



исх. о.м.
24.04.2025

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет.

Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
	7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		ккал	
2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 4

52\2017		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
77-2\2022	54										
Зсс\2022н		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
203\2017		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
54-1хн\2022н		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
701\2010		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
Итого		560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
Завтрак											
свекла отварная с растительным маслом		60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
котлеты куриные с соусом красным 90/30		120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
макаронны отварные с маслом		150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
компот из сухофруктов		200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
хлеб пшеничный		30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80</