



Утверждаю.

Директор ОУ

З.В.Макоева

Приказ №1-ОД от 01.01.2025г.

## МЕНЮ

на 12 дней в возрастных группах с 7-11 лет  
в МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет

01.01.2025г.

( 1 смена )

**ЗАВТРАК**

( 68,94р )

| <b>1 ДЕНЬ ( понедельник )</b>                          |   |  |
|--|---|--|
| <b>№256 Мясо тушеное- (90г )</b>                       | <b>№303 Каша пшенная вязкая - (150г)</b>    | <b>№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>   |
| мясо б/к- 70г  | крупа пшенная - 60г                         | чай -0,5г                                      |
| морковь - 5г   | масло слив. - 2г                            | сахар -15г                                     |
| лук-6  |   | лимон - 6г                                     |
| раст.масло -3г   |   | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| томат -5г  |   |  |
| мука -2г   |   |  |
| вода -50   | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>                 | <b>№Сок фруктовый - (200г)</b>                 |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |
| <b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>                              |   |  |
| <b>№322 Биточки рубленые из птицы с соусом - (90г)</b> | <b>№302Каша рисовая рассыпчатая -(150г)</b> | <b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>   |
| филе куриное (охлажден.) -67г                          | крупа рисовая - 53г                         | яблоки свежие -20г                             |
| хлеб -17г  | масло слив.-2г                              | сахар -15г                                     |
| морковь-8г   |   | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| яйцо-3г  |   | <b>№45 Салат из капусты и моркови (60г)</b>    |
| сухари панир.-8г                                       |   | капуста -63г, морковь -10г,раст.масло-2,5г     |
| вода - 15г   |   |  |
| масло раст.-0,5г                                       |   |  |
|  | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>                 |  |
| <b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b>     |   |  |
| томат-3г,лук-4г, вода - 60г                            |   |  |
|  |   | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |

| <b>3 ДЕНЬ ( среда )</b>                            |  |  |
|--|--|--|
| <b>№268 Котлеты мясные с соусом- (90/60г )</b>     | <b>№302Каша гречневая рассыпчатая-(150г)</b> | <b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>    |
| мясо-65г   | крупа гречневая - 71г                        | чай -0,5г                                      |
| сухари-8г  | масло слив.-2г                               | сахар -15г                                     |
| яйцо - 3г  |  | лимон - 6г                                     |
| хлеб -15г  |  | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| вода -19   |  |  |
| масло раст.-0,5г                                   |  |  |
| лук - 8г   |  |  |
| <b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b> | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>                  |  |
| томат-3г,лук-4г, вода - 60г                        |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |
| <b>4 ДЕНЬ ( четверг )</b>                          |  |  |
| <b>№297-Фрикадельки из птицы- (90г)</b>            | <b>№142Картофель и овощи тушеные</b>         | <b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>    |
| филе куриное (охлажден.) - 67г                     | <b>в соусе - ( 150г )</b>                    | чай -0,5г                                      |
| рис - 8г   | картофель -132г                              | сахар -15г                                     |
| вода -15г  | морковь -12г                                 | лимон - 6г                                     |
| яйцо -3г   | лук - 8г                                     | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| морковь-8г   | масло раст. - 3г                             |  |
|  | мука - 2г                                    | <b>№52 Салат из отварной свеклы - ( 60г )</b>  |
|  | томат - 3г                                   | свекла - 73г, масло раст. - 2,5г               |
|  | вода - 60г                                   |  |
|  |  | <b>№338 Яблоки свежие - ( 150г )</b>           |
|  |  |  |
|  | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>                  |  |
|  |  |  |
|  |  | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |

| <b>5 День ( пятница )</b>                             |  |  |
|---|--|--|
| <b>№234 Биточки рыбные с соусом ( 90/60г )</b>        | <b>№309 Макароны отварные- (150г)</b>    | <b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>    |
|   | Вермишель - 52г                          | чай -0,5г                                      |
| рыба б/к (минтай)- 75г                                | масло слив.-2г                           | сахар -15г                                     |
| лук -8г   |  | лимон - 6г                                     |
| хлеб - 17г  |  | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| морковь -7г   |  |  |
| яйца - 3г   | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>              | <b>№45 Салат из капусты и моркови (60г)</b>    |
| масло раст.-0,5г                                      |  | капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -2,5г    |
| сухари -8г,вода -13г                                  |  |  |
| <b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b>    |  |  |
| томат-3г,лук-4г, вода - 60г                           |  |  |
|   |  |  |
|   |  | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |
| <b>6 ДЕНЬ ( суббота )</b>                             |  |  |
| <b>№245 Бефстроганов из отварной говядины - (90г)</b> | <b>№303 Каша пшенная вязкая - (150г)</b> | <b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>   |
|   | крупка пшенная - 60г                     | яблоки свежие -20г                             |
| мясо б/к - 70г,                                       | масло слив. - 2г                         | сахар -15г                                     |
| морковь -3г   |  | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| лук-3г  |  |  |
| мука-3г   |  |  |
| томат паста-2г  |  |  |
| сметана -10г  | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>              | <b>№62 Салат из моркови с сахаром - (60г)</b>  |
| масло раст.-3г  |  | морковь -73г, сахар - 2,5г                     |
| вода -42г   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |

| <b>7 ДЕНЬ ( понедельник )</b>                      |   |  |
|--|---|--|
| <b>№322 Котлеты рубленные из птицы(90/60г)</b>     | <b>№302 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)</b> | <b>№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>   |
| филе куриное -67г                                  | крупа рисовая - 53г                           | чай -0,5г                                      |
| хлеб -17г  | масло слив.-2г                                | сахар -15г                                     |
| морковь-8г   |   | лимон - 6г                                     |
| лук-7г   |   | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| яйцо-3г  |   |  |
| сухари панир.-8г                                   |   |  |
| вода - 15г   | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>                   | <b>№52 Салат из отварной свеклы - ( 60г )</b>  |
| масло раст.-0,5г                                   |   | свекла - 73г, масло раст. - 2,5г               |
|  |   |  |
| <b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b> |   |  |
| томат-3г,лук-4г, вода - 60г                        |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |
| <b>8 ДЕНЬ ( вторник )</b>                          |   |  |
| <b>№279 Тефтели мясные с соусом- ( 90/60г)</b>     | <b>№312 Пюре картофельное - (150г )</b>       | <b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>   |
| мясо б/к - 60г                                     | картофель-170г                                | яблоки свежие -20г                             |
| яйцо-3г  | молоко-30г                                    | сахар -15г                                     |
| лук -8г  | масло слив. - 2г                              | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| морковь-8г   |   |  |
| рис - 8г   |   |  |
| вода - 16г   |   |  |
|  |   |  |
| <b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b> |   |  |
| томат-3г,лук-4г, вода - 60г                        | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>                   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |

| <b>9 ДЕНЬ ( среда )</b>                                     |  |  |
|---|--|--|
| <b>№246</b> Гуляш из отварной говядины (90г)                | <b>№309</b> Макароны отварные- (150г)    | <b>№377</b> Чай с сахаром и лимоном - (200г)   |
|   | Вермишель - 52г                          | чай -0,5г                                      |
| мясо б/к - 70г,   | масло слив. - 2г                         | сахар -15г                                     |
| морковь -3г   |  | лимон - 6г                                     |
| лук-3г  |  | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| мука-3г   |  |  |
| масло раст-3г   |  |  |
| томат паста-4г  | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>              | <b>№338</b> Яблоки свежие - ( 150г )           |
| вода -52г   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |
| <b>10 ДЕНЬ ( четверг )</b>                                  |  |  |
| <b>№288</b> Филе птицы отварное в сметанном соусе - ( 100г) | <b>№303</b> Каша пшенная вязкая - (150г) | <b>№377</b> Чай с сахаром и лимоном - (200г)   |
|   | крупа пшенная - 60г                      | чай -0,5г                                      |
| филе птицы (охлажден.)- 75г,                                | масло слив. - 2г                         | сахар -15г                                     |
| сметана -10г  |  | лимон - 6г                                     |
| лук-3г  |  | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| мука- 3г  |  |  |
| томат паста-2г  |  |  |
| масло слив.- 2г   |  |  |
| вода -42г   |  |  |
|   |  |  |
|   | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>              | <b>Сок фруктовый - (200г)</b>                  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |

| <b>11 ДЕНЬ ( пятница )</b>                         |   |  |
|--|---|--|
| <b>№234 Котлеты рыбные с соусом<br/>( 90/60г )</b> | <b>№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)</b> | <b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>   |
|  | крупка гречневая - 71г                        | яблоки свежие -20г                             |
| рыба б/к (минтай)- 75г                             | масло слив.-2г                                | сахар -15г                                     |
| лук -8г  |   | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| хлеб - 17г   |   |  |
| морковь -7г  |   |  |
| яйца - 3г  |   |  |
| масло раст.-0,5г                                   |   |  |
| сухари -8г,вода -10г                               | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>                   |  |
| <b>соус (60г)</b> - мука - 3г,масло раст.-2г,      |   |  |
| томат-3г,лук-4г, вода - 60г                        |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |
| <b>12 ДЕНЬ ( суббота )</b>                         |   |  |
| <b>№244 Плов из отварной говядины ( 150г )</b>     | <b>№45 Салат из капусты и моркови (60г)</b>   | <b>№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>   |
| мясо говяжье б/к - 80г                             | капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -2,5г   | чай -0,5г                                      |
| рис - 35г  |   | сахар -15г                                     |
| масло раст.- 5г                                    |   | лимон - 6г                                     |
| лук-7г   |   | аскарбиновая кислота - 0,06                    |
| морковь-12г  |   |  |
| вода 80г   | <b>хлеб пшеничный - 40г</b>                   | <b>№338 Яблоки свежие - ( 160г )</b>           |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|  |   | соль поваренная йодированная за весь день - 3г |

( 12 - дневное меню )

**ЗАВТРАК**

7-11 лет ( 01.01.2025г.)

| 1 день ( понедельник ) |   |                |                        |              |               |                                  |                 |
|------------------------|---|----------------|------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-----------------|
| № Рец.                 | Наименование блюд                           | Выход<br>( г ) | Пищевые вещества ( г ) |              |               | Энергетическая<br>ценость (ккал) | Витамин (С) мг. |
|                        |   |                | Б                      | Ж            | У             |                                  |                 |
| 303                    | Каша пшенная вязкая с маслом                | 150            | 4.18                   | 5.01         | 23.94         | 157.57                           |                 |
| 256                    | Мясо тушеное ( говядина )                   | 90             | 12.08                  | 14.12        | 2.3           | 184.6                            |                 |
| 377                    | Чай с сахаром и лимоном                     | 200            | 0.07                   | 0            | 15.2          | 61.08                            |                 |
|                        | Хлеб пшеничный                              | 40             | 3.16                   | 0.4          | 19.32         | 93.52                            |                 |
| 389                    | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке     | 200            | 0.1                    | 0            | 9.8           | 39.6                             |                 |
|                        |   |                |                        |              |               |                                  |                 |
|                        | Аскарбиновая кислота                        |                |                        |              |               |                                  | 60              |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>680</b>     | <b>19.59</b>           | <b>19.53</b> | <b>70.56</b>  | <b>536.37</b>                    | <b>60</b>       |
|                        |   |                |                        |              |               |                                  |                 |
| 2 день ( вторник )     |   |                |                        |              |               |                                  |                 |
| 322/366                | Биточки из филе птицы с соусом (90/60)      | 150            | 16.65                  | 6.32         | 19.04         | 199.64                           |                 |
| 302                    | Каша рисовая рассыпчатая с маслом           | 150            | 3.6                    | 5.64         | 37.53         | 215.28                           |                 |
| 342                    | Компот из свежих плодов                     | 200            | 0.16                   | 0.16         | 27.88         | 113.6                            |                 |
| 45                     | Салат из белокочанной капусты с маслом      | 60             | 0.84                   | 3.04         | 5.41          | 52.36                            |                 |
|                        | Хлеб пшеничный                              | 40             | 3.16                   | 0.4          | 19.32         | 93.52                            |                 |
|                        |   |                |                        |              |               |                                  |                 |
|                        | Аскарбиновая кислота                        |                |                        |              |               |                                  | 60              |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>600</b>     | <b>24.41</b>           | <b>15.56</b> | <b>109.18</b> | <b>674.4</b>                     | <b>60</b>       |
|                        |   |                |                        |              |               |                                  |                 |
| 3 день ( среда )       |   |                |                        |              |               |                                  |                 |
| 268/366                | Котлеты мясные (говядина ) с соусом (90/60) | 150            | 14.11                  | 12.42        | 17.9          | 239.82                           |                 |
| 302                    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом         | 150            | 8.6                    | 5.98         | 38.64         | 242.78                           |                 |
| 377                    | Чай с сахаром и лимоном                     | 200            | 0.07                   | 0            | 15.2          | 61.08                            |                 |
|                        | Хлеб пшеничный                              | 40             | 3.16                   | 0.4          | 19.32         | 93.52                            |                 |
|                        |   |                |                        |              |               |                                  |                 |
|                        | Аскарбиновая кислота                        |                |                        |              |               |                                  | 60              |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>540</b>     | <b>25.94</b>           | <b>18.8</b>  | <b>91.06</b>  | <b>637.2</b>                     | <b>60</b>       |

