

СОГЛАСОВАНО

Директор

*ГБОУ «Средняя школа № 1 г. Витебска»*  
*С. Н. Садукова*  
 «23» августа 2024 г.



**Примерный двухнедельный рацион питания для учащихся учреждений общего среднего образования г. Витебска на летне-осенний период**

№ рецептуры	Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>											
<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Овощи порционно	25/25	1,0	-	1,5	8,8	25/25	1,0	-	1,5	8,8
№ 3 Стр.270	Сосиски отварные	75	7,4	13,4	1,2	155,3	100	9,9	17,9	1,6	207,1
№ 7 Стр.352	Макароны отварные	150	5,1	4,35	30,3	180,0	150	5,1	4,35	30,3	180,0
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	<b>Итого</b>		<b>16,5</b>	<b>18,14</b>	<b>61,6</b>	<b>474,4</b>		<b>20,2</b>	<b>22,79</b>	<b>70,0</b>	<b>564,5</b>
<b>Обед</b>											

Ф.б.л.	Салат из свеклы с яйцом	100	1,24	4,0	4,9	60,0	100	1,24	4,0	4,9	60,0
№ 24 Стр.134	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,3	4,3	16,5	112,5	250	2,3	4,3	16,5	112,5
№ 11 Стр.279	Жаркое по-домашнему	50/125	12,8	23,9	18,8	343,0	60/150	15,33	28,77	22,47	409,5
Ф.б.л.	Напиток «Яблочко»	200	0,1	0,1	18,52	75,8	200	0,1	0,1	18,52	75,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>20,74</b>	<b>32,73</b>	<b>91,12</b>	<b>721,3</b>		<b>26,77</b>	<b>37,97</b>	<b>111,49</b>	<b>895,4</b>
<b>Полдник</b>											
№ 386	Булочка «Ароматная»	50	3,3	4,0	23,95	145,5	50	3,3	4,0	23,95	145,5
	Коктейль молочный 0,2л	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0	200	1,8	1,8	16,2	80,0
	<b>Итого</b>		<b>11,25</b>	<b>10,35</b>	<b>30,8</b>	<b>355,5</b>		<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>59,15</b>	<b>375,5</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,3</b>	<b>61,22</b>	<b>207,82</b>	<b>1551,2</b>		<b>58,67</b>	<b>71,56</b>	<b>240,64</b>	<b>1835,4</b>
<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
№ 2 Стр.420	Пельмени отварные* (свинина, говядина) с маслом сливочным	120/5	11,4	13,2	22,0	253,8	160/5	15,54	14,53	29,86	311,1
№ 13.4 Стр.560	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	94,0
	<b>Итого</b>		<b>15,05</b>	<b>14,2</b>	<b>67,3</b>	<b>465,1</b>		<b>20,59</b>	<b>15,88</b>	<b>88,06</b>	<b>584,2</b>
<b>Обед</b>											
Ф.б.л.	Салат «Отличник»	45	2,3	4,3	4,5	64,6	90	4,5	8,5	9,0	129,1
№ 9 Стр.114	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,37	7,0	7,16	102,5	250/10	2,49	8,25	7,32	115,0

Ф.б.л.	Рыба с овощами	140	19,0	14,4	5,6	228,3	140	19,0	14,4	5,6	228,3
№ 2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135,0	200	2,8	5,4	29,8	180,0
№ 6 Стр.387	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,12	21,6	88,0	200	0,2	0,12	21,6	88,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>30,27</b>	<b>30,35</b>	<b>93,66</b>	<b>748,4</b>		<b>36,79</b>	<b>37,47</b>	<b>122,42</b>	<b>978,0</b>
	<b>Полдник</b>										
Ф.б.л.	Ватрушка «Тропиканка»	75	7,88	7,88	30,15	222,68	75	7,88	7,88	30,15	222,68
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	<b>Итого</b>		<b>8,88</b>	<b>7,88</b>	<b>51,35</b>	<b>316,68</b>		<b>8,88</b>	<b>7,88</b>	<b>51,35</b>	<b>316,68</b>
	<b>Всего</b>		<b>54,2</b>	<b>52,43</b>	<b>212,31</b>	<b>1530,18</b>		<b>66,26</b>	<b>61,23</b>	<b>261,83</b>	<b>1878,88</b>
	<b>Среда</b>										
	<b>Завтрак</b>										
№ 5 Стр.10	Бутерброд с колбасой	40	4,1	4,6	9,9	99,0	40	4,1	4,6	9,9	99,0
№ 6 Стр.242	Запеканка из творога со сметаной	150/25	24,5	15,8	24,2	336,0	150/25	24,5	15,8	24,2	336,0
Ф.б.л.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0	200	1,8	1,8	16,2	80,0
	<b>Итого</b>		<b>29,95</b>	<b>21,75</b>	<b>57,05</b>	<b>537,0</b>		<b>30,4</b>	<b>22,2</b>	<b>61,1</b>	<b>557,0</b>
	<b>Обед</b>										
Ф.б.л.	Винегрет с зеленым горошком с сельдью	50/20	4,05	6,7	3,5	135,0	100/30	6,4	12,55	7,0	168,5
№ 18 Стр.126	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,9	5,3	15,0	112,5	250/5	1,9	5,3	15,0	112,5
Ф.б.л.	Котлета «Военгорг»	75	6,8	10,4	6,5	153,2	100	8,9	13,8	8,6	204,2
№ 9 Стр.454	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	200	4,3	6,7	26,8	184,0
	Сок (в розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6

