



Директор МБОУ ЦО №

*[Handwritten signature]*

Директор Филиала  
"ЛИТЕРАТУРА-БОРИОН"



Буянов А.С./

Единое примерное двухнедельное цикличное  
меню для обучающихся 12-17 лет в  
общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской  
области

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

| День   | Наименование блюда                       | Вес блюда |            | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|--------|--|-----------|------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---|
|        |  |           |            | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                               |   |
| 1 день | <b>Завтрак</b>                           |           |            |                  |               |                |                               |   |
|        | Каша из крупы «Геркулес» вязкая          | г         | 210        | 8,633            | 9,333         | 32,667         | 248,267                       | 212                                       |
|        | Кофейный напиток с молоком               | г         | 200        | 2,800            | 2,500         | 13,600         | 88,000                        | 465                                       |
|        | Бутерброд с сыром                        | г         | 40         | 6,900            | 9,000         | 10,000         | 149,000                       | 63  |
|        | Фрукты свежие                            | г         | 100        | 0,400            | 0,400         | 9,800          | 44,000                        | 82  |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                    |           | <b>550</b> | <b>18,733</b>    | <b>21,233</b> | <b>66,067</b>  | <b>529,267</b>                |   |
|        | <b>Обед</b>                              |           |            |                  |               |                |                               |   |
|        | Овощи натуральные (помидор)*             | г         | 100        | 1,100            | 0,200         | 3,800          | 24,000                        | 148                                       |
|        | Рассольник "Ленинградский" на м/б        | г         | 250        | 7,625            | 9,350         | 23,250         | 163,750                       | 100                                       |
|        | Котлеты рыбные                           | г         | 100        | 13,000           | 1,600         | 10,000         | 234,900                       | 307                                       |
|        | Рис с овощами                            | г         | 180        | 4,800            | 3,120         | 52,000         | 218,400                       | 241                                       |
|        | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г         | 200        | 0,600            | 0,000         | 9,700          | 40,000                        | 494                                       |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                     | г         | 40         | 2,640            | 0,480         | 13,600         | 72,400                        | 110                                       |
|        | Батон нарезной                           | г         | 30         | 2,250            | 0,870         | 15,400         | 78,600                        | 111                                       |
|        | <b>Итого обед:</b>                       | г         | <b>900</b> | <b>32,015</b>    | <b>15,620</b> | <b>127,750</b> | <b>832,050</b>                |   |
|        | <b>Итого за день:</b>                    |           |            | <b>50,748</b>    | <b>36,853</b> | <b>193,817</b> | <b>1 361,317</b>              |   |

| 2 день                                 |   | Завтрак    |               |               |                |                  |         |
|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|---------|
| Запеканка из творога с джемом          | г | 220        | 31,06         | 14,95         | 45,94          | 444,400          | 279     |
| Чай с лимоном                          | г | 200        | 0,300         | 0,100         | 9,500          | 40,000           | 459     |
| Батон нарезной                         | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111     |
| Фрукты свежие                          | г | 100        | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 38,000           | 82      |
| <b>Итого завтрак:</b>                  |   | <b>550</b> | <b>34,409</b> | <b>16,117</b> | <b>78,341</b>  | <b>601,000</b>   |         |
| <b>Обед</b>                            |   |            |               |               |                |                  |         |
| Салат из свеклы отварной               | г | 100        | 1,500         | 6,667         | 8,333          | 91,667           | 26      |
| Суп картофельный с бобовыми на м/б     | г | 250        | 11,250        | 6,388         | 24,625         | 162,500          | 113     |
| Печень говяжья по-строгановски         | г | 100        | 19,500        | 9,400         | 7,600          | 193,000          | 356/408 |
| Каша гречневая рассыпчатая             | г | 180        | 10,260        | 9,360         | 44,400         | 303,600          | 202     |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 200        | 0,60          | 0,00          | 9,70           | 40,000           | 494     |
| Хлеб ржано-пшеничный                   | г | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110     |
| Батон нарезной                         | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111     |
| <b>Итого обед:</b>                     | г | <b>900</b> | <b>48,00</b>  | <b>33,16</b>  | <b>123,66</b>  | <b>941,767</b>   |         |
| <b>Итого за день:</b>                  |   |            | <b>82,409</b> | <b>49,281</b> | <b>202,000</b> | <b>1 542,767</b> |         |