| 4 день ( четверг ) |  |            |              |              |              |               |           |
|--------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 142                | Картофель и овощи ,тушенные в соусе    | 150        | 3.25         | 12.59        | 22.65        | 216.91        |           |
| 297                | Фрикадельки из птицы ( филе )          | 90         | 16.13        | 1.31         | 7.74         | 107.27        |           |
| 377                | Чай с сахаром и лимоном                | 200        | 0.07         | 0            | 15.2         | 61.08         |           |
| 52                 | Салат из свеклы отварной с маслом      | 60         | 0.84         | 3.07         | 4.95         | 50.79         |           |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 40         | 3.16         | 0.4          | 19.32        | 93.52         |           |
| 338                | Яблоки свежие                          | 150        | 0.6          | 0.6          | 14.7         | 66.6          |           |
|                    |  |            |              |              |              |               |           |
|                    | Аскарбиновая кислота                   |            |              |              |              |               | 60        |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>690</b> | <b>24.05</b> | <b>17.97</b> | <b>84.56</b> | <b>596.17</b> | <b>60</b> |
|                    |  |            |              |              |              |               |           |
| 5 день ( пятница ) |  |            |              |              |              |               |           |
| 309                | Макароны отварные с маслом             | 150        | 5.52         | 4.51         | 26.44        | 168.43        |           |
| 234/366            | Биточки рыбные с соусом ( 90/60 )      | 150        | 12.97        | 9.72         | 12.77        | 190.44        |           |
| 377                | Чай с сахаром и лимоном                | 200        | 0.07         | 0            | 15.2         | 61.08         |           |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 40         | 3.16         | 0.4          | 19.32        | 93.52         |           |
| 45                 | Салат из белокочанной капусты с маслом | 60         | 0.84         | 3.04         | 5.41         | 52.36         |           |
|                    |  |            |              |              |              |               |           |
|                    | Аскарбиновая кислота                   |            |              |              |              |               | 60        |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>600</b> | <b>22.56</b> | <b>17.67</b> | <b>79.14</b> | <b>565.83</b> | <b>60</b> |
|                    |  |            |              |              |              |               |           |
| 6 день ( Суббота ) |  |            |              |              |              |               |           |
| 245                | Бефстроганов из отварной говядины      | 90         | 13.06        | 11.02        | 3.4          | 165.02        |           |
| 303                | Каша пшениная вязкая с маслом          | 150        | 4.18         | 5.01         | 23.94        | 157.57        |           |
| 342                | Компот из свежих плодов                | 200        | 0.16         | 0.16         | 27.88        | 113.6         |           |
| 62                 | Салат из моркови с сахаром             | 60         | 0.74         | 0.05         | 6.88         | 30.93         |           |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 40         | 3.16         | 0.4          | 19.32        | 93.52         |           |
|                    |  |            |              |              |              |               |           |
|                    | Аскарбиновая кислота                   |            |              |              |              |               | 60        |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>540</b> | <b>21.3</b>  | <b>16.64</b> | <b>81.42</b> | <b>560.64</b> | <b>60</b> |

| 7 день ( понедельник ) |  |            |              |              |              |               |           |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 322/366                | Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60 ) | 150        | 17.65        | 6.32         | 19.04        | 203.64        |           |
| 302                    | Каша рисовая рассыпчатая с маслом                | 150        | 3.6          | 5.64         | 37.53        | 215.28        |           |
| 376                    | Чай с сахаром и лимоном                          | 200        | 0.07         | 0            | 15.2         | 61.08         |           |
| 52                     | Салат из свеклы отварной с маслом                | 60         | 0.84         | 3.07         | 4.95         | 50.79         |           |
|                        | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3.16         | 0.4          | 19.32        | 93.52         |           |
|                        |  |            |              |              |              |               |           |
|                        | Аскарбиновая кислота                             |            |              |              |              |               | 60        |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>600</b> | <b>25.32</b> | <b>15.43</b> | <b>96.04</b> | <b>624.31</b> | <b>60</b> |
|                        |  |            |              |              |              |               |           |
|                        |  |            |              |              |              |               |           |
| 8 день ( вторник )     |  |            |              |              |              |               |           |
| 312                    | Пюре картофельное                                | 150        | 3.06         | 4.8          | 20.43        | 137.16        |           |
| 279                    | Тефтели из говядины с рисом , с соусом ( 90/60 ) | 150        | 11.19        | 12.53        | 14.63        | 216.05        |           |
| 342                    | Компот из свежих плодов                          | 200        | 0.16         | 0.16         | 27.88        | 113.6         |           |
|                        | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3.16         | 0.4          | 19.32        | 93.52         |           |
|                        |  |            |              |              |              |               |           |
|                        | Аскарбиновая кислота                             |            |              |              |              |               | 60        |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>540</b> | <b>17.57</b> | <b>17.89</b> | <b>82.26</b> | <b>560.33</b> | <b>60</b> |
|                        |  |            |              |              |              |               |           |
|                        |  |            |              |              |              |               |           |
| 9 день ( среда )       |  |            |              |              |              |               |           |
| 309                    | Макароны отварные с маслом                       | 150        | 5.52         | 4.51         | 26.44        | 168.43        |           |
| 246                    | Гуляш из отварной говядины                       | 90         | 12.02        | 12.67        | 2.94         | 173.87        |           |
|                        | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3.16         | 0.4          | 19.32        | 93.52         |           |
| 377                    | Чай с сахаром и лимоном                          | 200        | 0.07         | 0            | 15.2         | 61.08         |           |
| 338                    | Яблоки свежие                                    | 150        | 0.6          | 0.6          | 14.7         | 66.6          |           |
|                        |  |            |              |              |              |               |           |
|                        | Аскарбиновая кислота                             |            |              |              |              |               | 60        |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>630</b> | <b>21.37</b> | <b>18.18</b> | <b>78.6</b>  | <b>563.5</b>  | <b>60</b> |