	хлеб ржаной										
	<b>Итого</b>		<b>20,45</b>	<b>27,83</b>	<b>97,5</b>	<b>750,7</b>		<b>29,5</b>	<b>39,15</b>	<b>126,5</b>	<b>988,8</b>
	<b>Полдник</b>										
	Кеке	75	5,0	16,2	41,6	329,3	75	5,0	16,2	41,6	329,3
	Молоко детское 0,2 л.	200	6,4	6,4	9,4	120,0	200	6,4	6,4	9,4	120,0
	<b>Итого</b>		<b>11,4</b>	<b>22,6</b>	<b>51,0</b>	<b>449,3</b>		<b>11,4</b>	<b>22,6</b>	<b>51,0</b>	<b>449,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>61,8</b>	<b>72,18</b>	<b>205,55</b>	<b>1737,0</b>		<b>71,3</b>	<b>83,95</b>	<b>238,6</b>	<b>1995,1</b>
	<b>Четверг</b>										
	<b>Завтрак</b>										
	Овощи порционно	25/25	1,0	-	1,5	8,8	25/25	1,0	-	1,5	8,8
Ф.б.л.	Биточек «Воздушный»	80	15,6	6,32	2,78	131,6	100	19,5	7,9	3,47	164,5
№ 2 Стр.348	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5	200	6,0	6,0	29,2	194,0
№ 13,8 Стр.564	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,0	200	3,8	3,9	20,7	133,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
	<b>Итого</b>		<b>27,7</b>	<b>15,07</b>	<b>65,48</b>	<b>508,2</b>		<b>34,3</b>	<b>18,3</b>	<b>81,47</b>	<b>627,9</b>
	<b>Обед</b>										
№ 35 Стр.149	Суп молочный с крупой	250	6,8	6,8	17,8	160,0	250	6,8	6,8	17,8	160,0
Ф.б.л.	Биточек «Лакомка»	80	9,36	22,5	3,3	253,0	100	11,7	28,1	4,1	316,3
Ф.б.л.	Гарнир «Овощное ассорти»	100	2,7	5,26	13,5	112,5	150	4,1	7,9	20,3	168,8
Ф.б.л.	Кисель «Журавина»	200	-	-	33,5	132,0	200	-	-	33,5	132,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>23,16</b>	<b>34,99</b>	<b>100,5</b>	<b>787,5</b>		<b>30,4</b>	<b>43,6</b>	<b>124,8</b>	<b>1014,7</b>
	<b>Полдник</b>										
№ 465к	Булочка «Улитка»	50	3,25	3,4	22,65	135,0	50	3,25	3,4	22,65	135,0
№13,12 стр.568	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0	200	0,1	-	15,0	60,0

