

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ им.И.И.Пушанина  
с.Пушанина Белинского района Пензенской  
области

Примерное 10- дневное меню МОУ СОШ им.И.И.Пушанина  
с.Пушанина Белинского района Пензенской области  
на осенне-зимний период

\_\_\_\_\_ Е.В. Мирошкина  
Приказ № 95/4 от 27.08.2026г.

| № техн. карты | Наименование блюда                        | Порции по возрастам |           | Пищевые вещества 7-11 лет |       |       | Энергетическая ценность | Пищевые вещества 11-18 лет |       |       | Эн.ценность. |
|---------------|-------------------------------------------|---------------------|-----------|---------------------------|-------|-------|-------------------------|----------------------------|-------|-------|--------------|
|               |                                           | 7-11 лет            | 11-18 лет | Б                         | Ж     | у     | Ккал.                   | Б                          | Ж     | У     | Ккал.        |
| 1 день        |                                           |                     |           |                           |       |       |                         |                            |       |       |              |
| Завтрак       |                                           |                     |           |                           |       |       |                         |                            |       |       |              |
| 93            | Суп молочный с макаронными изделиями      | 200                 | 250       | 5,75                      | 5,21  | 18,84 | 145,20                  | 7,19                       | 6,51  | 23,55 | 180,50       |
| 943           | Чай с сахаром                             | 200                 | 200       | 0,2                       | 0     | 14    | 28                      | 0,2                        | 0     | 14    | 28           |
|               | Батон нарезной                            | 30                  | 30        | 2,3                       | 0,3   | 14,76 | 70,5                    | 2,3                        | 0,3   | 14,76 | 70,5         |
|               | Масло сливочное                           | 1/10                | 1/10      | 0                         | 8,2   | 0,1   | 75,00                   | 0                          | 8,2   | 0,1   | 75,00        |
|               | Сыр                                       | 1/15                | 1/15      | 2,55                      | 2,3   | 0,15  | 31,50                   | 2,55                       | 2,3   | 0,15  | 31,50        |
|               | Итого:                                    |                     |           | 10,8                      | 16,01 | 47,85 | 350,2                   | 12,24                      | 17,31 | 52,56 | 385,50       |
| Обед          |                                           |                     |           |                           |       |       |                         |                            |       |       |              |
| 222           | Салат капустный с морковью                | 60                  | 100       | 1,33                      | 6,61  | 2,04  | 73,04                   | 1,45                       | 6,9   | 2,98  | 75,08        |
| 42            | Щи из свежей капусты                      | 200                 | 250       | 1,82                      | 4,96  | 1     | 87,8                    | 2,28                       | 6,21  | 1,25  | 109,8        |
| 5             | Каша молочная рисовая со сливочным маслом | 150                 | 200       | 4,34                      | 7,05  | 22,08 | 173,02                  | 5,79                       | 9,4   | 29,44 | 230,7        |
| 943           | Чай с сахаром                             | 200                 | 200       | 0,2                       | 0     | 14    | 28                      | 0,2                        | 0     | 14    | 28           |
|               | Батон нарезной                            | 30                  | 30        | 2,3                       | 0,3   | 14,76 | 70,5                    | 2,3                        | 0,3   | 14,76 | 70,5         |
|               | Хлеб                                      | 40                  | 40        | 3,04                      | 0,3   | 20    | 94                      | 3,04                       | 0,3   | 20    | 94           |
|               | Итого:                                    |                     |           | 13,03                     | 19,22 | 73,88 | 526,26                  | 15,06                      | 23,11 | 82,43 | 608,08       |

