

Согласовано:

Директор МОУ Школа №30 г.Черемхово  
Е.В. Заволуева



Составлено:

ИП Сафонов А.А.



Примерное перспективное 12-ти дневное меню  
по обеспечению бесплатным двухразовым питанием  
обучающегося при МОУ Школы №30 г.Черемхово на 2023-2024 учебный  
период  
возраст с 7 до 11 лет  
для Богданова Романа Михайловича

Наименование	Сборник Рецептур школьного	Номер рецептуры	Выход, г	Калорий- ность, 1порц./лужд	Содержание на 1 порцию			витамины					минералы			
					Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I
<b>день первый</b>																
<b>завтрак</b>																
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/150	216,5	7,7	7,1	30,6	0,05	0,07	0	0,04	184	106	12	0	0,02
Квиц (свежес)		пром. произв	1/25	110,56	3,05	7,21	19,25	0,3	0,41	0,03	0,105	9,2	247,94	0	0,01	0
Чай с молоком	2013 г	№495	1/200	52,9	1,5	1,4	8,6	0	0,06	0	0,006	57	47	10	1	0
<b>Итого завтрак</b>				<b>379,96</b>	<b>12,25</b>	<b>15,71</b>	<b>58,45</b>	<b>0,35</b>	<b>0,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,151</b>	<b>250,2</b>	<b>400,94</b>	<b>22</b>	<b>1,01</b>	<b>0,02</b>
<b>обед</b>																
Салат "Овощной"	2013 г	№19	1/60	45,60	0,80	2,70	4,60	0,01	0,02	2,00	0,000	20,00	21,00	21,00	1,00	0,01
Суп-пюре картофельный	2013 г	№134	1/200	113,30	1,96	4,92	15,28	0,060	0,040	5,40	0,020	23,40	48,60	17,40	0,60	0,01
Рис с курицей в сливочном соусе	2013 г	№365	1/150	239,10	20,47	5,93	26,03	0,06	0,06	1,50	0,020	21,75	159,00	69,75	1,50	0,01
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>748,00</b>	<b>29,13</b>	<b>18,18</b>	<b>115,27</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>8,98</b>	<b>0,10</b>	<b>361,23</b>	<b>476,00</b>	<b>112,35</b>	<b>3,26</b>	<b>0,04</b>
<b>всего</b>				<b>1127,96</b>	<b>41,38</b>	<b>33,89</b>	<b>173,72</b>	<b>0,71</b>	<b>0,76</b>	<b>9,01</b>	<b>0,25</b>	<b>611,43</b>	<b>876,94</b>	<b>134,35</b>	<b>4,27</b>	<b>0,06</b>
<b>день второй</b>																
<b>завтрак</b>																
Каша пшеница вязкая	2013 г	№258	1/200	292,10	8,40	11,50	38,80	0,24	0,13	0,00	0,04	129,00	185,00	58,00	3,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Бананы (свежес)		пром. произв	1/110	58,20	5,55	7,50	1,75	0,01	0,02	5,80	0,00	50,68	81,70	0,01	0,01	0,00
Чай черный с сахаром	2013 г	№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>630,80</b>	<b>17,85</b>	<b>19,70</b>	<b>81,95</b>	<b>0,37</b>	<b>0,15</b>	<b>7,47</b>	<b>0,16</b>	<b>270,48</b>	<b>403,66</b>	<b>63,21</b>	<b>4,23</b>	<b>0,03</b>
<b>обед</b>																
Винегрет овощной	2013 г	№76	1/60	74,40	0,60	6,10	4,30	0,03	0,03	4,00	0,14	23,00	22,00	16,00	0,00	0,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2013 г	№142	1/200	73,60	1,70	4,90	5,80	0,040	0,040	12,00	0,05	39,40	30,60	12,80	0,40	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	2013 г	№237	1/150	262,50	8,20	6,50	42,80	0,30	0,10	0,00	0,02	46,00	180,00	59,00	3,00	0,00
Голубцы ленивые		пром. произв	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,00
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Яблоко (свежес)		пром. произв	1/100	79,48	1,20	2,85	8,65	0,00	0,36	0,02	0,00	173,78	134,20	0,00	0,00	0,00
Компот из плодов сушеных (кураги)	2013 г	№512	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>840,23</b>	<b>25,55</b>	<b>27,70</b>	<b>115,45</b>	<b>0,47</b>	<b>0,66</b>	<b>29,05</b>	<b>0,42</b>	<b>380,48</b>	<b>578,00</b>	<b>141,00</b>	<b>8,06</b>	<b>0,00</b>
<b>всего</b>				<b>1471,03</b>	<b>43,40</b>	<b>47,40</b>	<b>197,40</b>	<b>0,84</b>	<b>0,81</b>	<b>36,52</b>	<b>0,58</b>	<b>650,96</b>	<b>981,66</b>	<b>204,21</b>	<b>12,29</b>	<b>0,03</b>
<b>день третий</b>																
<b>завтрак</b>																

Сыр сычужный твердый поршиями	2013 г	№100	1/15	54,50	3,51	4,50	0,00	0,010	0,040	0,00	0,040	150,00	81,50	7,00	0,00	0,00
Каша манная вязкая	2013 г	№250	1/200	197,20	7,10	6,50	27,70	0,17	0,16	0,00	0,02	130,00	176,00	45,00	3,00	0,05
Хлеб	2013 г	пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Грушах (свежих)		пром. произв	1/110	160,40	3,49	8,05	24,15	0,10	0,14	3,00	0,06	0,00	74,71	0,20	0,00	0,00
Чай с молоком		№495	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>566,40</b>	<b>17,90</b>	<b>19,75</b>	<b>81,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>4,03</b>	<b>0,16</b>	<b>299,30</b>	<b>411,91</b>	<b>58,40</b>	<b>4,16</b>	<b>0,05</b>
<b>обед</b>																
Салат из белокачанной капусты с морковью	2013 г	№64	1/60	82,40	1,00	6,00	6,10	0,03	0,03	25,00	0,070	28,00	19,00	10,00	1,00	0,01
Суп картофельный с бобовыми	2013 г	№ 144	1/200	141,10	7,10	4,32	18,50	0,14	0,04	4,80	0,02	29,20	80,20	29,40	1,80	0,01
Макаронны отварные	2013 г	№ 291	1/150	158,30	3,00	5,70	23,70	0,12	0,07	10,00	0,02	40,00	84,00	28,00	1,00	0,03
Голень	2013 г	пром. произв	1/100	209,00	14,10	11,90	11,40	0,11	0,14	0,00	0,02	43,00	165,00	25,00	1,00	0,01
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Напиток из шиповника	2013г	№519	1/200	35,40	0,30	0,10	8,40	0,01	0,01	24,00	0,00	10,00	9,00	8,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>825,60</b>	<b>29,96</b>	<b>28,72</b>	<b>115,45</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>63,83</b>	<b>0,22</b>	<b>369,48</b>	<b>578,09</b>	<b>101,60</b>	<b>4,96</b>	<b>0,06</b>
<b>всего</b>				<b>1392,00</b>	<b>47,86</b>	<b>48,47</b>	<b>197,40</b>	<b>0,73</b>	<b>0,78</b>	<b>67,86</b>	<b>0,38</b>	<b>668,78</b>	<b>990,00</b>	<b>160,00</b>	<b>9,12</b>	<b>0,11</b>
<b>ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ</b>																
<b>завтрак</b>																
Масло сливочное (поршиями)	2013 г	№ 105	1/10	74,90	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Каша рисовая вязкая	2013г	№253	1/200	294,20	8,30	12,60	36,80	0,20	0,14	0,00	0,04	140,00	238,00	63,00	2,00	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Чай с сахаром	2013 г	№493	1/200	52,90	1,50	1,40	8,60	0,00	0,06	0,00	0,0060	57,00	47,00	10,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>583,30</b>	<b>17,85</b>	<b>26,12</b>	<b>81,70</b>	<b>0,29</b>	<b>0,60</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>219,60</b>	<b>458,30</b>	<b>74,20</b>	<b>3,16</b>	<b>0,05</b>
<b>обед</b>																
Салат из свежих огурцов	2013 г	№17	1/80	91,80	1,00	7,10	6,00	0,02	0,01	1,00	0,020	19,00	27,00	12,00	0,00	0,01
Уха с горбушей	2013 г	№132	1/200	124,12	7,92	3,90	14,36	0,06	0,06	5,60	0,050	70,20	106,60	33,80	0,80	0,03
Рис отварной	2013 г	№414	1/150	139,70	2,90	7,40	15,40	0,07	0,07	12,00	0,09	60,00	69,00	29,00	0,00	0,03
Бефстроганов	2013	№366	1/90	162,50	11,70	9,80	6,80	0,02	0,08	0,00	0,001	22,60	125,30	14,60	1,30	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,040	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Бананы (свежие)		пром. произв	1/120	129,98	2,74	0,00	37,44	0,20	0,19	2,00	0,00	185,56	167,40	0,00	0,20	0,00
Компот из груш с яблоками	2013г	№510	1/200	50,80	0,20	0,10	12,30	0,01	0,01	19,00	0,002	10,00	11,00	6,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>825,60</b>	<b>29,96</b>	<b>29,00</b>	<b>115,70</b>	<b>0,33</b>	<b>0,42</b>	<b>39,63</b>	<b>0,20</b>	<b>380,66</b>	<b>578,00</b>	<b>96,60</b>	<b>2,46</b>	<b>0,09</b>
<b>всего</b>				<b>1408,90</b>	<b>47,81</b>	<b>55,12</b>	<b>197,40</b>	<b>0,62</b>	<b>1,02</b>	<b>39,86</b>	<b>0,44</b>	<b>600,26</b>	<b>1036,30</b>	<b>170,80</b>	<b>5,62</b>	<b>0,14</b>
<b>ДЕНЬ ПЯТЫЙ</b>																
<b>завтрак</b>																
Омлет	2013 г	№258	1/150	160,90	9,62	11,44	4,86	0,06	0,28	1,00	0,11	100,00	162,00	18,00	1,00	0,03
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00

Яблоки(свежие)		пром. произв	1/110	192,50	4,33	7,61	35,69	0,25	0,00	0,60	0,00	153,18	104,70	1,80	0,02	0,00
Чай с молоком		№49	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>633,90</b>	<b>17,85</b>	<b>19,75</b>	<b>81,95</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>3,27</b>	<b>0,230</b>	<b>343,98</b>	<b>403,66</b>	<b>25,00</b>	<b>2,24</b>	<b>0,03</b>
<b>обед</b>																
Салат из моркови	2013 г	№7	1/60	73,10	0,80	6,10	3,90	0,03	0,03	19,00	0,070	25,00	19,00	11,00	0,00	0,01
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2013 г	№128	1/200	92,34	1,70	4,90	10,40	0,04	0,04	6,80	0,040	35,60	42,20	23,00	1,20	0,01
Теплица		пром. произв	1/90	80,50	8,80	3,40	3,70	0,07	0,07	0,00	0,020	12,00	93,00	15,00	0,00	0,03
Картофельное пюре	2013 г	№429	1/150	206,60	3,50	5,20	36,50	0,03	0,02	0,00	0,02	14,00	45,00	9,00	1,00	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>776,20</b>	<b>25,55</b>	<b>20,30</b>	<b>115,45</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>25,83</b>	<b>0,200</b>	<b>320,48</b>	<b>578,00</b>	<b>70,80</b>	<b>2,56</b>	<b>0,07</b>
<b>Всего</b>				<b>1410,10</b>	<b>43,40</b>	<b>40,05</b>	<b>197,40</b>	<b>0,81</b>	<b>0,69</b>	<b>29,10</b>	<b>0,43</b>	<b>664,46</b>	<b>981,66</b>	<b>95,80</b>	<b>4,80</b>	<b>0,10</b>
<b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ</b>																
<b>завтрак</b>																
Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/10	36,6	2,34	3,0	0	0,01	0,03	0,00	0,03	100	54,3	4,66	0	0
Каши манная вязкая	2013 г	№250	1/200	292,1	8,4	11,5	38,8	0,24	0,13	0	0,04	129	185	58	3	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,7	3,5	0,7	23,4	0,02	0	0,03	0,04	13,3	71,7	1,2	0,16	0
Какао с молоком	2013 г	№498	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>613,10</b>	<b>16,34</b>	<b>19,13</b>	<b>92,16</b>	<b>0,47</b>	<b>0,27</b>	<b>1,08</b>	<b>0,11</b>	<b>471,08</b>	<b>489,70</b>	<b>68,86</b>	<b>4,16</b>	<b>0,05</b>
<b>обед</b>																
Салат из свеклы отварной	2013 г	№50	1/60	45,6	0,8	2,7	4,6	0,01	0,02	2	0	20	21	21	1	0,01
Рассольник денинградский	2013 г	№134	1/200	113,3	1,96	4,92	15,28	0,06	0,04	5,4	0,02	23,4	48,6	17,4	0,6	0,01
Плов из отварной птицы	2013 г	№406	1/150	239,1	20,47	5,93	26,03	0,06	0,06	1,5	0,02	21,75	159	69,75	1,5	0,01
Хлеб		пром. произв	1/60	126,7	3,5	0,7	23,4	0,02	0	0,03	0,04	13,3	71,7	1,2	0,16	0
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/120	265,6	0	13,4	37,74	0,25	0,33	0,02	0,122	292,03	268,7	0	0	0
Сок	2013г	пром. произв	1/200	35,4	0,3	0,1	8,4	0,01	0,01	24	0,0033	10	9	8	0	0
<b>Итого обед</b>				<b>825,70</b>	<b>27,03</b>	<b>27,75</b>	<b>115,45</b>	<b>0,41</b>	<b>0,46</b>	<b>32,95</b>	<b>0,21</b>	<b>380,48</b>	<b>578,00</b>	<b>117,35</b>	<b>3,26</b>	<b>0,03</b>
<b>всего</b>				<b>1438,80</b>	<b>43,37</b>	<b>46,88</b>	<b>207,61</b>	<b>0,88</b>	<b>0,73</b>	<b>34,03</b>	<b>0,32</b>	<b>851,56</b>	<b>1067,70</b>	<b>186,21</b>	<b>7,42</b>	<b>0,08</b>
<b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ</b>																
<b>завтрак</b>																
Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,9	0,1	8,3	0,1	0	0	0	0,05	2	2	0	0	0
Каши манная вязкая	2013 г	№250	1/200	197,2	2,1	6,5	27,7	0,17	0,16	0	0,02	130	176	45	3	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,7	3,5	0,7	23,4	0,02	0	0,03	0,04	13,3	71,7	1,2	0,16	0
Чай с молоком	2013 г	№500	1/200	52,9	1,5	1,4	8,6	0	0,06	0	0,006	57	47	10	1	0
<b>Итого завтрак</b>				<b>569,50</b>	<b>17,80</b>	<b>19,75</b>	<b>81,95</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>270,30</b>	<b>412,00</b>	<b>60,20</b>	<b>4,16</b>	<b>0,05</b>
<b>обед</b>																
Салат витаминный	2013 г	№2	1/60	74,20	1,00	3,20	10,30	0,02	0,02	2,00	0,02	28,00	32,00	24,00	1,00	0,01
Суп-лапша домашняя	2013 г	№156	1/200	73,60	1,70	4,90	5,80	0,04	0,04	12,00	0,050	39,40	30,60	12,80	0,40	0,01

Жаркое по домашнему	2013 г	№369	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Напиток из шиповника	2013 г	№519	1/200	162,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/150	119,55	4,05	6,90	10,45	0,20	0,21	0,00	0,00	155,78	264,20	0,05	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>825,60</b>	<b>25,60</b>	<b>27,65</b>	<b>115,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>27,03</b>	<b>0,30</b>	<b>380,48</b>	<b>578,00</b>	<b>97,05</b>	<b>5,06</b>	<b>0,06</b>
<b>всего</b>				<b>1395,10</b>	<b>43,40</b>	<b>47,40</b>	<b>197,40</b>	<b>0,71</b>	<b>0,72</b>	<b>27,06</b>	<b>0,45</b>	<b>650,78</b>	<b>990,00</b>	<b>157,25</b>	<b>9,22</b>	<b>0,11</b>

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

Запеканка из творога	2013г	№313	1/200	завтрак												
Хлеб		пром. произв	1/60	308,60	7,10	10,70	46,00	0,07	0,13	0,00	0,04	122,00	135,00	31,00	1,00	0,04
Чай с сахаром		№493	1/200	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>26,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>
				<b>667,10</b>	<b>17,80</b>	<b>19,75</b>	<b>89,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,53</b>	<b>1,97</b>	<b>0,26</b>	<b>221,20</b>	<b>384,26</b>	<b>36,20</b>	<b>2,22</b>	<b>0,04</b>
Винегрет овощной	2013 г	№76	1/60	обед												
Суп картофельный с бобовыми	2013 г	№144	1/200	73,10	0,80	6,10	3,90	0,03	0,03	19,00	0,070	25,00	19,00	11,00	0,00	0,01
Зрлы ленские		пром. произв	1/90	141,10	7,10	4,32	18,50	0,140	0,040	4,80	0,020	29,20	80,20	29,40	1,80	0,01
Рис отварной	2013 г	№414	1/150	162,5	11,7	9,8	6,8	0,02	0,08	0	0,001	22,6	125,3	14,6	1,3	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	139,7	2,9	7,4	15,4	0,07	0,07	12	0,09	60	69	29	0	0,03
Компот из смеси сухофруктов	2013 г	№508	1/200	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>93,20</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>22,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>60,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>всего</b>				<b>736,30</b>	<b>26,60</b>	<b>28,32</b>	<b>90,70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>35,83</b>	<b>0,24</b>	<b>210,10</b>	<b>370,20</b>	<b>88,20</b>	<b>3,26</b>	<b>0,07</b>
				<b>1403,40</b>	<b>44,40</b>	<b>48,07</b>	<b>180,10</b>	<b>0,58</b>	<b>0,75</b>	<b>37,80</b>	<b>0,50</b>	<b>431,30</b>	<b>754,46</b>	<b>124,40</b>	<b>5,48</b>	<b>0,11</b>

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

Сыр сычужный твердый порциами	2013 г	№100	1/15	завтрак												
Омлет	2013г	№302	1/150	54,5	3,51	4,5	0	0,01	0,04	0	0,04	150	81,5	7	0	0
Хлеб		пром. произв	1/60	160,90	9,62	11,44	4,86	0,060	0,280	1,00	0,11	100,00	162,00	18,00	1,00	0,03
Бананы (свежие)		пром. произв	1/100	126,70	3,50	0,70	23,40	0,020	0,000	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Чай черный с сахаром		№493	1/200	199,80	0,92	3,40	47,00	0,080	0,000	0,03	0,00	1,18	96,80	0,02	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>27,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>6,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>5,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>
				<b>569,50</b>	<b>17,85</b>	<b>20,04</b>	<b>81,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>2,06</b>	<b>0,190</b>	<b>270,48</b>	<b>420,00</b>	<b>31,22</b>	<b>3,16</b>	<b>0,03</b>
Салат из белокачанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/60	обед												
Рассольник ленинградский	2013 г	№134	1/200	82,40	1,00	6,00	6,10	0,030	0,030	25,00	0,07	28,00	19,00	10,00	1,00	0,01
Гуляши из говядины	2013 г	№367	1/90	113,30	1,96	4,92	15,28	0,060	0,040	5,40	0,02	23,40	48,60	17,40	0,60	0,01
Каша гречневая рассычатая	2013 г	№237	1/150	209,00	14,10	11,90	11,40	0,11	0,14	0,00	0,02	43,00	165,00	25,00	1,00	0,01
Хлеб		пром. произв	1/60	158,30	3,00	5,70	23,70	0,12	0,07	10,00	0,02	40,00	84,00	28,00	1,00	0,03
Компот из груш с яблоками	2013г	№510	1/200	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>50,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>12,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>19,00</b>	<b>0,002</b>	<b>10,00</b>	<b>11,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>всего</b>				<b>870,60</b>	<b>25,56</b>	<b>33,25</b>	<b>115,44</b>	<b>0,56</b>	<b>0,39</b>	<b>59,48</b>	<b>0,17</b>	<b>380,48</b>	<b>570,00</b>	<b>87,60</b>	<b>3,76</b>	<b>0,06</b>
				<b>1440,10</b>	<b>43,41</b>	<b>53,29</b>	<b>197,40</b>	<b>0,73</b>	<b>0,72</b>	<b>61,54</b>	<b>0,36</b>	<b>650,96</b>	<b>990,00</b>	<b>118,82</b>	<b>6,92</b>	<b>0,09</b>

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ																
завтрак																
Масло сливочное (порциями)	2013 г	№ 105	1/10	74,90	0,10	8,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Каша рисовая вязкая	2013 г	№253	1/100	221,60	16,10	10,80	15,00	0,06	0,22	0,00	0,04	146,60	194,60	20,00	0,00	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Поррут		пром. произв	1/100	34,60	4,45	3,12	12,80	0,07	0,40	0,03	0,10	7,30	99,60	0,00	0,00	0,00
Чай с молоком	2013 г	№495	1/200	52,90	1,50	1,40	8,60	0,00	0,06	0,00	0,006	57,00	47,00	10,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>510,70</b>	<b>25,65</b>	<b>24,32</b>	<b>59,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>226,20</b>	<b>414,90</b>	<b>31,20</b>	<b>1,16</b>	<b>0,02</b>
обед																
Салат из огурцов и помидор	2013 г	№19	1/60	45,60	0,80	2,70	4,60	0,01	0,02	2,00	0,00	20,00	21,00	21,00	1,00	0,01
Уха с горбушей	2013 г	№153	1/200	124,12	7,92	3,90	14,36	0,06	0,06	5,60	0,050	70,20	106,60	33,80	0,80	0,03
Биточки мясные		пром. произв	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Макаронны отварные	2013 г	№ 291	1/200	306,30	20,40	15,80	20,60	0,130	0,160	10,00	0,02	24,00	238,00	41,00	3,00	0,03
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/110	88,10	1,00	0,40	41,32	0,10	0,15	3,00	0,02	150,90	70,85	0,00	0,00	0,00
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Напиток из шиповника	2013 г	№519	1/200	102,20	1,80	0,10	23,50	0,03	0,06	1,00	0,13	52,00	47,00	34,00	1,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>914,37</b>	<b>43,97</b>	<b>30,15</b>	<b>134,78</b>	<b>0,40</b>	<b>0,52</b>	<b>33,63</b>	<b>0,30</b>	<b>363,40</b>	<b>647,65</b>	<b>149,00</b>	<b>7,46</b>	<b>0,09</b>
<b>всего</b>				<b>1425,07</b>	<b>69,62</b>	<b>54,47</b>	<b>194,68</b>	<b>0,55</b>	<b>1,20</b>	<b>33,69</b>	<b>0,53</b>	<b>589,60</b>	<b>1062,55</b>	<b>180,20</b>	<b>8,62</b>	<b>0,12</b>
ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ																
завтрак																
Сырники	2013 г	пром. произв	1/200	294,20	8,30	12,60	36,80	0,20	0,14	0,00	0,04	140,00	238,00	63,00	2,00	0,05
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,06	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Свежие фрукты груша	2013 г	пром. произв	1/100	35,30	3,60	6,40	16,43	0,09	0,18	3,00	0,00	58,00	23,50	0,02	0,00	0,00
Чай черный с сахаром		№493	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	7,00	4,00	1,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>640,90</b>	<b>15,80</b>	<b>19,70</b>	<b>104,63</b>	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>5,50</b>	<b>0,18</b>	<b>270,44</b>	<b>397,76</b>	<b>68,30</b>	<b>3,19</b>	<b>0,05</b>
обед																
Салат из свежих огурцов	2013 г	№17	1/60	91,80	1,00	7,10	6,00	0,02	0,01	1,00	0,02	19,00	27,00	12,00	0,00	0,01
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2013 г	№128	1/200	92,34	1,70	4,90	10,40	0,04	0,04	6,80	0,04	35,60	42,20	23,00	1,20	0,01
Рыба горбуша		пром. произв	1/90	80,50	8,80	3,40	3,70	0,07	0,07	0,00	0,02	12,00	93,00	15,00	0,00	0,03
Картофельное пюре	2013 г	№429	1/150	206,60	3,50	5,20	36,50	0,03	0,02	0,00	0,02	14,00	45,00	9,00	1,00	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,04	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Компот из плодов сушеных (кураги)	2013 г	№512	1/200	35,40	0,30	0,10	8,40	0,01	0,01	24,00	0,00	10,00	9,00	8,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>633,34</b>	<b>18,80</b>	<b>21,40</b>	<b>88,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>31,83</b>	<b>0,14</b>	<b>103,90</b>	<b>287,90</b>	<b>68,20</b>	<b>2,36</b>	<b>0,07</b>
<b>всего</b>				<b>1274,24</b>	<b>34,60</b>	<b>41,10</b>	<b>193,03</b>	<b>0,56</b>	<b>0,47</b>	<b>37,33</b>	<b>0,32</b>	<b>374,34</b>	<b>685,66</b>	<b>136,50</b>	<b>5,55</b>	<b>0,12</b>
ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ																
завтрак																
Сыр сычужный твердый порциями	2013 г	№100	1/20	72,600	4,600	6,000	0,000	0,010	0,060	0,000	0,050	200,000	108,660	9,300	0,000	0,000
Каша пшеница вязкая	2013 г	№258	1/200	292,100	8,400	11,500	38,800	0,240	0,130	0,000	0,040	129,000	185,000	58,000	3,000	0,050
Хлеб		пром. произв	1/60	126,700	3,500	0,700	23,400	0,020	0,000	0,030	0,040	13,300	71,700	1,200	0,160	0,000
Свежие фрукты яблоко		пром. произв	1/150	82,00	3,90	2,20	38,25	0,090	0,300	3,00	0,00	0,30	110,34	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром		№494	1/200	27,60	0,30	0,00	6,70	0,00	0,01	1,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00	0,00

Итого завтрак				601,00	20,70	20,40	107,15	0,36	0,50	4,03	0,130	348,60	483,70	73,50	4,16	0,05
<b>Обед</b>																
Салат из белокачанной капусты с морковью	2013 г	№4	1/60	74,20	1,00	3,20	10,30	0,02	0,02	2,00	0,02	28,00	32,00	24,00	1,00	0,01
Суп-лапша домашняя	2013 г	№156	1/200	73,60	1,70	4,90	5,80	0,04	0,04	12,00	0,050	39,40	30,60	12,80	0,40	0,01
Макаронны отварные	2013 г	№291	1/150	208	5	5,3	35	0,06	0,03	0	0,020	59	40	7	1	0,02
Котлета куринная		пром. произв	1/90	121,35	8,55	6,55	7,00	0,05	0,07	12,00	0,04	33,00	92,50	18,00	1,50	0,02
Хлеб		пром. произв	1/60	126,70	3,50	0,70	23,40	0,02	0,00	0,03	0,040	13,30	71,70	1,20	0,16	0,00
Сок	2013г	пром. произв	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70	0,00	0,00	0,00	0,02	60,00	5,00	3,00	0,00	0,00
Яблоко (свежее)		пром. произв	1/100	79,48	1,2	2,85	8,65	0	0,36	0,02	0,00	173,78	134,2	0	0	0
Итого обед				776,53	21,55	23,50	112,85	0,180	0,520	26,05	0,19	406,48	406,00	66,00	4,06	0,060
Всего				1377,53	42,3	43,90	220,00	0,5	1,00	30,1	0,3	755,1	889,70	139,50	8,22	0,11

Примерное недельное меню  
 для обеспечения бесплатным питанием  
 обучающихся при ГОУ Школа №30 г. Черноголовки на 2023-2024 учебный  
 период  
 возраст от 7 до 12 лет  
 г. Черноголовка, Родина Михаила Сергеевича