	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	200	0,8	0,8	19,6	97,0
	<b>Итого</b>		<b>3,95</b>	<b>4,0</b>	<b>52,35</b>	<b>265,5</b>		<b>4,15</b>	<b>4,2</b>	<b>57,25</b>	<b>289,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>54,81</b>	<b>54,06</b>	<b>218,33</b>	<b>1561,2</b>		<b>68,85</b>	<b>66,1</b>	<b>263,52</b>	<b>1931,6</b>
	<b>Пятница</b>										
	<b>Завтрак</b>										
	Овощи порционно	25	0,8	-	1,0	6,0	25	0,8	-	1,0	6,0
Ф.б.л.	Котлета «Секретик»	75	7,0	30,0	4,7	334,5	75	7,0	30,0	4,7	334,5
№ 2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,0	22,3	135,0	200	2,8	5,4	29,8	180,0
№ 13,6 Стр.562	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	137,6
	<b>Итого</b>		<b>14,1</b>	<b>35,35</b>	<b>62,6</b>	<b>642,8</b>		<b>16,0</b>	<b>36,9</b>	<b>78,1</b>	<b>740,1</b>
	<b>Обед</b>										
Ф.б.л.	Салат «Бодрость»	50	0,5	6,0	1,4	59,9	100	0,9	11,9	2,7	110,8
№ 3 Стр.105	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,37	7,5	14,41	135,0	250/10	2,49	8,75	14,57	141,5
Ф.б.л.	Наггетсы школьные	50	9,6	10,8	3,8	135,6	75	14,4	16,2	5,7	201,3
№ 9 Стр.354	Пиоре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	200	4,3	6,7	26,8	180,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	217,6
	<b>Итого</b>		<b>20,97</b>	<b>29,73</b>	<b>93,31</b>	<b>692,5</b>		<b>30,89</b>	<b>44,35</b>	<b>120,07</b>	<b>966,2</b>
	<b>Полдник</b>										
№449 к	Булочка домашняя	50	2,9	5,5	22,8	152,5	50	2,9	5,5	22,8	152,5
	Коктейль молочный 0,2л	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0	200	1,8	1,8	16,2	80,0
	<b>Итого</b>		<b>10,85</b>	<b>11,85</b>	<b>53,95</b>	<b>362,5</b>		<b>11,3</b>	<b>12,3</b>	<b>58,0</b>	<b>382,5</b>
	<b>Всего</b>		<b>45,92</b>	<b>76,93</b>	<b>209,86</b>	<b>1697,8</b>		<b>58,19</b>	<b>93,55</b>	<b>256,17</b>	<b>2094,8</b>

	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>Понедельник</b>										
	<b>Завтрак</b>										
	Овощи порционно	50	0,4	-	1,0	5,6	50	0,4	-	1,0	5,6
№ 4 Стр.230	Омлет с сыром	172,5	21,28	24,93	2,94	314,86	230	28,2	32,4	3,8	415,0
Ф.б.л.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0	200	-	-	10,8	42,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	137,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,5	5,2	23,5	200	0,8	0,6	6,9	31,3
	<b>Итого</b>		<b>25,08</b>	<b>25,78</b>	<b>38,54</b>	<b>475,26</b>		<b>33,4</b>	<b>33,5</b>	<b>49,1</b>	<b>621,5</b>
	<b>Обед</b>										
Общ диск	Салат «Слоеный» со сметаной	100	5,6	8,7	2,7	112,0	100	5,6	8,7	2,7	112,0
№ 19 Стр.128	Суп картофельный	250	2,5	4,25	18,25	120,0	250	2,5	4,25	18,25	120,0
Ф.б.л.	Чибрики «Кроха»	75	12,6	16,65	11,1	242,55	75	12,6	16,65	11,1	242,55
№ 2 Стр.348	Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,0	22,3	135,0	200	2,8	5,4	29,8	180,0
Ф.б.л.	Компот из свежих яблок с сиропом шнуровника	200	0,16	0,16	25,5	103,2	200	0,16	0,16	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	217,6
	<b>Итого</b>		<b>27,26</b>	<b>34,19</b>	<b>112,25</b>	<b>842,75</b>		<b>31,46</b>	<b>35,96</b>	<b>136,45</b>	<b>999,35</b>
	<b>Полдник</b>										
Ф.б.л.	Смажень с колбасными продуктами	73	9,1	9,1	29,4	236,3	73	9,1	9,1	29,4	236,3
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0	200	1,0	-	21,2	94,0
	<b>Итого</b>		<b>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>50,6</b>	<b>330,3</b>		<b>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>50,6</b>	<b>330,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,44</b>	<b>69,07</b>	<b>201,39</b>	<b>1648,31</b>		<b>74,96</b>	<b>78,56</b>	<b>236,15</b>	<b>1850,15</b>
	<b>Вторник</b>										
	<b>Завтрак</b>										