| 3 день                                       |          | Завтрак    |               |               |                |                  |     |
|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| Каша рисовая вязкая                          | г        | 210        | 6,067         | 6,650         | 37,800         | 243,168          | 217 |
| Какао с молоком                              | г        | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462 |
| Батон нарезной                               | г        | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
| Масло сливочное                              | г        | 10         | 0,080         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79  |
| Фрукты свежие                                | г        | 100        | 0,400         | 0,300         | 10,300         | 47,000           | 82  |
| <b>Итого завтрак:</b>                        | <b>г</b> | <b>550</b> | <b>12,097</b> | <b>17,920</b> | <b>77,430</b>  | <b>535,948</b>   |     |
| <b>Обед</b>                                  |          |            |               |               |                |                  |     |
| Салат витаминный*                            | г        | 100        | 1,200         | 5,000         | 5,500          | 73,333           | 2   |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | г        | 250        | 6,800         | 6,500         | 20,000         | 125,750          | 114 |
| Бефстроганов из отварной говядины            | г        | 100        | 15            | 13            | 5,000          | 202              | 326 |
| Макароны отварные                            | г        | 180        | 6,66          | 5,94          | 45,46          | 221,400          | 256 |
| Сок фруктовый                                | г        | 205        | 1,025         | 0,205         | 20,7           | 90,3             | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | г        | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110 |
| Батон нарезной                               | г        | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
| <b>Итого обед:</b>                           | <b>г</b> | <b>905</b> | <b>35,58</b>  | <b>31,995</b> | <b>125,660</b> | <b>863,783</b>   |     |
| <b>Итого за день:</b>                        |          |            | <b>47,672</b> | <b>49,915</b> | <b>203,090</b> | <b>1 399,732</b> |     |

4 день

## Завтрак

|                                    |          |            |               |               |               |                |     |
|------------------------------------|----------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| Овощи натуральные (огурец свежий)* | г        | 60         | 0,4           | 0,06          | 1,14          | 35,6           | 148 |
| Омлет натуральный                  | г        | 170        | 16,698        | 25,689        | 4,110         | 315,973        | 268 |
| Батон нарезной                     | г        | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280        | 52,400         | 111 |
| Кофейный напиток с молоком         | г        | 200        | 2,800         | 2,500         | 13,600        | 88,000         | 465 |
| Фрукты свежие                      | г        | 100        | 0,900         | 0,200         | 8,100         | 49,200         | 82  |
| <b>Итого завтрак:</b>              | <b>г</b> | <b>550</b> | <b>22,298</b> | <b>29,029</b> | <b>37,230</b> | <b>541,173</b> |     |

## Обед

|                             |          |            |               |               |                |                |     |
|-----------------------------|----------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
| Винегрет овощной            | г        | 100        | 1,667         | 6,167         | 6,667          | 88,000         | 47  |
| Суп картофельный с рыбой    | г        | 250        | 11,25         | 10            | 22,500         | 137,5          | 119 |
| Плов из отварной птицы      | г        | 280        | 17,22         | 11,67         | 45,000         | 411,250        | 375 |
| Компот из смеси сухофруктов | г        | 200        | 0,600         | 0,000         | 20,100         | 84,000         | 495 |
| Хлеб ржано-пшеничный        | г        | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400         | 110 |
| Батон нарезной              | г        | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600         | 111 |
| <b>Итого обед:</b>          | <b>г</b> | <b>900</b> | <b>35,627</b> | <b>29,183</b> | <b>123,267</b> | <b>871,750</b> |     |

Итого за день:

57,924 58,212 160,497 1 412,923

5 день

## Завтрак

|  |   |            |               |               |                |                  |     |
|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| Макаронны отварные с сыром                                 | г | 220        | 13,006        | 11,129        | 34,294         | 434,824          | 259 |
| Чай с сахаром  | г | 200        | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 457 |
| Батон нарезной   | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
| Фрукты свежие  | г | 100        | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82  |
| <b>Итого завтрак:</b>                                      | г | <b>550</b> | <b>15,856</b> | <b>12,499</b> | <b>68,794</b>  | <b>595,424</b>   |     |
| <b>Обед</b>  |   |            |               |               |                |                  |     |
| Салат картофельный с соленым<br>огурцом и зеленым горошком | г | 100        | 1,750         | 6,183         | 9,250          | 100,000          | 42  |
| Борщ с капустой и картофелем на<br>м/б                     | г | 250        | 7,788         | 10,000        | 23,750         | 150,000          | 95  |
| Рыба, запеченная под молочным<br>соусом                    | г | 140        | 10,400        | 6,500         | 10,700         | 180,000          | 312 |
| Картофельное пюре  | г | 180        | 4,860         | 7,200         | 20,440         | 193,200          | 377 |
| Напиток из шиповника                                       | г | 200        | 0,700         | 0,300         | 18,300         | 78,000           | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный                                       | г | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110 |
| Батон нарезной   | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
| <b>Итого обед:</b>   |   | <b>940</b> | <b>30,388</b> | <b>31,533</b> | <b>111,440</b> | <b>852,200</b>   |     |
| <b>Итого за день:</b>                                      |   |            | <b>46,243</b> | <b>44,033</b> | <b>180,234</b> | <b>1 447,624</b> |     |

6 день

## Завтрак

|   |   |            |               |               |                |                  |        |
|---|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------|
| Каша жидкая молочная кукурузная                 | г | 210        | 6,183         | 6,533         | 38,500         | 238,000          | 233    |
| Какао с молоком                                 | г | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462    |
| Масло сливочное                                 | г | 10         | 0,080         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79     |
| Батон нарезной                                  | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111    |
| Фрукты свежие                                   | г | 100        | 1,800         | 0,600         | 22,800         | 96,000           | 82     |
| <b>Итого завтрак:</b>                           | г | <b>550</b> | <b>13,613</b> | <b>18,103</b> | <b>90,630</b>  | <b>579,780</b>   |        |
| <b>Обед</b>                                     |   |            |               |               |                |                  |        |
| Овощи натуральные (помидор свежий)*             | г | 100        | 1,100         | 0,200         | 3,800          | 24,000           | 148    |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б | г | 250        | 7,900         | 7,650         | 22,500         | 148,750          | 129    |
| Фрикадельки из говядины                         | г | 100        | 13,667        | 12,222        | 6,667          | 191,111          | 54-29м |
| Рис отварной                                    | г | 180        | 4,440         | 6,516         | 56,620         | 263,160          | 385    |
| Кисель плодово-ягодный                          | г | 200        | 1,400         | 0,000         | 29,000         | 122,000          | 503    |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | г | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110    |
| Батон нарезной                                  | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111    |
| <b>Итого обед:</b>                              |   | <b>900</b> | <b>33,40</b>  | <b>27,94</b>  | <b>147,59</b>  | <b>900,02</b>    |        |
| <b>Итого за день:</b>                           |   |            | <b>47,010</b> | <b>46,042</b> | <b>238,217</b> | <b>1 479,801</b> |        |

| 7 день   | Завтрак |            |               |               |                |                  |           |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----------|
| Каша "Дружба"  | г       | 210        | 5,833         | 7,000         | 28,117         |                  |           |
| Кофейный напиток с молоком                                 | г       | 200        | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 241,500          | 229       |
| Батон нарезной   | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 88,000           | 465       |
| Сыр  | г       | 15         | 3,5           | 4,4           | 0              | 78,600           | 111       |
| Фрукты свежие  | г       | 100        | 0,400         | 0,300         | 10,300         | 53,7             | 75        |
| <b>Итого завтрак:</b>                                      |         | <b>555</b> | <b>14,783</b> | <b>15,070</b> | <b>67,417</b>  | <b>47,000</b>    | <b>82</b> |
| <b>Обед</b>  |         |            |               |               |                |                  |           |
| Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом* | г       | 100        | 1,000         | 8,333         | 3,500          | 73,333           | 18        |
| Рассольник "Ленинградский" на м/б                          | г       | 250        | 7,625         | 9,350         | 23,250         | 163,750          | 100       |
| Гуляш из отварной говядины                                 | г       | 100        | 20,000        | 19,500        | 3,300          | 258,000          | 327       |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | г       | 180        | 10,260        | 9,360         | 44,400         | 303,600          | 202       |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага)                   | г       | 200        | 0,600         | 0,000         | 9,700          | 40,000           | 494       |
| Хлеб ржано-пшеничный                                       | г       | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110       |
| Батон нарезной   | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111       |
| <b>Итого обед:</b>   | г       | <b>900</b> | <b>44,375</b> | <b>47,893</b> | <b>113,150</b> | <b>989,683</b>   |           |
| <b>Итого за день:</b>                                      |         |            | <b>59,158</b> | <b>62,963</b> | <b>180,567</b> | <b>1 498,483</b> |           |