| 2 день  |                                          |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
|---------|------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак |                                          |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 11      | Каша манная молочная                     | 200   | 200   | 6,2   | 9,32  | 28,91  | 229,40 | 6,2   | 9,32  | 28,91  | 229,40 |
|         | Сок фруктовый                            | 1/200 | 1/200 | 1     | 0     | 21,2   | 88     | 1     | 0     | 21,2   | 88     |
|         | Батон нарезной                           | 30    | 30    | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   |
|         | Итого:                                   |       |       | 9,5   | 9,62  | 64,87  | 387,90 | 9,5   | 9,62  | 64,87  | 387,90 |
| Обед    |                                          |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 43      | Салат из белокочанной капусты            | 60    | 100   | 0,85  | 3,05  | 5,19   | 51,54  | 1,45  | 6,9   | 7,15   | 75,02  |
| 197     | Рассольник Петербургский                 | 200   | 250   | 1,6   | 4,08  | 13,54  | 97,4   | 2,0   | 5,11  | 16,93  | 121,75 |
| 144     | Гороховое пюре со сливочным маслом       | 150   | 200   | 12,26 | 1,92  | 42,15  | 177,24 | 16,34 | 2,56  | 56,20  | 236,32 |
| 286     | Тефтеля мясная из курицы                 | 60    | 80    | 8,87  | 9,83  | 11,71  | 171    | 11,78 | 12,91 | 14,90  | 223    |
| 194     | Кисель ягодный                           | 200   | 200   | 0,11  | 0     | 25,83  | 103,74 | 0,11  | 0     | 25,83  | 103,74 |
|         | Хлеб                                     | 40    | 40    | 3,04  | 0,3   | 20     | 94     | 3,04  | 0,3   | 20     | 94     |
|         | Батон нарезной                           | 30    | 30    | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   |
|         | Итого:                                   |       |       | 29,03 | 19,48 | 133,18 | 765,42 | 37,02 | 28,08 | 136,98 | 924,33 |
| 3 день  |                                          |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| Завтрак |                                          |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 469     | Запеканка из творога                     | 150   | 150   | 26,40 | 6,3   | 21,3   | 252    | 26,40 | 6,3   | 21,3   | 252    |
| 377     | Чай с лимоном                            | 200   | 200   | 0,13  | 0,02  | 15,2   | 62     | 0,13  | 0,02  | 15,2   | 62     |
|         | Батон нарезной                           | 30    | 30    | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   |
|         | Сыр                                      | 1/15  | 1/15  | 2,55  | 2,3   | 0,15   | 31,50  | 2,55  | 2,3   | 0,15   | 31,50  |
|         | Итого:                                   |       |       | 31,38 | 8,92  | 51,41  | 416    | 31,38 | 8,92  | 51,41  | 416    |
| Обед    |                                          |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
| 240     | Салат из свежих огурцов                  | 60    | 100   | 0,43  | 6,04  | 1,48   | 62,08  | 0,72  | 10,8  | 2,48   | 103,47 |
| 15      | Суп с макаронными изделиями              | 200   | 250   | 8,88  | 10,88 | 18,16  | 189,44 | 11,1  | 13,6  | 22,7   | 236,8  |
| 143     | Каша рисовая- гарнир со сливочным маслом | 150   | 200   | 3,95  | 9,17  | 34,29  | 227,59 | 5,26  | 12,22 | 45,72  | 303,45 |
| 72      | Гуляш из мяса курицы                     | 60    | 100   | 11,1  | 9,37  | 2,96   | 139,8  | 11,1  | 9,37  | 2,96   | 139,80 |