Ф.бл.	Салат «Светлячок» с м.р.	50	3,45	7,65	3,75	98,2	50	3,45	7,65	3,75	98,2
№ 18 Стр.126	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,87	5,25	14,91	112,5	250/5	1,87	5,25	14,91	112,5
Ф.бл.	Биточек «Вясковы»	75	6,0	6,75	4,88	104,1	100	8,0	9,0	6,5	138,8
№ 2 Стр.348	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	12,3	145,5	200	6,0	6,0	16,4	194,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	22,8	91,0	200	-	-	22,8	91,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>20,12</b>	<b>24,58</b>	<b>91,04</b>	<b>681,3</b>		<b>27,12</b>	<b>28,7</b>	<b>113,46</b>	<b>872,1</b>
	<b>Полдник</b>										
	Мармелад	2 шт	0,04	-	27,0	109,14	2 шт	0,04	-	27,0	109,14
	Коктейль молочный 0,2л	200	6,6	5,0	19,0	150,0	200	6,6	5,0	19,0	150,0
	<b>Итого</b>		<b>6,64</b>	<b>5,0</b>	<b>46,0</b>	<b>259,14</b>		<b>6,64</b>	<b>5,0</b>	<b>46,0</b>	<b>259,14</b>
	<b>Всего</b>		<b>48,06</b>	<b>52,43</b>	<b>187,94</b>	<b>1435,64</b>		<b>63,96</b>	<b>67,2</b>	<b>218,56</b>	<b>1792,84</b>
	<b>Пятница</b>										
	<b>Завтрак</b>										
	Овощи порционно	25	0,2	-	0,5	2,8	25	0,2	-	0,5	2,8
№ 15 Стр.284	Плов со свиной	25/120	11,3	19,87	24,65	323,4	50/120	13,3	23,3	28,9	379,0
№ 13.6 Стр.562	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,2	1,6	14,5	81,0	200	2,2	1,6	14,5	81,0
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	18,6	89,3	50	4,0	0,5	26,6	127,6
№386 к	Булочка «Ароматная»	50	3,3	4,0	23,95	145,5	50	3,3	4,0	23,95	145,5
	<b>Итого</b>		<b>19,8</b>	<b>25,82</b>	<b>82,2</b>	<b>642,0</b>		<b>23,0</b>	<b>29,4</b>	<b>94,45</b>	<b>735,9</b>
	<b>Обед</b>										
Ф.бл.	Салат «Рыжик» с маслом растительным	45	3,8	8,6	2,0	99,6	45	3,8	8,6	2,0	99,6
№ 26 Стр.137	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	4,25	19,25	125,0	250	2,75	4,25	19,25	125,0

№ 17 Стр.286	Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245,0	75	14,5	17,4	7,5	245,0
№ 18 Стр.363	Капуста тушеная	150	3,6	4,8	14,25	114,0	200	4,8	6,4	19,0	152,0
№ 9 Стр.390	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	25,0	100,0	200	0,6	-	25,0	100,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0	50/50	7,8	0,8	49,1	237,6
	<b>Итого</b>		<b>29,55</b>	<b>35,48</b>	<b>100,4</b>	<b>813,6</b>		<b>34,25</b>	<b>37,45</b>	<b>121,85</b>	<b>959,2</b>
	<b>Полдник</b>										
№ 15 Стр.19	Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0	45	7,1	9,2	8,8	146,0
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0	200	1,8	1,8	16,2	80,0
	<b>Итого</b>		<b>8,65</b>	<b>10,59</b>	<b>30,95</b>	<b>247,0</b>		<b>9,1</b>	<b>11,04</b>	<b>35,0</b>	<b>267,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>58,0</b>	<b>71,89</b>	<b>213,55</b>	<b>1702,6</b>		<b>66,35</b>	<b>77,89</b>	<b>251,3</b>	<b>1962,1</b>

При составлении дневного меню допускается замена меню по дням недели в зависимости от графика завоза продуктов.  
Допускается: взаимозамена салатов, вторых блюд, гарниров, напитков, при условии соблюдения пищевой и энергетической ценности, рационального подбора блюд.

\*- при отсутствии п/ф пельмени замороженные, на 1 неделю 2 день, блюдо «Пельмени отварные с маслом сливочным» можно заменить на картофель отварной с биточком из свинины:  
- для 6-10 лет картофель отварной 1/100 г., биточек из свинины 1/75 г.  
- для 11-18 лет картофель отварной 1/150 г., биточек из свинины 1/75 г.

Акт санитарно-гигиенической экспертизы № 03-04/7951 от 19.08.2024  
Срок действия до 30.11.2025

СОГЛАСОВАНО

Директор

Губ. ... Следствие №4  
 1. Витмил  
 2. Витмил  
 3. Витмил  
 4. Витмил  
 «13» августа 2024 г.



**Примерный двухнедельный рацион питания для  
 учащихся учреждений общего среднего образования г. Витебска  
 на летне-осенний период**

№ рецептуры	Наименование блюда	11-18 лет				
		Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал/кДж
1	2	3	4	5	6	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>Понедельник</b>						
<u>Обед</u>						
Ф.б.л.	Салат «Лучистый»	100	5,7	18,2	2,5	198,0
№ 3 Стр.270	Сосиски отварные	100	9,9	17,9	1,6	207,0
№ 7 Стр.352	Макароны отварные с соусом «Сказка»	150/15	5,4	4,35	33,3	235,5

	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>27,65</b>	<b>42,23</b>	<b>103,15</b>	<b>924,5</b>
<u>Полдник</u>						
Ф.б.л.	Ватрушка «Тропиканка»	75	7,88	7,88	30,15	222,68
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	<b>Итого</b>		<b>8,08</b>	<b>7,92</b>	<b>40,15</b>	<b>263,68</b>
	<b>Всего</b>		<b>35,73</b>	<b>50,15</b>	<b>143,3</b>	<b>1188,18</b>
<b>Вторник</b>						
<u>Обед</u>						
Ф.б.л.	Салат «Скорый»	100	10,1	18,4	3,8	221,6
Ф.б.л.	Оладушки «Неженка»	100	16,8	17,0	3,9	234,9
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0
№ 9 Стр.390	Компот из кураги	200	1,0	-	24,6	98,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	<b>Итого</b>		<b>35,4</b>	<b>40,83</b>	<b>84,8</b>	<b>822,5</b>
<u>Полдник</u>						
№ 10 Стр.432	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	50/10	4,2	4,1	24,2	150,0
Ф.б.л.	Напиток из соков	200	-	-	13,6	55,0
	<b>Итого</b>		<b>4,2</b>	<b>4,1</b>	<b>37,8</b>	<b>205,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,6</b>	<b>41,93</b>	<b>122,6</b>	<b>1027,5</b>
<b>Среда</b>						
<u>Обед</u>						

Ф.бл.	Салат «Мозанка»	100	13,3	23,3	28,9	379,0
№ 15 Стр.284	Плов со свиной	50/120	11,55	28,05	26,73	402,1
	Нектар (в розлив)	200	0,2	-	20,0	82,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>30,7</b>	<b>53,13</b>	<b>120,18</b>	<b>1053,1</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 19 Стр.447	Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163,0
Ф.бл.	Напиток «Зорька»	200	-	-	22,8	91,0
	<b>Итого</b>		<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>52,5</b>	<b>254,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,1</b>	<b>58,03</b>	<b>172,68</b>	<b>1307,1</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
Ф.бл.	Салат «Осеннее ассорти»	100	1,5	5,3	7,8	84,3
Ф.бл.	Птица в сыре	100	20,4	18,2	0,1	245,5
Ф.бл.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	<b>Итого</b>		<b>33,8</b>	<b>27,98</b>	<b>92,25</b>	<b>763,2</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 13 Стр.17	Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,3	8,4	6,9	120,0
№ 13.4 Стр.558	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,1
	<b>Итого</b>		<b>4,55</b>	<b>8,45</b>	<b>18,9</b>	<b>171,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>38,35</b>	<b>36,43</b>	<b>111,15</b>	<b>934,2</b>

	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
	Овощи свежие порционно	25/25	0,5	0,07	1,6	9,5
Ф.бл.	Наггетсы школьные с соусом «Сказка»	100/15	19,2	21,6	7,6	271,2
№ 9 Стр.354	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
Ф.бл.	Смажён с колбасными продуктами	73	9,1	9,1	29,4	236,3
	<b>Итого</b>		<b>37,3</b>	<b>36,2</b>	<b>112,3</b>	<b>906,0</b>
	<b>Полдник</b>					
	Гематоген	1 шт.	2,1	1,02	24,6	117,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	<b>Итого</b>		<b>2,1</b>	<b>1,02</b>	<b>35,4</b>	<b>159,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,4</b>	<b>37,22</b>	<b>147,7</b>	<b>1065,0</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
Ф.бл.	Салат из свеклы с яйцом с сельдью	100/20	4,64	5,7	4,9	89,0
Ф.бл.	Биточек «Славянский»	75	8,4	16,8	3,75	199,7
Ф.бл.	Булгур	150	6,6	4,05	30,75	209,4
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>26,29</b>	<b>28,33</b>	<b>105,15</b>	<b>782,1</b>

	<b>Полдник</b>					
	Ушки слоеные	50	3,25	11,95	27,9	232,0
Ф.бл.	Кисель «Журавина»	200	-	-	33,5	132,0
	<b>Итого</b>		<b>3,25</b>	<b>11,95</b>	<b>61,4</b>	<b>364,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>26,14</b>	<b>38,58</b>	<b>166,55</b>	<b>1117,1</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
Ф.бл.	Салат «Переменка»	100	10,6	20,7	1,6	229,0
Ф.бл.	Биточек «Воздушный»	80	15,6	6,32	2,78	131,6
№ 7 Стр.352	Макароны отварные с соусом «Сказка»	150/15	5,4	4,35	33,3	235,5
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>38,25</b>	<b>33,15</b>	<b>103,43</b>	<b>880,1</b>
	<b>Полдник</b>					
Ф.бл.	Ватрушка «Изыюминка»	100	6,5	8,9	53,9	281,3
№ 7 Стр.352	Напиток лимонный	200	0,1	-	15,0	60,0
	<b>Итого</b>		<b>6,6</b>	<b>8,9</b>	<b>68,9</b>	<b>341,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>44,85</b>	<b>42,05</b>	<b>172,33</b>	<b>1221,4</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
Ф.бл.	Салат «Школьный вальс»	100	4,3	16,0	6,1	145,0
Ф.бл.	Блинчики с яблоком и корицей (творогом) со сгущенным молоком	114/20 (120/20)	8,6	5,4	45,8	270,2
№ 10 Стр.391	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	25,2	100,0

	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>19,15</b>	<b>23,18</b>	<b>121,65</b>	<b>705,2</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 16 Стр.442	Сосиска в тесте	100	9,3	12,0	27,1	254,0
Ф.бл.	Чай «Витаминный»	200	-	-	10,8	42,0
	<b>Итого</b>		<b>9,3</b>	<b>12,0</b>	<b>37,9</b>	<b>296,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>28,45</b>	<b>35,18</b>	<b>159,55</b>	<b>1001,2</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
	Овощи свежие порционно	25/25	0,5	0,07	1,6	9,5
Ф.бл.	Зразы «Золотистые»	105	20,5	30,7	11,0	367,5
№ 9 Стр.390	Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	145,5
Ф.бл.	Компот из свежих яблок с сиропом шиповника	200	0,16	0,16	25,5	103,2
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>31,3</b>	<b>37,21</b>	<b>104,55</b>	<b>815,7</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кекс	60	4,6	8,6	29,5	213,6
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>8,6</b>	<b>50,7</b>	<b>307,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>36,9</b>	<b>45,81</b>	<b>155,25</b>	<b>1123,3</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					



Ф.бл.	Салат из овощей с птицей	100	8,6	23,1	3,5	257,8
№ 11 Стр.279	Жаркое по-домашнему со свиной	60/150	15,33	28,77	22,47	409,5
	Сок (в розлив)	200	1,0	-	21,2	94,0
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/30	4,3	0,43	32,4	130,0
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	1,35	12,15	60,0
	<b>Итого</b>		<b>30,58</b>	<b>53,65</b>	<b>91,72</b>	<b>951,3</b>
	<b>Полдник</b>					
№ 11 Стр.434	Пирожок печеный с яблочным фаршем	60	3,4	3,2	27,1	151,0
№ 13.2 Стр.558	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0
	<b>Итого</b>		<b>3,6</b>	<b>3,24</b>	<b>37,1</b>	<b>192,0</b>
	<b>Всего</b>		<b>34,18</b>	<b>56,89</b>	<b>128,82</b>	<b>1143,3</b>

При составлении дневного меню допускается замена меню по дням недели в зависимости от графика завоза продуктов.  
Допускается: взаимозамена салатов, вторых блюд, гарниров, напитков, при условии соблюдения пищевой и энергетической ценности, рационального подбора блюд.