| 8 день                                   | Завтрак |            |               |               |                |                  |           |
|--|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----------|
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | г       | 220        | 32,728        | 17,147        | 43,612         | 462,000          |           |
| Чай с сахаром                            | г       | 200        | 0,200         | 0,100         | 9,300          | 38,000           | 279       |
| Батон нарезной                           | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 457       |
| Фрукты свежие                            | г       | 100        | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 111       |
| <b>Итого завтрак:</b>                    | г       | <b>550</b> | <b>35,578</b> | <b>18,517</b> | <b>78,112</b>  | <b>622,600</b>   | <b>82</b> |
| Обед                                     |         |            |               |               |                |                  |           |
| Салат из свеклы с соленым огурцом        | г       | 100        | 1,333         | 6,167         | 6,167          | 121,667          | 31        |
| Уха с крупой                             | г       | 250        | 7,500         | 2,500         | 20,000         | 91,250           | 121       |
| Биточек из курицы                        | г       | 100        | 20,000        | 18,000        | 11,111         | 284,444          | 372       |
| Рагу из овощей                           | г       | 180        | 3,360         | 7,680         | 35,200         | 153,000          | 177       |
| Напиток из шиповника                     | г       | 200        | 0,700         | 0,300         | 18,300         | 78,000           | 496       |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | г       | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110       |
| Батон нарезной                           | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111       |
| <b>Итого обед:</b>                       | г       | <b>900</b> | <b>37,783</b> | <b>35,997</b> | <b>119,778</b> | <b>879,361</b>   |           |
| <b>Итого за день:</b>                    |         |            | <b>73,362</b> | <b>54,514</b> | <b>197,890</b> | <b>1 501,961</b> |           |

| 9 день                              | Завтрак |            |               |               |                |                  |     |
|-------------------------------------|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| Кукуруза консервированная           | г       | 60         | 1,7           | 2,1           | 21             | 40               | 157 |
| Омлет натуральный                   | г       | 170        | 14,733        | 22,667        | 3,627          | 278,800          | 268 |
| Какао с молоком                     | г       | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462 |
| Батон нарезной                      | г       | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
| Фрукты свежие                       | г       | 100        | 0,800         | 0,200         | 7,500          | 38,000           | 82  |
| <b>Итого завтрак:</b>               |         | <b>550</b> | <b>22,033</b> | <b>28,447</b> | <b>56,207</b>  | <b>503,200</b>   |     |
| <b>Обед</b>                         |         |            |               |               |                |                  |     |
| Овощи натуральные (помидор свежий)* | г       | 100        | 1,100         | 0,200         | 3,800          | 24,000           | 148 |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | г       | 250        | 7,7875        | 10,000        | 23,750         | 150,000          | 95  |
| Азу из говядины "по-Татарски"       | г       | 280        | 15,517        | 14,817        | 28,680         | 379,750          | 364 |
| Сок фруктовый                       | г       | 205        | 0,62          | 0,41          | 33,40          | 143,500          | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный                | г       | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110 |
| Батон нарезной                      | г       | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
| <b>Итого обед:</b>                  |         | <b>905</b> | <b>29,909</b> | <b>26,777</b> | <b>118,630</b> | <b>848,250</b>   |     |
| <b>Итого за день:</b>               |         |            | <b>51,943</b> | <b>55,223</b> | <b>174,837</b> | <b>1 351,450</b> |     |