| 10 день ( четверг ) |   |                 |                 |                |                 |                    |           |
|---------------------|---|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------------|-----------|
| 303                 | Каша пшеничная вязкая с маслом                | 150             | 4.18            | 5.01           | 23.94           | 157.57             |           |
| 288                 | Филе птицы отварное в сметанном соусе ( №331) | 100             | 11.78           | 10.52          | 2.93            | 153.52             |           |
| 377                 | Чай с сахаром и лимоном                       | 200             | 0.07            | 0              | 15.2            | 61.08              |           |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 40              | 3.16            | 0.4            | 19.32           | 93.52              |           |
| 389                 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке       | 200             | 0.1             | 0              | 9.8             | 39.6               |           |
|                     | Аскарбиновая кислота                          |                 |                 |                |                 |                    | 60        |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>690</b>      | <b>19.29</b>    | <b>15.93</b>   | <b>71.19</b>    | <b>505.29</b>      |           |
| 11 день ( пятница ) |   |                 |                 |                |                 |                    |           |
| 234/366             | Котлеты рыбные с соусом ( 90/60 )             | 150             | 11.05           | 9.72           | 13.34           | 185.04             |           |
| 302                 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом           | 150             | 8.6             | 5.98           | 38.64           | 242.78             |           |
| 342                 | Компот из свежих плодов                       | 200             | 0.16            | 0.16           | 27.88           | 113.6              |           |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 40              | 3.16            | 0.4            | 19.32           | 93.52              |           |
|                     | Аскарбиновая кислота                          |                 |                 |                |                 |                    | 60        |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>540</b>      | <b>22.97</b>    | <b>16.26</b>   | <b>99.18</b>    | <b>634.94</b>      | <b>60</b> |
| 12 день ( суббота ) |   |                 |                 |                |                 |                    |           |
| 244                 | Плов из отварной говядины                     | 150             | 15.3            | 14.33          | 24.38           | 287.69             |           |
| 377                 | Чай с сахаром и лимоном                       | 200             | 0.07            | 0              | 15.2            | 61.08              |           |
| 45                  | Салат из белокочанной капусты с маслом        | 60              | 0.84            | 3.04           | 5.41            | 52.36              |           |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 40              | 3.16            | 0.4            | 19.32           | 93.52              |           |
| 338                 | Яблоки свежие                                 | 150             | 0.6             | 0.6            | 14.7            | 66.6               |           |
|                     | Аскарбиновая кислота                          |                 |                 |                |                 |                    | 60        |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>600</b>      | <b>19.97</b>    | <b>18.37</b>   | <b>79.01</b>    | <b>561.25</b>      | <b>60</b> |
|                     | <b>Итого за весь период</b>                   | <b>7250</b>     | <b>264.34</b>   | <b>208.23</b>  | <b>1022.2</b>   | <b>7020.23</b>     |           |
|                     | <b>Среднее значение за период</b>             | <b>604.1667</b> | <b>22.02833</b> | <b>17.3525</b> | <b>85.18333</b> | <b>585.0191667</b> |           |

Список литературы: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.,Дели плюс, 2015.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211460

Владелец Макоева Залина Валериевна

Действителен с 22.10.2024 по 22.10.2025