



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Кукуйский ЦО»
С.М.Поляков
Приказ №98 от 31.08.2022г.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся
7-11 лет на 2022-2023 учебный год МОУ
«Кукуйский центр образования»**

Приложение
к приказу министерства образования
Тульской области
от _____ № _____

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся
7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на
территории Тульской области**

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Зефир | 35 | 0,3 | 0 | 27,9 | 113,2 |
| Итого за завтрак | | 580 | 16,1 | 14 | 71,6 | 477,7 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Итого за обед | | 760 | 27,5 | 19 | 108,5 | 714,8 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
| Итого за полдник | | 330 | 7,2 | 5,4 | 45,8 | 260,8 |

Итого за день 1670 50,8 38,4 225,9 1453,3

Вторник, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------|----|-----|-----|-----|------|
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
|-------------|--------------------------|----|-----|-----|-----|------|

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 160 | 5,7 | 5,2 | 35 | 209,9 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская (треска) | 90 | 11,6 | 3,5 | 5,5 | 99,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за завтрак | | 550 | 20,9 | 16,5 | 67,1 | 500,1 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 90 | 15,3 | 14,9 | 3,5 | 208,9 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Итого за обед | | 810 | 32,4 | 29,9 | 87,1 | 747,5 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 266 |
| Итого за полдник | | 300 | 8,1 | 2,4 | 74 | 350 |
| Итого за день | | 1660 | 61,4 | 48,8 | 228,2 | 1597,6 |

Среда, 1 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 70 | 0,6 | 7,1 | 5 | 86,7 |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за завтрак | | 500 | 15,2 | 20,4 | 68,5 | 518,8 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 90 | 12,3 | 10,7 | 7,5 | 175,5 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Пастила | 25 | 0,1 | 0 | 20 | 80,5 |
| Итого за обед | | 865 | 28 | 33,3 | 99,6 | 810,4 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Ацидофилин 3.2% | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| Итого за полдник | | 350 | 8,8 | 17,6 | 44,8 | 372,5 |
| Итого за день | | 1715 | 52 | 71,3 | 212,9 | 1701,7 |

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за завтрак | | 500 | 24,9 | 14,9 | 72 | 521,7 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за обед | | 740 | 41,2 | 21,6 | 90 | 719 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Кефир 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 |
| Итого за полдник | | 380 | 9,5 | 8,2 | 42,5 | 281,6 |
| Итого за день | | 1620 | 75,6 | 44,7 | 204,5 | 1522,3 |

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1г-2020 | Макаронь отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Итого за завтрак | | 540 | 26,7 | 12 | 75,6 | 517,2 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 100 | 1,6 | 0,3 | 21,5 | 94,6 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (треска) | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,2 | 143,2 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 240 | 20,3 | 18,4 | 15,4 | 307,9 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Итого за обед | | 860 | 38 | 22,7 | 104,9 | 775,3 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Слойка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Итого за полдник | | 300 | 13,8 | 19 | 64,4 | 483,8 |
| Итого за день | | 1700 | 78,5 | 53,7 | 244,9 | 1776,3 |

Суббота, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Итого за завтрак | | 610 | 18,2 | 19,9 | 58,9 | 486,9 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5,1 | 3,1 | 62,4 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 20 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 69,1 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Итого за обед | | 900 | 31,6 | 24,1 | 116,1 | 807,8 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Молоко 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Итого за полдник | | 350 | 9,2 | 16,2 | 46,8 | 369,5 |
| Итого за день | | 1860 | 59 | 60,2 | 221,8 | 1664,2 |

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
| Итого за завтрак | | 600 | 23,7 | 26 | 39,4 | 487,1 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 |
| 54-12г-2020 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за обед | | 860 | 48,2 | 24,8 | 99,1 | 811,3 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-4в-2020 | Кекс "Столичный" | 100 | 5,4 | 16,7 | 47,9 | 363,6 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| Итого за полдник | | 300 | 11,2 | 23,1 | 57,3 | 482 |
| Итого за день | | 1760 | 83,1 | 73,9 | 195,8 | 1780,4 |

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-25.1к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Итого за завтрак | | 560 | 13,4 | 23,4 | 67,3 | 532,7 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1р-2020 | Котлета рыбная (треска) | 90 | 12,7 | 2,2 | 7,7 | 101,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за обед | | 860 | 30,2 | 24,5 | 94,1 | 718,6 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 40 | 3,4 | 1,2 | 22,7 | 115,1 |
| Итого за полдник | | 300 | 10,8 | 7,4 | 35,3 | 250,5 |
| Итого за день | | 1720 | 54,4 | 55,3 | 196,7 | 1501,8 |

Среда, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 20 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Итого за завтрак | | 320 | 34 | 13,2 | 58,1 | 487,4 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 75 | 1 | 3,4 | 5,7 | 57,1 |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13,2 | 7,3 | 199,7 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за обед | | 825 | 35,1 | 27,2 | 102,6 | 794,6 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Банан | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Итого за полдник | | 370 | 9,4 | 5,9 | 46,7 | 276,9 |
| Итого за день | | 1515 | 78,5 | 46,3 | 207,4 | 1558,9 |

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 170 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Итого за завтрак | | 500 | 14,5 | 15,3 | 77,5 | 506,4 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (треска) | 200 | 8,4 | 2,5 | 14,6 | 114,5 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за обед | | 760 | 40,8 | 32,7 | 84,4 | 794,8 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 120 | 7,7 | 8,5 | 3,8 | 122,8 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за полдник | | 350 | 15,9 | 13,8 | 26,9 | 295,8 |
| Итого за день | | 1610 | 71,2 | 61,8 | 188,8 | 1597 |

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за завтрак | | 550 | 23,4 | 19,9 | 52,6 | 483,2 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,8 |
| 54-31м-2020 | Оладьи из печени по-кунцевски | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Итого за обед | | 810 | 30,6 | 23,1 | 104,9 | 749,5 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15 | 185,7 |
| Пром. | Сок ананасовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Итого за полдник | | 350 | 9,2 | 10,8 | 48,9 | 329,8 |
| Итого за день | | 1710 | 63,2 | 53,8 | 206,4 | 1562,5 |

Суббота, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Итого за завтрак | | 545 | 15,1 | 20,7 | 61,6 | 493 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,7 | 5,4 | 4 | 67,1 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2,7 | 19,4 | 126,1 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за обед | | 810 | 32,2 | 30,1 | 101,2 | 804,1 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2в-2020 | Коржик молочный | 100 | 6,7 | 9,9 | 52,4 | 325,1 |
| Пром. | Кефир 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Итого за полдник | | 300 | 12,5 | 14,9 | 60,4 | 425,3 |
| Итого за день | | 1655 | 59,8 | 65,7 | 223,2 | 1722,4 |

| | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | г | г | г | г | ккал |
| Средние показатели за Завтрак | 529,58 | 20,51 | 18,02 | 64,18 | 501,02 |
| Средние показатели за Обед | 821,67 | 34,65 | 26,08 | 99,38 | 770,64 |
| Средние показатели за Полдник | 331,67 | 10,47 | 12,06 | 49,48 | 348,21 |
| Средние показатели за период | 1682,9 | 65,6 | 56,2 | 213 | 1619,9 |