|                |                                       |       |       |              |              |               |               |              |              |               |                |
|----------------|---------------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 186            | Компот из сухофруктов                 | 200   | 200   | 0,42         | 0            | 26,04         | 102,1         | 0,42         | 0            | 26,04         | 102,1          |
|                | Хлеб                                  | 40    | 40    | 3,04         | 0,3          | 20            | 94            | 3,04         | 0,3          | 20            | 94             |
|                | Батон нарезной                        | 30    | 30    | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5          | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5           |
|                | <b>Итого:</b>                         |       |       | <b>30,12</b> | <b>36,06</b> | <b>117,69</b> | <b>885,51</b> | <b>33,94</b> | <b>46,59</b> | <b>134,66</b> | <b>1050,12</b> |
| <b>4 день</b>  |                                       |       |       |              |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b> |                                       |       |       |              |              |               |               |              |              |               |                |
| 8              | Каша пшеничная молочная               | 200   | 200   | 6,2          | 9,73         | 28,02         | 231,70        | 6,2          | 9,73         | 28,02         | 231,70         |
| 377            | Чай с лимоном                         | 200   | 200   | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62            | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62             |
|                | Батон нарезной                        | 30    | 30    | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5          | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5           |
|                | Масло сливочное                       | 1/10  | 1/10  | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            | 0            | 8,2          | 0,1           | 75             |
|                | Фрукт                                 | 1/100 | 1/100 | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 94            | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 94             |
|                | <b>Итого:</b>                         |       |       | <b>9,43</b>  | <b>19,05</b> | <b>77,68</b>  | <b>533,20</b> | <b>9,43</b>  | <b>19,05</b> | <b>77,68</b>  | <b>533,20</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                       |       |       |              |              |               |               |              |              |               |                |
| 27             | Салат из свеклы с яблоками            | 60    | 100   | 0,54         | 3,06         | 4,98          | 49,2          | 0,9          | 5,1          | 8,3           | 82             |
| 42             | Щи из свежей капусты                  | 200   | 250   | 1,82         | 4,96         | 1             | 87,8          | 2,28         | 6,21         | 1,25          | 109,8          |
| 101            | Рыба запеченная                       | 80    | 100   | 9,38         | 7,21         | 6,1           | 101,26        | 11,25        | 8,65         | 7,32          | 121,51         |
| 694            | Пюре картофельное со сливочным маслом | 150   | 200   | 3,06         | 4,08         | 20,45         | 137,25        | 4,08         | 6,40         | 27,26         | 183            |
| 943            | Чай с сахаром                         | 200   | 200   | 0,2          | 0            | 14            | 28            | 0,2          | 0            | 14            | 28             |
|                | Хлеб                                  | 40    | 40    | 3,04         | 0,3          | 20            | 94            | 3,04         | 0,3          | 20            | 94             |
|                | Батон нарезной                        | 30    | 30    | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5          | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5           |
|                | <b>Итого:</b>                         |       |       | <b>20,34</b> | <b>19,91</b> | <b>81,29</b>  | <b>568,01</b> | <b>24,05</b> | <b>26,96</b> | <b>92,89</b>  | <b>688,81</b>  |
| <b>5 день</b>  |                                       |       |       |              |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b> |                                       |       |       |              |              |               |               |              |              |               |                |
| 204            | Макаронные изделия с тертым сыром     | 150   | 150   | 9,37         | 14,77        | 26,38         | 297,83        | 9,37         | 14,77        | 26,38         | 297,83         |
| 38             | Салат из моркови с яблоками           | 100   | 100   | 1,08         | 0,18         | 8,62          | 40,40         | 1,08         | 0,18         | 8,62          | 40,40          |
| 197            | Какао с молоком                       | 200   | 200   | 4,82         | 4,18         | 22,36         | 143,26        | 4,82         | 4,18         | 22,36         | 143,26         |
|                | Батон нарезной                        | 30    | 30    | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5          | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5           |
|                | Масло сливочное                       | 1/10  | 1/10  | 0            | 8,2          | 0,1           | 75            | 0            | 8,2          | 0,1           | 75             |

