,04          | 66,79           | 438,17                      | <b>3</b>   | 25/25                         | 15,31                                 | 14,04         | 66,79          | 438,17                     |
|                                | Фрукт(яблоко зел.)                 | 50                            | 0,125                                | 0,06           | 5,69            | 28,5                        |            | 100                           | 0,25                                  | 0,12          | 11,38          | 57                         |
|                                | Чай б/с                            | 200                           | 0,2                                  | 0              | 0               | 4                           | <b>376</b> | 200                           | 0,2                                   | 0             | 0              | 4                          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                    | <b>510</b>                    | <b>24,735</b>                        | <b>27,2</b>    | <b>104,18</b>   | <b>697,87</b>               |            | <b>560</b>                    | <b>24,86</b>                          | <b>27,26</b>  | <b>109,87</b>  | <b>726,37</b>              |
| <b>Обед</b>                    | Икра овощная                       | 60                            | 0,78                                 | 2,48           | 4,4             | 42                          | <b>56</b>  | 100                           | 1,3                                   | 4,1           | 7,3            | 70                         |
|                                | Суп картофельный с овсян.хлопьями  | 250                           | 2,73                                 | 2,8            | 20,45           | 117,9                       | <b>103</b> | 300                           | 3,28                                  | 3,36          | 24,54          | 141,48                     |
|                                | Компот из свежих ягод б/с          | 200                           | 0                                    | 0              | 24,8            | 111,2                       | <b>342</b> | 200                           | 0,6                                   | 0             | 29             | 111,2                      |
|                                | Печень "по-строгановски"           | 50/50                         | 13,26                                | 11,23          | 3,52            | 185                         | <b>261</b> | 50/50                         | 13,26                                 | 11,23         | 3,52           | 185                        |
|                                | Картофель отварной                 | 150                           | 4                                    | 7,15           | 34,4            | 165                         | <b>312</b> | 180                           | 4,8                                   | 8,6           | 41,3           | 198                        |
|                                | Хлеб ржаной                        | 80                            | 7,38                                 | 2,16           | 30,22           | 185                         |            | 80                            | 7,38                                  | 2,16          | 30,22          | 185                        |
| <b>Итого за обед</b>           |                                    | <b>840</b>                    | <b>28,15</b>                         | <b>25,82</b>   | <b>117,79</b>   | <b>806,1</b>                |            | <b>960</b>                    | <b>30,62</b>                          | <b>29,45</b>  | <b>135,88</b>  | <b>890,68</b>              |
| <b>Итого за день:</b>          |                                    |                               | <b>52,885</b>                        | <b>53,02</b>   | <b>221,97</b>   | <b>1503,97</b>              |            |                               | <b>55,48</b>                          | <b>56,71</b>  | <b>245,75</b>  | <b>1617,05</b>             |
| <b>Итого за 10 дней</b>        |                                    |                               | <b>549,034</b>                       | <b>579,312</b> | <b>1886,984</b> | <b>15182,86</b>             |            |                               | <b>610,56</b>                         | <b>663,61</b> | <b>2096,15</b> | <b>17039,19</b>            |
| <b>Среднее значение: Б Ж У</b> |                                    |                               | <b>58,353</b>                        | <b>57,055</b>  | <b>185,645</b>  | <b>1516,481</b>             |            |                               | <b>66,005</b>                         | <b>64,649</b> | <b>208,044</b> | <b>1700,749</b>            |

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;