| 10<br>день | Завтрак   |   |            |               |               |                |                  |     |
|------------|---|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
|            | Птица отварная  | г | 100        | 16,200        | 12,000        | 0,300          | 174,000          | 366 |
|            | Макаронны отварные  | г | 150        | 5,55          | 4,95          | 29,55          | 184,500          | 256 |
|            | Кофейный напиток с молоком  | г | 200        | 2,800         | 2,500         | 13,600         | 88,000           | 465 |
|            | Батон нарезной  | г | 20         | 1,500         | 0,580         | 10,280         | 52,400           | 111 |
|            | Фрукты свежие   | г | 100        | 0,900         | 0,200         | 8,100          | 49,200           | 82  |
|            | <b>Итого завтрак:</b>   | г | <b>570</b> | <b>26,950</b> | <b>20,230</b> | <b>61,830</b>  | <b>548,100</b>   |     |
|            | <b>Обед</b>   |   |            |               |               |                |                  |     |
|            | Салат из капусты белокачанной*                                    | г | 100        | 1,450         | 6,000         | 8,400          | 94,000           | 1   |
|            | Суп картофельный с бобовыми на м/б                                | г | 250        | 11,250        | 6,388         | 24,625         | 162,500          | 113 |
|            | Оладьи из печени по-кунцевуски/<br>Печень говяжья по-строгановски | г | 100        | 18,889        | 5,556         | 15,556         | 192,222          | 357 |
|            | Рис с овощами   | г | 180        | 4,800         | 3,120         | 52,000         | 218,400          | 241 |
|            | Компот из смеси сухофруктов                                       | г | 200        | 0,600         | 0,000         | 20,100         | 84,000           | 495 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный  | г | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110 |
|            | Батон нарезной  | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
|            | <b>Итого обед:</b>  |   | <b>900</b> | <b>41,879</b> | <b>22,413</b> | <b>149,681</b> | <b>902,122</b>   |     |
|            | <b>Итого за день:</b>   |   |            | <b>68,829</b> | <b>42,643</b> | <b>211,511</b> | <b>1 450,222</b> |     |

|            |  |   |            |               |               |                |                  |     |
|------------|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| 11<br>день | <b>Завтрак</b>                           |   |            |               |               |                |                  |     |
|            | Каша рисовая вязкая                      | г | 210        | 6,067         | 6,650         | 37,800         | 243,168          | 217 |
|            | Чай с лимоном                            | г | 200        | 0,300         | 0,100         | 9,500          | 40,000           | 459 |
|            | Масло сливочное                          | г | 10         | 0,080         | 7,200         | 0,130          | 73,180           | 79  |
|            | Батон нарезной                           | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
|            | Фрукты свежие                            | г | 100        | 1,800         | 0,600         | 22,800         | 96,000           | 82  |
|            | <b>Итого завтрак:</b>                    |   | <b>550</b> | <b>10,497</b> | <b>15,420</b> | <b>85,630</b>  | <b>530,948</b>   |     |
|            | <b>Обед</b>                              |   |            |               |               |                |                  |     |
|            | Овощи натуральные (огурец свежий)*       | г | 100        | 0,667         | 0,100         | 1,900          | 11,000           | 148 |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | г | 250        | 21,750        | 8,000         | 13,863         | 170,000          | 104 |
|            | Рыба, тушенная в томате с овощами        | г | 130        | 9,000         | 5,000         | 4,430          | 177,360          | 299 |
|            | Картофель отварной                       | г | 180        | 4,920         | 9,240         | 28,480         | 216,000          | 152 |
|            | Сок фруктовый                            | г | 205        | 0,21          | 0,00          | 24,60          | 102,500          | 501 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                     | г | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110 |
|            | Батон нарезной                           | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
|            | <b>Итого обед:</b>                       |   | <b>935</b> | <b>41,432</b> | <b>23,690</b> | <b>102,273</b> | <b>827,860</b>   |     |
|            | <b>Итого за день:</b>                    |   |            | <b>51,928</b> | <b>39,110</b> | <b>187,903</b> | <b>1 358,808</b> |     |

| 12<br>день | Завтрак                           |   |            |               |               |                |                  |     |
|------------|-----------------------------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
|            | Горошек консервированный          | г | 60         | 1,7           | 2,1           | 21             | 40               | 157 |
|            | Омлет натуральный                 | г | 170        | 14,733        | 22,667        | 3,627          | 278,800          | 268 |
|            | Какао с молоком                   | г | 200        | 3,300         | 2,900         | 13,800         | 94,000           | 462 |
|            | Батон нарезной                    | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
|            | Фрукты свежие                     | г | 100        | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 44,000           | 82  |
|            | <b>Итого завтрак:</b>             | г | <b>560</b> | <b>22,383</b> | <b>28,937</b> | <b>63,627</b>  | <b>535,400</b>   |     |
|            | <b>Обед</b>                       |   |            |               |               |                |                  |     |
|            | Салат "Степной"                   | г | 100        | 1,500         | 6,000         | 8,833          | 71,667           | 25  |
|            | Суп из овощей с фасолью на м/б    | г | 250        | 9,000         | 8,750         | 19,338         | 162,500          | 117 |
|            | Бефстроганов из отварной говядины | г | 100        | 15            | 13            | 5,000          | 202              | 326 |
|            | Капуста тушеная                   | г | 180        | 4,320         | 6,000         | 23,200         | 123,600          | 380 |
|            | Кисель плодово-ягодный            | г | 200        | 1,400         | 0,000         | 29,000         | 122,000          | 503 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный              | г | 40         | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400           | 110 |
|            | Батон нарезной                    | г | 30         | 2,250         | 0,870         | 15,400         | 78,600           | 111 |
|            | <b>Итого обед:</b>                |   | <b>900</b> | <b>36,11</b>  | <b>35,10</b>  | <b>114,37</b>  | <b>832,77</b>    |     |
|            | <b>Итого за день:</b>             |   |            | <b>58,493</b> | <b>64,037</b> | <b>177,998</b> | <b>1 368,167</b> |     |
|            | <b>Итого за 12 дней:</b>          |   |            | <b>695,72</b> | <b>602,83</b> | <b>2</b>       | <b>17 173,25</b> |     |
|            | <b>Итого среднее за 12 дней</b>   |   |            | <b>57,98</b>  | <b>50,24</b>  | <b>192,38</b>  | <b>1 431,10</b>  |     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| День недели           | БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ             |       |       |      |          |                         | СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024     |       |       |      |          |                         |
|-----------------------|-------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|----------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
|                       | Название блюда                      | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Название блюда                   | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|                       |                                     | г     | г     | г    | г        | ккал                    |                                  | г     | г     | г    | г        | ккал                    |
| Понедельник, 1 неделя | Обед                                |       |       |      |          |                         |                                  |       |       |      |          |                         |
|                       | Помидор в нарезке                   | 100   | 1,1   | 0,2  | 3,8      | 24,0                    | Икра кабачковая ДП               | 100   | 1,8   | 8,8  | 7,7      | 119                     |
| Четверг, 1 неделя     | Завтрак                             |       |       |      |          |                         |                                  |       |       |      |          |                         |
|                       | Огурец в нарезке                    | 60    | 0,5   | 0,1  | 1,5      | 8,5                     | Горошек зеленый                  | 60    | 1,7   | 2,1  | 21       | 40                      |
| Суббота, 1 неделя     | Обед                                |       |       |      |          |                         |                                  |       |       |      |          |                         |
|                       | Помидор в нарезке                   | 100   | 1,1   | 0,2  | 3,8      | 24,0                    | Салат из соленых огурцов с луком | 100   | 0,85  | 5,05 | 2,58     | 59,1                    |
| Понедельник, 2 неделя | Обед                                |       |       |      |          |                         |                                  |       |       |      |          |                         |
|                       | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100   | 1,0   | 8,3  | 3,5      | 73,3                    | Икра кабачковая ДП               | 100   | 1,8   | 8,8  | 7,7      | 119                     |
| Среда, 2 неделя       | Обед                                |       |       |      |          |                         |                                  |       |       |      |          |                         |
|                       | Помидор в нарезке                   | 100   | 1,1   | 0,2  | 3,8      | 24,0                    | Горошек зеленый                  | 100   | 2,8   | 3,5  | 35       | 66,7                    |
| Пятница, 2 неделя     | Обед                                |       |       |      |          |                         |                                  |       |       |      |          |                         |
|                       | Огурец в нарезке                    | 100   | 0,7   | 0,1  | 1,9      | 11,0                    | Огурец соленый                   | 100   | 0,8   | 0,2  | 2,5      | 14,0                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| День недели       | БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ       |       |       |      |          |                         | СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2025 |       |       |      |          |                         |
|-------------------|-------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
|                   | Название блюда                | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Название блюда               | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|                   |                               | г     | г     | г    | г        | ккал                    |                              | г     | г     | г    | г        | ккал                    |
| Среда, 1 неделя   | Обед                          |       |       |      |          |                         |                              |       |       |      |          |                         |
|                   | Салат Витаминный              | 100   | 1,2   | 5,0  | 5,5      | 73,3                    | Салат из квашеной капусты    | 100   | 1,6   | 10,1 | 9,6      | 136                     |
| Четверг, 2 неделя | Обед                          |       |       |      |          |                         |                              |       |       |      |          |                         |
|                   | Салат из белокочанной капусты | 100   | 1,5   | 6,0  | 8,4      | 94,0                    | Салат из квашеной капусты    | 100   | 1,6   | 10,1 | 9,6      | 136                     |