|         |                                            |        |      |       |       |        |        |        |       |        |        |        |
|---------|--------------------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
|         |                                            | Итого: |      |       | 17,57 | 27,63  | 72,22  | 551,99 | 17,57 | 27,63  | 72,22  | 551,99 |
| Обед    |                                            |        |      |       |       |        |        |        |       |        |        |        |
| 222     | Салат капустный с морковью                 | 60     | 100  | 1,33  | 6,61  | 2,04   | 73,04  | 1,45   | 6,9   | 2,98   | 75,08  |        |
| 51      | Суп гороховый                              | 200    | 250  | 7,36  | 3,91  | 15,4   | 129,14 | 9,21   | 4,89  | 18,97  | 161,43 |        |
| 608     | Котлета из мяса курицы                     | 60     | 80   | 7,78  | 5,78  | 7,85   | 114,38 | 12,44  | 9,24  | 12,56  | 183    |        |
| 141     | Каша гречневая- гарнир со сливочным маслом | 150    | 200  | 6,63  | 9,91  | 35,01  | 241,93 | 8,84   | 13,21 | 28,00  | 322,56 |        |
| 377     | Чай с лимоном                              | 200    | 200  | 0,13  | 0,02  | 15,2   | 62     | 0,13   | 0,02  | 15,2   | 62     |        |
|         | Хлеб                                       | 40     | 40   | 3,04  | 0,3   | 20     | 94     | 3,04   | 0,3   | 20     | 94     |        |
|         | Батон нарезной                             | 30     | 30   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   | 2,3    | 0,3   | 14,76  | 70,5   |        |
|         | Итого:                                     |        |      | 28,57 | 26,83 | 110,26 | 784,99 | 37,29  | 34,57 | 111,53 | 968,57 |        |
| 6 день  |                                            |        |      |       |       |        |        |        |       |        |        |        |
| Завтрак |                                            |        |      |       |       |        |        |        |       |        |        |        |
| 5       | Каша молочная рисовая                      | 150    | 150  | 5,79  | 9,4   | 29,44  | 230,70 | 5,79   | 9,4   | 29,44  | 230,70 |        |
| 943     | Чай с сахаром                              | 200    | 200  | 0,2   | 0     | 14     | 28     | 0,2    | 0     | 14     | 28     |        |
|         | Батон нарезной                             | 30     | 30   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   | 2,3    | 0,3   | 14,76  | 70,5   |        |
|         | Сыр                                        | 1/15   | 1/15 | 2,55  | 2,3   | 0,15   | 31,50  | 2,55   | 2,3   | 0,15   | 31,50  |        |
|         | Масло сливочное                            | 1/10   | 1/10 | 0     | 8,2   | 0,1    | 75     | 0      | 8,2   | 0,1    | 75     |        |
|         | Итого:                                     |        |      | 10,84 | 20,2  | 58,45  | 435,70 | 10,84  | 20,2  | 58,45  | 435,70 |        |
| Обед    |                                            |        |      |       |       |        |        |        |       |        |        |        |
| 240     | Салат из свежих огурцов                    | 60     | 100  | 0,43  | 6,04  | 1,48   | 62,08  | 0,72   | 10,08 | 2,48   | 103,47 |        |
| 36      | Суп с мясными фрикадельками                | 200    | 250  | 3,09  | 2,48  | 18,88  | 104,4  | 3,87   | 3,1   | 23,6   | 130,5  |        |
| 8       | Каша молочная пшенная со сливочным маслом  | 150    | 200  | 5,04  | 7,29  | 21,15  | 173,77 | 6,72   | 9,73  | 28,02  | 231,7  |        |
| 186     | Компот из сухофруктов                      | 200    | 200  | 0,42  | 0     | 26,04  | 102,1  | 0,42   | 0     | 26,04  | 102,1  |        |
|         | Хлеб                                       | 40     | 40   | 3,04  | 0,3   | 20     | 94     | 3,04   | 0,3   | 20     | 94     |        |
|         | Батон нарезной                             | 30     | 30   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   | 2,3    | 0,3   | 14,76  | 70,5   |        |
|         | Итого:                                     |        |      | 14,32 | 16,41 | 102,31 | 606,85 | 17,07  | 23,51 | 114,90 | 732,27 |        |
| 7 день  |                                            |        |      |       |       |        |        |        |       |        |        |        |
| Завтрак |                                            |        |      |       |       |        |        |        |       |        |        |        |

|               |                                       |      |      |              |              |              |               |              |              |               |               |
|---------------|---------------------------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 11            | Каша манная молочная                  | 200  | 200  | 6,2          | 9,32         | 28,91        | 229,4         | 6,2          | 9,32         | 28,91         | 229,4         |
| 197           | Какао с молоком                       | 200  | 200  | 4,82         | 4,18         | 22,36        | 143,26        | 4,82         | 4,18         | 22,36         | 143,26        |
|               | Батон нарезной                        | 30   | 30   | 2,3          | 0,3          | 14,76        | 70,5          | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5          |
|               | Сыр                                   | 1/15 | 1/15 | 2,55         | 2,3          | 0,15         | 31,50         | 2,55         | 2,3          | 0,15          | 31,50         |
|               | <b>Итого:</b>                         |      |      | <b>15,87</b> | <b>16,1</b>  | <b>66,18</b> | <b>474,66</b> | <b>15,87</b> | <b>16,1</b>  | <b>66,18</b>  | <b>15,87</b>  |
|               | <b>Обед</b>                           |      |      |              |              |              |               |              |              |               |               |
| 222           | Салат капустный с морковью            | 60   | 100  | 1,33         | 6,61         | 2,04         | 73,04         | 1,45         | 6,9          | 2,98          | 75,08         |
| 33            | Борщ со свежей капустой               | 200  | 250  | 1,54         | 5,07         | 9,64         | 83,32         | 1,93         | 6,34         | 12,05         | 104,16        |
| 72            | Гуляш из мяса курицы                  | 60   | 100  | 11,1         | 9,37         | 2,96         | 139,8         | 14,4         | 11,4         | 3,63          | 140,1         |
| 694           | Пюре картофельное со сливочным маслом | 150  | 200  | 3,06         | 4,08         | 20,45        | 137,25        | 4,08         | 6,40         | 27,26         | 183           |
| 943           | Чай с сахаром                         | 200  | 200  | 0,2          | 0            | 14           | 28            | 0,2          | 0            | 14            | 28            |
|               | Хлеб                                  | 40   | 40   | 3,04         | 0,3          | 20           | 94            | 3,04         | 0,3          | 20            | 94            |
|               | Батон нарезной                        | 30   | 30   | 2,3          | 0,3          | 14,76        | 70,5          | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5          |
|               | <b>Итого:</b>                         |      |      | <b>22,57</b> | <b>25,73</b> | <b>83,85</b> | <b>625,94</b> | <b>27,4</b>  | <b>31,64</b> | <b>94,67</b>  | <b>694,84</b> |
| <b>8 день</b> |                                       |      |      |              |              |              |               |              |              |               |               |
|               | <b>Завтрак</b>                        |      |      |              |              |              |               |              |              |               |               |
| 93            | Суп молочный с макаронными изделиями  | 200  | 200  | 5,75         | 5,21         | 18,84        | 145,20        | 5,75         | 5,21         | 18,84         | 145,20        |
| 943           | Чай с сахаром                         | 200  | 200  | 0,2          | 0            | 14           | 28            | 0,2          | 0            | 14            | 28            |
|               | Батон нарезной                        | 30   | 30   | 2,3          | 0,3          | 14,76        | 70,5          | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5          |
|               | Масло сливочное                       | 1/10 | 1/10 | 0            | 8,2          | 0,1          | 75,00         | 0            | 8,2          | 0,1           | 75,00         |
|               | Сыр                                   | 1/15 | 1/15 | 2,55         | 2,3          | 0,15         | 31,50         | 2,55         | 2,3          | 0,15          | 31,50         |
|               | <b>Итого:</b>                         |      |      | <b>10,8</b>  | <b>16,01</b> | <b>47,85</b> | <b>350,2</b>  | <b>10,8</b>  | <b>16,01</b> | <b>47,85</b>  | <b>350,2</b>  |
| 240           | Салат из свежих огурцов               | 60   | 100  | 0,43         | 6,04         | 1,48         | 62,08         | 0,72         | 10,08        | 2,48          | 103,47        |
| 56            | Суп крестьянский                      | 200  | 250  | 4,79         | 6,03         | 12,42        | 118,62        | 5,99         | 7,54         | 15,53         | 148,28        |
| 113           | Плов из отварной курицы               | 150  | 200  | 18,9         | 18,99        | 29,28        | 260,31        | 25,2         | 25,33        | 39,05         | 347,08        |
| 197           | Какао с молоком                       | 200  | 200  | 4,82         | 4,18         | 22,36        | 143,26        | 4,82         | 4,18         | 22,36         | 143,26        |
|               | Хлеб                                  | 40   | 40   | 3,04         | 0,3          | 20           | 94            | 3,04         | 0,3          | 20            | 94            |
|               | Батон нарезной                        | 30   | 30   | 2,3          | 0,3          | 14,76        | 70,5          | 2,3          | 0,3          | 14,76         | 70,5          |
|               | <b>Итого:</b>                         |      |      | <b>34,28</b> | <b>35,84</b> | <b>100,3</b> | <b>748,77</b> | <b>42,07</b> | <b>47,73</b> | <b>114,18</b> | <b>906,59</b> |

| 9 день  |                                                 |       |       |       |       |       |        |       |       |        |        |
|---------|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак |                                                 |       |       |       |       |       |        |       |       |        |        |
| 12      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом             | 150   | 200   | 6,63  | 9,91  | 35,01 | 241,93 | 7,01  | 10,22 | 35,90  | 242,6  |
|         | Батон нарезной                                  | 30    | 30    | 2,3   | 0,3   | 14,76 | 70,5   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   |
|         | Сок фруктовый                                   | 1/200 | 1/200 | 1     | 0     | 21,2  | 88     | 1     | 0     | 21,2   | 88     |
|         | Итого:                                          |       |       | 9,93  | 10,21 | 70,97 | 400,43 | 10,31 | 10,52 | 71,86  | 401,1  |
| Обед    |                                                 |       |       |       |       |       |        |       |       |        |        |
| 27      | Салат из свеклы с яблоками                      | 60    | 100   | 0,54  | 3,06  | 4,98  | 49,2   | 0,9   | 5,1   | 8,3    | 82     |
| 197     | Рассольник Петербургский                        | 200   | 250   | 1,60  | 4,09  | 13,54 | 97,40  | 2,0   | 5,11  | 16,93  | 121,75 |
| 688     | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150   | 200   | 5,52  | 4,52  | 26,45 | 168,45 | 7,36  | 6,02  | 35,26  | 224,6  |
| 72      | Гуляш из мяса курицы                            | 60    | 100   | 11,1  | 9,37  | 2,96  | 139,8  | 14,4  | 11,4  | 3,63   | 140,1  |
| 943     | Чай с сахаром                                   | 200   | 200   | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 0,2   | 0     | 14     | 28     |
|         | Хлеб                                            | 40    | 40    | 3,04  | 0,3   | 20    | 94     | 3,04  | 0,3   | 20     | 94     |
|         | Батон нарезной                                  | 30    | 30    | 2,3   | 0,3   | 14,76 | 70,5   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   |
|         | Итого:                                          |       |       | 24,3  | 21,64 | 96,69 | 647,35 | 30,2  | 28,23 | 112,88 | 760,95 |
| 10 день |                                                 |       |       |       |       |       |        |       |       |        |        |
| Завтрак |                                                 |       |       |       |       |       |        |       |       |        |        |
| 8       | Каша пшениная молочная                          | 200   | 200   | 6,15  | 6,1   | 19,6  | 150,3  | 6,15  | 6,1   | 19,6   | 150,3  |
| 38      | Салат из моркови с яблоками                     | 60    | 60    | 0,32  | 0,05  | 2,58  | 24,24  | 0,32  | 0,05  | 2,58   | 24,24  |
| 197     | Какао с молоком                                 | 200   | 200   | 4,82  | 4,18  | 22,36 | 143,26 | 4,82  | 4,18  | 22,36  | 143,26 |
|         | Батон нарезной                                  | 30    | 30    | 2,3   | 0,3   | 14,76 | 70,5   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   |
|         | Сыр                                             | 1/15  | 1/15  | 2,55  | 2,3   | 0,15  | 31,50  | 2,55  | 2,3   | 0,15   | 31,50  |
|         | Итого:                                          |       |       | 16,14 | 12,93 | 59,45 | 419,8  | 16,14 | 12,93 | 59,45  | 419,8  |
| Обед    |                                                 |       |       |       |       |       |        |       |       |        |        |
| 45      | Винегрет овощной                                | 60    | 100   | 0,54  | 3,06  | 4,98  | 49,2   | 1,6   | 4,09  | 13,54  | 97,40  |
| 42      | Щи из свежей капусты                            | 200   | 250   | 1,82  | 4,96  | 1     | 87,8   | 2,28  | 6,21  | 1,25   | 109,8  |
| 608     | Котлета из мяса курицы                          | 60    | 80    | 7,78  | 5,78  | 7,85  | 114,38 | 12,44 | 9,24  | 12,56  | 183    |
| 144     | Гороховое пюре со сливочным маслом              | 150   | 200   | 12,26 | 1,92  | 42,15 | 177,24 | 15,32 | 2,4   | 52,68  | 236,32 |
| 943     | Чай с сахаром                                   | 200   | 200   | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 0,2   | 0     | 14     | 28     |

|  |                |    |    |       |       |        |        |       |       |        |        |
|--|----------------|----|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
|  | Хлеб           | 40 | 40 | 3,04  | 0,3   | 20     | 94     | 3,04  | 0,3   | 20     | 94     |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   | 2,3   | 0,3   | 14,76  | 70,5   |
|  | Итого:         |    |    | 27,94 | 16,32 | 104,74 | 621,12 | 37,18 | 22,54 | 128,79 | 819,02 |

1) Использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды