

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальгер А.И.

СОГЛАСОВАНО: Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухдневное меню (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кагеринской СОШ, Вологовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

1 день

| 1 день                                                                        |              |             |                     |       |       |         |                                      |          |       |          |      |                      |         |        |        |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------|-------|-------|---------|--------------------------------------|----------|-------|----------|------|----------------------|---------|--------|--------|
| Применение                                                                    | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |       |       |         | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |          |      | Минеральные вещества |         |        |        |
|                                                                               |              |             | Б                   | Ж     | У     | В1      |                                      | С        | А     | Е        | Ca   | P                    | Mg      | Fe     |        |
| Пряник                                                                        | 40           | к/к         | 3                   | 4     | 5     | 6       | 7                                    | 8        | 9     | 10       | 11   | 12                   | 13      | 14     | 15     |
| Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным                               | 205          | 184.23-2008 |                     | 2,36  | 1,88  | 30      | 146,4                                | 0,03     |       |          | 0,96 | 4,4                  | 20      | 3,6    | 0,32   |
| Каша вязкая дружба(крупа пшениная, крупа рисовая) молочная с маслом сливочным | 205          | 184.61-08   |                     | 7,26  | 8,3   | 41,145  | 270,35                               | 0,13     | 1,3   | 55,3     | 0,22 | 130,1                | 180,4   | 45,9   | 1,055  |
| Бутерброд с маслом сливочным и с джемом                                       | 65           | 2.01-2008   |                     | 2,55  | 4,43  | 36,01   | 190,7                                | 0,05     | 0,72  | 47,65    | 0,68 | 11,1                 | 32,45   | 12,6   | 0,73   |
| Молоко                                                                        | 200          | 434         |                     | 6     | 7     | 10      | 126                                  |          | 3     | 46       |      | 252                  | 189     | 29     |        |
| Итого за Завтрак                                                              | 715          |             |                     | 18,17 | 29,33 | 156,385 | 984,55                               | 0,28     | 6,3   | 203,31   | 2,09 | 524,12               | 578,41  | 127,15 | 2,695  |
| Обед                                                                          |              |             |                     |       |       |         |                                      |          |       |          |      |                      |         |        |        |
| Салат из капусты квашеной                                                     | 60           | 40.08       |                     | 0,16  | 0,51  | 0,825   | 8,8                                  |          | 1,8   |          | 0,23 | 4,3                  | 3,1     | 1,5    | 0,12   |
| Суп крестьянский с крупой с говядиной и сметаной                              | 225          | 94.15-2008  |                     | 5,73  | 6,5   | 11,5    | 129,3                                |          | 16,4  | 173,5    | 0,82 | 36,8                 | 98,18   | 21,3   | 0,82   |
| Печень, тушенная в сметанном соусе                                            | 100          | 261         |                     | 13,37 | 8,4   | 7,52    | 165,07                               | 0,19     | 12,43 | 5,539,03 | 2,98 | 24,32                | 228,65  | 15,12  | 4,96   |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                    | 150          | 323         |                     | 8,72  | 6,4   | 39,44   | 249,92                               | 0,3      |       | 34,03    | 0,6  | 19,92                | 207,7   | 138,33 | 4,68   |
| Компот из из свежих яблок                                                     | 200          | 394.04-2008 |                     | 0,16  | 0,16  | 27,87   | 114,56                               | 0,01     | 4     | 2        | 0,08 | 7,12                 | 4,4     | 3,6    | 0,95   |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                          | 30           | к/к         |                     | 1,68  | 0,33  | 14,82   | 69,9                                 | 0,03     |       |          | 0,27 | 6,9                  | 31,8    | 7,5    | 0,93   |
| Итого за Обед                                                                 | 765          |             |                     | 29,66 | 21,79 | 101,15  | 728,75                               | 0,53     | 32,83 | 209,53   | 4,75 | 95,06                | 570,73  | 185,85 | 12,34  |
| Итого за день                                                                 | 1270         |             |                     | 47,83 | 51,12 | 257,535 | 1713,3                               | 0,81     | 39,13 | 412,84   | 6,84 | 619,18               | 1149,14 | 313    | 15,035 |

**возрастной категории 12 лет и старше**

## ДЕНЬ 1

| Прим. пища, наименование блюда                   |      | Масса порций | № рец. | Пищевые вещества(г) |         |         | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | ВИТАМИНЫ |          |       |        |        | Минеральные вещества |       |    |   |   |
|--------------------------------------------------|------|--------------|--------|---------------------|---------|---------|--------------------------------------|----------|----------|-------|--------|--------|----------------------|-------|----|---|---|
|                                                  |      |              |        | Б                   | Ж       | У       |                                      | В1       | С        | А     | Е      | Са     | Р                    | Mg    | Fe |   |   |
|                                                  |      |              |        |                     |         |         |                                      |          |          |       |        |        |                      |       |    | 4 | 5 |
| 1                                                | 2    | 3            | 4      | 5                   | 6       | 7       | 8                                    | 9        | 10       | 11    | 12     | 13     | 14                   | 15    |    |   |   |
| Пряник                                           | 40   | к/к          | 2,36   | 1,88                | 30      | 146,4   | 0,03                                 |          |          | 0,96  | 4,4    | 20     | 3,6                  | 0,32  |    |   |   |
| Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным  | 255  | 184.23-2008  | 7,43   | 9,6                 | 48,8    | 312,4   | 0,087                                | 40,84    | 67,62    | 0,29  | 157,37 | 194,75 | 44,85                | 0,74  |    |   |   |
| Бутерброд с маслом сливочным и с джемом          | 60   | 2.01-2008    | 2,55   | 4,43                | 36,01   | 190,7   | 0,05                                 | 0,72     | 47,65    | 0,68  | 11,1   | 32,45  | 12,6                 | 0,73  |    |   |   |
| Кофейный напиток с молоком                       | 200  | 432-2008     | 1,45   | 1,6                 | 22,31   | 109,8   | 0,02                                 | 0,65     | 11       |       | 60,6   | 45     | 7                    | 0,11  |    |   |   |
| Итого за Завтрак                                 | 555  |              | 6,36   | 17,51               | 115,4   | 759,3   | 0,187                                | 42,21    | 126,27   | 1,93  | 233,47 | 292,2  | 68,05                | 1,9   |    |   |   |
| Обед                                             |      |              |        |                     |         |         |                                      |          |          |       |        |        |                      |       |    |   |   |
| Салат из капусты крашеной                        | 60   | 40.08        | 0,16   | 0,51                | 0,825   | 8,8     |                                      | 1,8      |          | 0,23  | 4,3    | 3,1    | 1,5                  | 0,12  |    |   |   |
| Суп крестьянский с крупой с говядиной и сметаной | 275  | 94.15-2008   | 7      | 8                   | 14      | 158     |                                      | 20       | 212      | 1     | 45     | 120    | 26                   | 1     |    |   |   |
| Печень, тушенная в сметанном соусе               | 100  | 261          | 13,37  | 8,4                 | 7,52    | 165,07  | 0,19                                 | 12,43    | 5,539,03 | 2,98  | 24,32  | 228,65 | 15,12                | 4,96  |    |   |   |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 180  | 323.02       | 10,46  | 7,68                | 47,33   | 299,9   | 0,36                                 |          | 40,84    | 0,72  | 23,9   | 249,23 | 166                  | 5,61  |    |   |   |
| Компот из из свежих яблок                        | 195  | 394.04-2008  | 0,156  | 0,156               | 27,18   | 111,7   | 0,00975                              | 3,9      | 1,95     | 0,078 | 6,95   | 4,29   | 3,51                 | 0,93  |    |   |   |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 40   | к/к          | 2,24   | 0,44                | 19,76   | 92,8    | 0,04                                 |          |          | 0,36  | 9,2    | 42,4   | 10                   | 1,24  |    |   |   |
| Итого за Обед                                    | 850  |              | 33,386 | 25,186              | 116,615 | 836,27  | 0,59975                              | 38,13    | 254,79   | 5,368 | 113,67 | 647,67 | 222,13               | 13,86 |    |   |   |
| Итого за день                                    | 1405 |              | 39,746 | 42,696              | 232,015 | 1595,57 | 0,78675                              | 80,34    | 381,06   | 7,298 | 347,14 | 939,87 | 290,18               | 15,76 |    |   |   |

УТВЕРЖДАЮ

ИП Вальтер А.Ю.

Согласовано

Директор МКОУ Кикеринской СОШ

Примерное меню (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

2 день

| 2 день                                          |              |             |                     |       |        |        |      |                            |          |      |        |        |        |                      |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------|------|----------------------------|----------|------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|
| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |       |        |        |      | Энергетическая<br>Ценность | витамины |      |        |        |        | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|                                                 |              |             | Б                   | Ж     | У      | В1     | С    |                            | А        | Е    | Ca     | P      | Mg     | Fe                   |  |  |  |  |
| Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным        | 205          | 184-2008    | 8,55                | 8,87  | 39,06  | 273,61 | 0,19 | 1,25                       | 55,29    | 0,2  | 133,49 | 204,22 | 55,76  | 1,51                 |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями и с маслом | 205          | 112.03-2008 | 4,69                | 8,8   | 17,63  | 169,83 | 0,07 | 1,3                        | 65,1     | 2,47 | 128,3  | 106,07 | 16,82  | 0,41                 |  |  |  |  |
| Молоко                                          | 200          | 434         | 6                   | 7     | 10     | 126    |      | 3                          | 46       |      | 252    | 189    | 29     |                      |  |  |  |  |
| Яблоко                                          | 100          | к/к         | 0,56                | 0,07  | 55,86  | 228,2  |      |                            |          |      | 17,5   | 8,4    | 4,2    | 0,98                 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                                  | 40           | к/к         | 3                   | 19    |        | 94     |      |                            |          | 1    | 9      | 35     | 13     |                      |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак                                | 750          |             | 22,8                | 24,74 | 141,55 | 891,64 | 0,26 | 5,55                       | 166,39   | 3,67 | 540,29 | 542,69 | 118,78 | 3,9                  |  |  |  |  |
| Обед                                            |              |             |                     |       |        |        |      |                            |          |      |        |        |        |                      |  |  |  |  |
| Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной    | 210          | 76.53       | 3,51                | 4,5   | 8,25   | 97,28  | 0,05 | 8,13                       | 219,55   | 1,05 | 40,33  | 62,98  | 22,63  | 1,1                  |  |  |  |  |
| Котлеты рыбные (минтай)                         | 90           | 239.45-2008 | 9,8                 | 5,06  | 11,37  | 232,42 | 0,08 | 0,11                       | 4,22     | 3,31 | 30,83  | 139,96 | 35,63  | 0,97                 |  |  |  |  |
| Картофель отварной с маслом сливочным           | 150          | 333         | 2,9                 | 4,63  | 15,43  | 143,73 | 0,15 | 21                         | 37,15    | 0,2  | 20,66  | 80,51  | 29,7   | 1,21                 |  |  |  |  |
| Огурец свежий                                   | 50           | к/к         | 0,07                | 0,01  |        | 1,1    |      | 0,35                       | 0,03     | 0,01 | 1,7    | 3      | 1,4    | 0,05                 |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 402.05-2008 | 0,33                | 0,02  | 30,81  | 125,73 |      | 0,3                        | 0,45     | 0,15 | 17,31  | 11,55  | 4,5    | 0,97                 |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 40           | к/к         | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 92,8   | 0,04 |                            |          | 0,36 | 9,2    | 42,4   | 10     | 1,24                 |  |  |  |  |
| Итого за Обед                                   | 740          |             | 18,85               | 14,66 | 85,62  | 693,06 | 0,32 | 29,89                      | 261,4    | 5,08 | 120,03 | 340,4  | 103,86 | 5,54                 |  |  |  |  |
| Итого за день                                   | 1285         |             | 41,65               | 39,4  | 227,17 | 1584,7 | 0,58 | 35,44                      | 427,79   | 8,75 | 660,32 | 883,09 | 222,64 | 9,44                 |  |  |  |  |

возрастной категории 12 лет и старше

| ДЕНЬ 2                                           |              |             |                     |        |        |         |                                      |          |        |      |        |                      |        |      |    |
|--------------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------|--------|--------|---------|--------------------------------------|----------|--------|------|--------|----------------------|--------|------|----|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порций | № рец.      | Пищевые вещества(г) |        |        |         | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | витамины |        |      |        | Минеральные вещества |        |      |    |
|                                                  |              |             | Б                   | Ж      | У      | Y       |                                      | В1       | С      | А    | Е      | Ca                   | P      | Mg   | Fe |
| 1                                                | 2            | 3           | 4                   | 5      | 6      | 7       | 8                                    | 9        | 10     | 11   | 12     | 13                   | 14     | 15   |    |
| Каша вязкая пшениная молочная с маслом сливочным | 255          | 184-2008    | 10,64               | 11,04  | 48,6   | 340,4   | 0,24                                 | 1,6      | 69     | 0,25 | 167    | 255                  | 69,36  | 1,9  |    |
| Какао с молоком                                  | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8    | 25,07  | 151,36  | 0,04                                 | 1,3      | 22,12  | 0,01 | 125,72 | 116,2                | 31     | 1,04 |    |
| Яблоко                                           | 70           | к/к         | 0,56                | 0,07   | 55,86  | 228,2   |                                      |          |        |      | 17,5   | 8,4                  | 4,2    | 0,98 |    |
| Хлеб пшеничный                                   | 30           | к/к         | 2,37                | 0,3    | 14,49  | 70,5    | 0,05                                 |          |        | 0,39 | 6,9    | 26,1                 | 9,9    | 0,6  |    |
| Итого за Завтрак                                 | 555          |             | 6,8                 | 4,17   | 95,42  | 450,06  | 0,09                                 | 1,3      | 22,12  | 0,4  | 150,12 | 150,7                | 45,1   | 2,62 |    |
| Обед                                             |              |             |                     |        |        |         |                                      |          |        |      |        |                      |        |      |    |
| Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной     | 275          | 76,44       | 8,01                | 9,24   | 10,42  | 170,44  | 0,08                                 | 10,37    | 286,5  | 1,39 | 54,69  | 112,84               | 32,34  | 1,64 |    |
| Котлеты рыбные (минтай)                          | 90           | 239.45-2008 | 9,8                 | 5,06   | 11,37  | 232,42  | 0,08                                 | 0,11     | 4,22   | 3,31 | 30,83  | 139,96               | 35,63  | 0,97 |    |
| Картофель отварной с маслом сливочным            | 180          | 333-2008    | 3,48                | 5,56   | 18,51  | 172,47  | 0,18                                 | 25,2     | 44,58  | 0,24 | 23,47  | 96,34                | 35,56  | 1,44 |    |
| Огурец свежий                                    | 50           | к/к         | 0,07                | 0,01   |        | 1,1     |                                      | 0,35     | 0,03   | 0,01 | 1,7    | 3                    | 1,4    | 0,05 |    |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 195          | 402.05-2008 | 0,32                | 0,019  | 30,03  | 122,59  |                                      | 0,29     | 0,44   | 0,14 | 16,87  | 11,26                | 4,4    | 0,95 |    |
| Хлеб ржаной-пшеничный                            | 50           | к/к         | 2,8                 | 0,55   | 24,7   | 116     | 0,06                                 |          |        | 0,45 | 11,5   | 53                   | 12,5   | 1,55 |    |
| Итого за Обед                                    | 840          |             | 24,48               | 20,439 | 95,03  | 815,02  | 0,4                                  | 36,32    | 335,77 | 5,54 | 139,06 | 416,4                | 121,83 | 6,6  |    |
| Итого за день                                    | 1395         |             | 31,28               | 24,609 | 190,45 | 1265,08 | 0,49                                 | 37,62    | 357,89 | 5,94 | 289,18 | 567,1                | 166,93 | 9,22 |    |

ИП Вальгер А.Ю.

Примерное меню на 1 учебное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Дьячкова Татьяна Ефимовна

Согласовано \_\_\_\_\_ Директор МКОУ Кикеринской СОШ,

Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

3 день

| 3 день                                                 |              |             |                     |       |         |         |                |          |        |       |        |                      |        |       |  |  |  |
|--------------------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------|-------|---------|---------|----------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|--|
| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порций | № рецеп.    | Пищевые вещества(г) |       |         |         | Энергетическая | витамины |        |       |        | Минеральные вещества |        |       |  |  |  |
|                                                        |              |             | Б                   | Ж     | У       | В1      |                | С        | А      | Е     | Са     | Р                    | М      | Fe    |  |  |  |
|                                                        | 2            | 3           | 4                   | 5     | 6       | 7       | 8              | 9        | 10     | 11    | 12     | 13                   | 14     | 15    |  |  |  |
| Банан                                                  | 100          | к/к         | 1,5                 | 0,5   | 21      | 96      | 0,04           | 10       | 20     | 0,4   | 8      | 28                   | 42     | 0,6   |  |  |  |
| Макароны запеченные с сыром                            | 200          | 211-08      | 11,23               | 15,53 | 44,5    | 371,04  | 0,09           | 0,11     | 122,89 | 10,36 | 165,34 | 176,49               | 17,79  | 1,2   |  |  |  |
| Капша вязкая пшеничная с маслом сливочным              | 205          | 184.62-2008 | 5,27                | 5,93  | 30,833  | 204,45  | 0,098          | 0,95     | 40,7   | 2,4   | 186,42 | 160,86               | 29,52  | 0,88  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным                   | 45           | 3.08        | 6                   | 7     | 10      | 122     |                |          | 61     |       | 155    | 135                  | 14     | 1     |  |  |  |
| Молоко                                                 | 200          | 434         | 6                   | 7     | 10      | 126     |                | 3        | 46     |       | 252    | 189                  | 29     |       |  |  |  |
| Итого за Завтрак                                       | 705          |             | 30                  | 35,96 | 116,333 | 919,49  | 0,228          | 14,06    | 290,59 | 13,16 | 766,76 | 689,35               | 132,31 | 3,68  |  |  |  |
| Обед                                                   |              |             |                     |       |         |         |                |          |        |       |        |                      |        |       |  |  |  |
| Салат из свеклы с маслом растительным                  | 60           | к/к         | 0,54                | 4,03  | 3,17    | 51,08   | 0,01           | 3,6      | 0,72   | 1,8   | 14,79  | 15,86                | 8,01   | 0,52  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с говяжьей сметаной | 210          | 84.49       | 2,82                | 4,02  | 6,17    | 76,92   | 0,05           | 14,48    | 215,27 | 1,05  | 39,37  | 56,31                | 19,64  | 0,88  |  |  |  |
| Гуляш из свинины                                       | 80           | 259.27      | 11,64               | 12,69 | 2,34    | 171,15  | 0,04           | 0,59     |        | 1,71  | 12,31  | 120,53               | 15,93  | 1,82  |  |  |  |
| Изделия макаронные отварные с маслом сливочным         | 150          | 331         | 5,52                | 4,69  | 28,44   | 186,7   | 0,06           |          | 32,65  | 7,7   | 11,21  | 36,84                | 8,37   | 0,84  |  |  |  |
| Сок разливной                                          | 200          | 442-2008    | 1                   |       | 20      | 92      |                | 4        |        |       | 14     | 14                   | 8      | 2,8   |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                   | 30           | к/к         | 1,68                | 0,33  | 14,82   | 69,9    | 0,03           |          |        | 0,27  | 6,9    | 31,8                 | 7,5    | 0,93  |  |  |  |
| Итого за Обед                                          | 730          |             | 23,2                | 25,76 | 74,94   | 647,75  | 0,19           | 22,67    | 248,64 | 12,53 | 98,58  | 275,34               | 67,45  | 7,79  |  |  |  |
| Итого за день                                          | 1235         |             | 53,2                | 61,72 | 191,273 | 1567,24 | 0,418          | 36,73    | 539,23 | 25,69 | 865,34 | 964,69               | 199,76 | 11,47 |  |  |  |

**возрастной категории 12 лет и старше**

ДЕНЬ 3

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порций | № реп.      | Пищевые вещества(г) |       |   |        | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |       |      | Минеральные вещества |        |        |        |       |      |
|-----------------------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------|-------|---|--------|--------------------------------------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|--------|-------|------|
|                                                           |              |             | Б                   |       | Ж | У      |                                      | В1       | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | М      | Fe     |       |      |
|                                                           |              |             | Б                   | Ж     |   |        |                                      |          |       |       |      |                      |        |        |        |       |      |
| 1                                                         | 2            | 3           |                     | 4     | 5 | 6      | 7                                    |          | 8     | 9     | 10   | 11                   |        | 12     | 13     | 14    | 15   |
| Банан                                                     | 50           | к/к         | 0,75                | 0,25  |   | 10,5   | 48                                   | 0,02     | 5     |       | 10   | 0,2                  | 4      |        |        | 21    | 0,3  |
| Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным                  | 255          | 184.62-2008 | 13,44               | 9,58  |   | 50,72  | 336,29                               | 0,16     |       | 1,55  | 66,9 | 3,85                 |        | 306,7  | 264,6  | 48,55 | 1,44 |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным                      | 40           | 3.08        | 6                   | 7     |   | 10     | 122                                  |          |       |       | 61   |                      |        | 155    | 135    | 14    | 1    |
| Чай с лимоном                                             | 205          | 431.13-2008 | 0,05                | 0,01  |   | 13,12  | 53,57                                |          | 2     |       | 0,1  | 0,01                 |        | 2,39   | 1,1    | 0,6   | 0,07 |
| Итого за Завтрак                                          | 510          |             | 20,24               | 16,84 |   | 84,34  | 559,86                               | 0,18     | 8,55  |       | 138  | 4,06                 | 468,09 | 414,7  | 84,15  | 2,81  |      |
| Обед                                                      |              |             |                     |       |   |        |                                      |          |       |       |      |                      |        |        |        |       |      |
| Салат из овощей с маслом растительным                     | 60           | к/к         | 0,54                | 4,03  |   | 3,17   | 51,08                                | 0,01     | 3,6   | 0,72  |      | 1,8                  |        | 14,79  | 15,86  | 8,01  | 0,52 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной | 270          | 84.43-2008  | 7,84                | 9,36  |   | 7,83   | 153,91                               | 0,09     | 18,53 | 286,9 |      | 1,39                 |        | 54,6   | 108,7  | 29,14 | 1,27 |
| Гуляш из свинины                                          | 80           | 259.27      | 11,64               | 12,69 |   | 2,34   | 171,15                               | 0,04     | 0,59  |       |      | 1,71                 |        | 12,31  | 120,53 | 15,93 | 1,82 |
| Изделия макаронные отварные с маслом сливочным            | 180          | 331,02      | 6,63                | 5,63  |   | 34,12  | 224,05                               | 0,07     |       | 39,18 |      | 9,24                 |        | 13,54  | 44,23  | 10,06 | 1,01 |
| Сок разливной                                             | 200          | 442-2008    | 1                   |       |   | 20     | 92                                   |          | 4     |       |      |                      |        | 14     | 14     | 8     | 2,8  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40           | к/к         | 2,24                | 0,44  |   | 19,76  | 92,8                                 | 0,04     |       |       |      | 0,36                 |        | 9,2    | 42,4   | 10    | 1,24 |
| Итого за Обед                                             | 830          |             | 29,89               | 32,15 |   | 87,22  | 784,99                               | 0,25     | 26,72 | 326,8 |      | 14,5                 | 118,44 | 345,72 | 81,14  | 8,66  |      |
| Итого за день                                             | 1340         |             | 50,13               | 48,99 |   | 171,56 | 1344,85                              | 0,43     | 35,27 | 464,8 |      | 18,56                | 586,53 | 760,42 | 165,29 | 11,47 |      |



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальтер А.Ю.

Согласовано \_\_\_\_\_  
Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Примерное двухдневное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ,  
Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

Примерное двухдневное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ,  
Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

5 день

| № реп.                                 | Пищевые вещества(г) |             |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | ВИТАМИНЫ |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |         |       |       |
|----------------------------------------|---------------------|-------------|-------|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|---------|-------|-------|
|                                        | Б                   | Ж           | У     |                                      | В1       | С     | А     | Е      | Ca                   | P     | Mg     | Fe      |       |       |
| 2                                      | 4                   | 5           | 6     | 8                                    | 9        | 10    | 11    | 12     | 13                   | 14    | 15     |         |       |       |
| 205                                    | 184-2008            | 8           | 10    | 33                                   | 257      | 1     | 54    | 1      | 146                  | 233   | 71     | 2       |       |       |
| 205                                    | 184.01              | 9           | 9     | 33                                   | 254      | 1     | 55    |        | 127                  | 234   | 113    | 3       |       |       |
| 200                                    | 434                 | 6           | 7     | 10                                   | 126      | 3     | 46    |        | 252                  | 189   | 29     |         |       |       |
| 80                                     | к/к                 | 0,9         | 0,3   | 12,6                                 | 57,6     | 6     | 12    | 0,24   | 4,8                  | 16,8  | 25,2   | 0,36    |       |       |
| 45                                     | 3.04                | 6,56        | 2,51  | 14,49                                | 108      | 0,05  | 0,11  | 0,44   | 156,9                | 143,1 | 17,4   | 0,72    |       |       |
| 735                                    |                     | 30,46       | 28,81 | 103,09                               | 802,6    | 0,074 | 11,11 | 195,05 | 686,7                | 815,9 | 255,6  | 6,08    |       |       |
| Обед                                   |                     |             |       |                                      |          |       |       |        |                      |       |        |         |       |       |
| Винегрет овощной с маслом растительным | 60                  | 51,29       | 10,14 | 7,38                                 | 127,54   | 0,04  |       | 13,01  | 200,93               | 4,52  | 25,85  | 41,46   | 16,52 | 0,68  |
| Рассольник ленинградский               | 200                 | 91,61       | 3,6   | 4,43                                 | 13,07    | 0,076 |       | 5,87   | 163,6                | 1,02  | 25,2   | 76,62   | 21,1  | 0,88  |
| Капуста тушеная свежая                 | 180                 | 346,02      | 4,15  | 5,21                                 | 17,65    | 0,07  |       | 93,78  | 117,37               | 0,33  | 109,78 | 74,69   | 36,18 | 1,43  |
| Сосиска отварная                       | 50                  | 254         | 6     | 12                                   | 131      |       |       |        |                      | 18    | 80     | 10      | 1     |       |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200                 | 402,05-2008 | 0,33  | 0,02                                 | 30,81    |       |       | 0,3    | 0,45                 | 0,15  | 17,31  | 11,55   | 4,5   | 0,97  |
| Хлеб ржано-пшеничный                   | 50                  | к/к         | 2,28  | 0,55                                 | 24,7     | 0,06  |       |        | 0,45                 | 11,5  | 53     | 12,5    | 1,55  |       |
| Итого за Обед                          | 740                 |             | 17,75 | 32,35                                | 93,61    | 0,246 |       | 112,96 | 482,35               | 6,47  | 207,64 | 337,32  | 100,8 | 6,51  |
| Итого за день                          | 1270                |             | 48,21 | 61,16                                | 196,7    | 0,32  |       | 124,07 | 677,4                | 8,15  | 894,34 | 1153,22 | 356,4 | 12,59 |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 5

| Прием пищи, наименование блюд                        | № реп. | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |      | Минеральные вещества |        |        |      |  |
|------------------------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|--|
|                                                      |        | Б                   | Ж     | У      |                                      | В1       | С      | А      | Е    | Ca                   | P      | Mg     | Fe   |  |
| 1                                                    | 2      | 4                   | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9      | 10     | 11   | 12                   | 13     | 14     | 15   |  |
| Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным | 255    | 9,96                | 12,44 | 41,05  | 320                                  |          | 1,25   | 67,2   | 1,25 | 181,6                | 289,9  | 88,32  | 2,5  |  |
| Чай с сахаром                                        | 200    |                     |       | 12,97  | 51,87                                |          |        |        |      | 0,39                 |        |        | 0,04 |  |
| Банан                                                | 50     | 0,75                | 0,25  | 10,5   | 48                                   | 0,02     | 5      | 10     | 0,2  | 4                    | 14     | 21     | 0,3  |  |
| Бутерброд с сыром                                    | 45     | 6,56                | 2,51  | 14,49  | 108                                  | 0,05     | 0,11   | 28,05  | 0,44 | 156,9                | 143,1  | 17,4   | 0,72 |  |
| Итого за Завтрак                                     | 550    | 17,27               | 15,2  | 79,01  | 527,87                               | 0,07     | 6,36   | 105,25 | 1,89 | 342,89               | 447    | 126,72 | 3,56 |  |
| Обед                                                 |        |                     |       |        |                                      |          |        |        |      |                      |        |        |      |  |
| Винегрет овощной с маслом растительным               | 60     | 1,39                | 10,14 | 7,38   | 127,54                               | 0,04     | 13,01  | 200,93 | 4,52 | 25,85                | 41,46  | 16,52  | 0,68 |  |
| Рассольник ленинградский                             | 275    | 8,29                | 9,43  | 17,3   | 189,82                               | 0,12     | 7,89   | 226,75 | 1,41 | 38,29                | 134,68 | 31,74  | 1,4  |  |
| Капуста тушеная свежая                               | 180    | 4,15                | 5,21  | 17,65  | 136,45                               | 0,07     | 93,78  | 117,37 | 0,33 | 109,78               | 74,69  | 36,18  | 1,43 |  |
| Сосиска отварная                                     | 55     | 6                   | 16    |        | 168                                  |          |        | 33     |      | 18                   | 80     | 10     | 1    |  |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200    | 0,33                | 0,02  | 30,81  | 125,73                               |          | 0,3    | 0,45   | 0,15 | 17,31                | 11,55  | 4,5    | 0,97 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40     | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 92,8                                 | 0,04     |        |        | 0,36 | 9,2                  | 42,4   | 10     | 1,24 |  |
| Итого за Обед                                        | 810    | 21,01               | 31,1  | 85,52  | 712,8                                | 0,23     | 101,97 | 377,57 | 2,25 | 192,58               | 343,32 | 92,42  | 6,04 |  |
| Итого за день                                        | 1360   | 38,28               | 46,3  | 164,53 | 1240,67                              | 0,3      | 108,33 | 482,82 | 4,14 | 535,47               | 790,32 | 219,14 | 9,6  |  |

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальтер А. Ю.



Согласовано  
Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухдневное диетическое меню (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Вологовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

ДЕНЬ 6

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порций | № реп       | Пищевые вещества(г) |       |        |         |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |         |        | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------|-------|--------|---------|-------|--------------------------------------|----------|--------|--------|---------|--------|----------------------|--|--|--|--|
|                                                 |              |             |                     |       |        |         |       |                                      |          |        |        |         |        |                      |  |  |  |  |
|                                                 |              |             | Б                   | Ж     | У      | В1      | С     |                                      | А        | Е      | Са     | Р       | Mg     | Fe                   |  |  |  |  |
| 1                                               | 2            | 3           | 4                   | 5     | 6      | 8       | 9     | 10                                   | 11       | 12     | 13     | 14      | 15     |                      |  |  |  |  |
| Омлет с зеленым горошком                        | 200          | 214.37      | 15,96               | 24,3  | 5,99   | 8       | 0,13  | 2,77                                 | 362,23   | 3,83   | 124,84 | 279,7   | 2,61   | 3,17                 |  |  |  |  |
| Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным | 205          | 184.23-2008 | 5,97                | 7,72  | 39,23  |         | 0,07  | 1,28                                 | 54,36    | 0,23   | 126,52 | 156,56  | 36,05  | 0,59                 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                                  | 30           | к/к         | 2,37                | 0,3   | 14,49  |         | 0,05  |                                      |          | 0,39   | 26,1   | 9,9     | 0,6    |                      |  |  |  |  |
| Банан                                           | 100          | к/к         | 1,5                 | 0,5   | 21     |         | 0,04  | 10                                   | 20       | 0,4    | 8      | 28      | 42     | 0,6                  |  |  |  |  |
| Молоко                                          | 200          | 434         | 6                   | 7     | 10     |         |       | 3                                    | 46       |        | 252    | 189     | 29     |                      |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак                                | 705          |             | 31,8                | 39,82 | 90,71  | 0,29    | 17,05 | 482,59                               | 4,85     | 518,26 | 679,36 | 119,56  | 4,96   |                      |  |  |  |  |
| Обед                                            |              |             |                     |       |        |         |       |                                      |          |        |        |         |        |                      |  |  |  |  |
| Огурец соленый кусочком                         | 60           | к/к         | 0,28                |       | 0,54   | 4,14    |       | 1,62                                 |          |        | 7,3    | 7,56    | 0,18   |                      |  |  |  |  |
| Суп из овощей с говядиной и сметаной            | 210          | 95.35       | 2,93                | 4,03  | 9,08   | 84,82   | 0,06  | 6,82                                 | 153,21   | 1,04   | 30,08  | 60,8    | 19,91  | 0,9                  |  |  |  |  |
| Голубцы ленивые из свинины                      | 210          | 306.6       | 17,53               | 26,31 | 10,56  | 337,72  | 0,09  | 27,23                                | 3,9      | 4,94   | 80,76  | 217,93  | 46,41  | 3,13                 |  |  |  |  |
| Кисель плодово-ягодный                          | 200          | 411         | 0,1                 | 0,1   | 27,9   | 113     | 0,01  | 2                                    |          | 0,1    | 5      | 8       | 2      | 0,4                  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                            | 40           | к/к         | 2,28                | 0,55  | 24,7   | 116     | 0,06  |                                      |          | 0,45   | 11,5   | 53      | 12,5   | 1,55                 |  |  |  |  |
| Итого за Обед                                   | 720          |             | 23,12               | 30,99 | 72,78  | 655,68  | 0,22  | 37,67                                | 157,11   | 6,53   | 134,64 | 347,29  | 81     | 5,98                 |  |  |  |  |
| Итого за день                                   | 1200         |             | 54,92               | 70,81 | 163,49 | 1504,59 | 0,51  | 54,72                                | 639,7    | 11,38  | 652,9  | 1026,65 | 200,56 | 10,94                |  |  |  |  |

6 день

| 6 день                               |                                |              |             |                     |       |        |                                      |          |       |        |      |                      |        |        |       |  |  |
|--------------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|------|----------------------|--------|--------|-------|--|--|
| возрастной категории 12 лет и старше | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | № реп       | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |      | Минеральные вещества |        |        |       |  |  |
|                                      |                                |              |             | Б                   | Ж     | У      |                                      | В1       | С     | А      | Е    | Ca                   | P      | Mg     | Fe    |  |  |
|                                      | 1                              | 2            | 3           | 4                   | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9     | 10     | 11   | 12                   | 13     | 14     | 15    |  |  |
|                                      |                                | 220          | 214.41-2008 | 19,29               | 32,26 | 3,65   | 382,18                               | 0,11     | 0,35  | 449,6  | 4,97 | 153,12               | 331,59 | 25,48  | 3,76  |  |  |
|                                      |                                | 30           | к/к         | 2,37                | 0,3   | 14,49  | 70,5                                 | 0,05     |       |        | 0,39 | 6,9                  | 26,1   | 9,9    | 0,6   |  |  |
|                                      |                                | 100          | к/к         | 1,5                 | 0,5   | 21     | 96                                   | 0,04     | 10    | 20     | 0,4  | 8                    | 28     | 42     | 0,6   |  |  |
|                                      |                                | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8   | 25,07  | 151,36                               | 0,04     | 1,3   | 22,12  | 0,01 | 125,72               | 116,2  | 31     | 1,04  |  |  |
|                                      |                                | 520          |             | 27,03               | 36,86 | 64,21  | 700,04                               | 0,24     | 11,65 | 491,72 | 5,77 | 293,74               | 501,89 | 108,38 | 6     |  |  |
|                                      |                                |              |             |                     |       |        |                                      |          |       |        |      |                      |        |        |       |  |  |
|                                      |                                | 60           | к/к         | 0,28                |       | 0,54   | 4,14                                 |          | 1,62  |        |      | 7,3                  | 7,56   | 0,18   |       |  |  |
|                                      |                                | 275          | 95.22-2008  | 6                   | 7     | 12     | 138                                  |          | 9     | 210    | 1,04 | 41                   | 105    | 28     | 2     |  |  |
|                                      |                                | 250          | 306.41      | 17,53               | 21,37 | 10,17  | 316,42                               | 0,09     | 27,23 | 3,9    | 4,94 | 80,76                | 217,93 | 46,41  | 3,13  |  |  |
|                                      |                                | 200          | 411         | 0,1                 | 0,1   | 27,9   | 113                                  | 0,01     | 2     |        | 0,1  | 5                    | 8      | 2      | 0,4   |  |  |
|                                      |                                | 40           | к/к         | 2,28                | 0,55  | 24,7   | 116                                  | 0,06     |       |        | 0,45 | 11,5                 | 53     | 12,5   | 1,55  |  |  |
|                                      |                                | 825          |             | 26,19               | 29,02 | 75,31  | 687,56                               | 0,16     | 39,85 | 213,9  | 6,53 | 145,56               | 391,49 | 89,09  | 7,08  |  |  |
|                                      |                                | 1345         |             | 53,22               | 65,88 | 139,52 | 1387,6                               | 0,4      | 51,5  | 705,62 | 12,3 | 439,3                | 893,38 | 197,47 | 13,08 |  |  |

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальгер А.Ю.

Согласовано \_\_\_\_\_

Директор МКОУ Кикеринской СОШ

Дядькова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное индичное меню (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ,

Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

7 день

| Прием пищи, наименование блюд                                                    | № рец. | Пищевые вещества(г) |       |        |         | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества |        |       |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|---------|--------------------------------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-------|----|
|                                                                                  |        | Б                   | Ж     | У      | B1      |                                      | C        | A      | E     | Ca     | P                    | Mg     | Fe    |    |
|                                                                                  |        |                     |       |        |         |                                      |          |        |       |        |                      |        |       |    |
| 1                                                                                | 2      | 3                   | 4     | 5      | 6       | 7                                    | 8        | 9      | 10    | 11     | 12                   | 13     | 14    | 15 |
| Макароны запеченные с сыром                                                      | 200    | 11,23               | 15,53 | 44,5   | 371,04  | 0,09                                 | 0,11     | 122,89 | 10,36 | 165,34 | 17,79                | 1,2    |       |    |
| Каша вязкая дружба(крупа пшениная, крупа<br>рисовая) молочная с маслом сливочным | 205    | 7,26                | 8,3   | 41,145 | 270,35  | 0,13                                 | 1,3      | 55,3   | 0,22  | 130,1  | 180,4                | 45,9   | 1,055 |    |
| Молоко                                                                           | 200    | 6                   | 7     | 10     | 126     |                                      | 3        | 46     |       | 252    | 189                  | 29     |       |    |
| Хлеб пшеничный                                                                   | 30     | 2,37                | 0,3   | 14,49  | 70,5    | 0,05                                 |          |        | 0,39  | 6,9    | 26,1                 | 9,9    | 0,6   |    |
| Яблоко свежее                                                                    | 80     | 0,44                | 0,44  | 10,78  | 51,7    | 0,03                                 | 11       | 5,5    | 0,22  | 17,6   | 12,1                 | 9,9    | 2,42  |    |
| Итого за Завтрак                                                                 | 715    | 17,36               | 16,61 | 74,33  | 521,81  | 0,27                                 | 15,25    | 106,79 | 0,81  | 409,99 | 431,42               | 104,56 | 4,53  |    |
| Обед                                                                             |        |                     |       |        |         |                                      |          |        |       |        |                      |        |       |    |
| Салат из капусты квашеной с маслом<br>растительным                               | 60     | 0,32                | 1,02  | 1,65   | 17,53   |                                      | 3,54     |        | 0,46  | 8,43   | 6,2                  | 2,87   | 0,12  |    |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и<br>куриной                            | 205    | 4,45                | 3,42  | 16,63  | 115,41  | 0,1                                  | 13,43    | 166,4  | 1,87  | 21,13  | 70,72                | 21,87  | 1     |    |
| Котлеты из говядины                                                              | 90     | 12                  | 12    | 10     | 202     |                                      |          |        | 3     | 16     | 119                  | 19     | 2     |    |
| Картофель отварной с маслом сливочным                                            | 150    | 2,9                 | 4,63  | 15,43  | 143,73  | 0,15                                 | 21       | 37,15  | 0,2   | 20,66  | 80,51                | 29,7   | 1,21  |    |
| Чай с сахаром                                                                    | 210    |                     |       | 12,97  | 51,87   |                                      |          |        |       | 0,39   |                      |        | 0,04  |    |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                             | 40     | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 92,8    | 0,04                                 |          |        | 0,36  | 9,2    | 42,4                 | 10     | 1,24  |    |
| Итого за Обед                                                                    | 755    | 21,91               | 21,51 | 76,44  | 623,34  | 0,29                                 | 37,97    | 203,55 | 5,89  | 75,81  | 318,83               | 83,44  | 5,61  |    |
| Итого за день                                                                    | 1235   | 39,27               | 38,12 | 150,77 | 1145,15 | 0,56                                 | 53,22    | 310,34 | 6,7   | 485,8  | 750,25               | 188    | 10,14 |    |

возрастной категории 12 лет и старше

| ДЕНЬ 7                                             |        |                     |       |       |        |                                      |          |       |        |       |                      |        |        |       |
|----------------------------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
| Прием пищи, наименование блюда                     | № реп. | Пищевые вещества(г) |       |       |        | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |       |
|                                                    |        | Б                   | Ж     | У     | Y      |                                      | B1       | C     | A      | E     | Ca                   | P      | Mg     | Fe    |
|                                                    |        |                     |       |       |        |                                      |          |       |        |       |                      |        |        |       |
| 1                                                  | 2      | 3                   | 4     | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9     | 10     | 11    | 12                   | 13     | 14     | 15    |
| макароны запеченные с сыром                        | 250    | 211-08              | 14,03 | 19,41 | 55,62  | 463,8                                | 0,11     | 0,14  | 153,62 | 12,95 | 206,68               | 220,62 | 22,24  | 1,5   |
| чай с лимоном                                      | 205    | 431.13-2008         | 0,05  | 0,01  | 13,12  | 53,57                                |          | 2     | 0,1    | 0,01  | 2,39                 | 1,1    | 0,6    | 0,07  |
| хлеб пшеничный                                     | 30     | к/к                 | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5                                 | 0,05     |       |        | 0,39  | 6,9                  | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
| яблоко свежее                                      | 60     | к/к                 | 0,44  | 0,44  | 10,78  | 51,7                                 | 0,03     | 11    | 5,5    | 0,22  | 17,6                 | 12,1   | 9,9    | 2,42  |
| Итого за Завтрак                                   | 545    |                     | 13,5  | 11,79 | 86,99  | 516,17                               | 0,32     | 14,6  | 74,6   | 0,87  | 193,89               | 294,3  | 89,76  | 4,99  |
| Бед                                                |        |                     |       |       |        |                                      |          |       |        |       |                      |        |        |       |
| салат из капусты квашеной с маслом растительным    | 60     | 40-2008             | 0,32  | 1,02  | 1,65   | 17,53                                |          | 3,54  |        | 0,46  | 8,43                 | 6,2    | 2,87   | 0,12  |
| суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 255    | 100.32-2008         | 5,02  | 3,81  | 20,79  | 137,94                               | 0,13     | 16,73 | 206,83 | 2,33  | 24,17                | 83,43  | 26,68  | 1,19  |
| тефтели (с рисом),соус томатный                    | 100    | 284.19-2008         | 8,84  | 13,48 | 8,7    | 195,91                               | 0,04     | 2,16  | 36     | 4,21  | 14,6                 | 98,27  | 15,45  | 1,47  |
| картофель отварной с маслом сливочным              | 180    | 333.02-2008         | 3,48  | 5,56  | 18,51  | 172,47                               | 0,18     | 25,2  | 44,58  | 0,24  | 23,47                | 96,34  | 35,56  | 1,44  |
| чай с сахаром                                      | 210    | 430.19-2008         |       |       |        | 39,9                                 |          |       |        |       | 0,3                  |        |        | 0,03  |
| хлеб ржано-пшеничный                               | 40     | к/к                 | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 92,8                                 | 0,04     |       |        | 0,36  | 9,2                  | 42,4   | 10     | 1,24  |
| Итого за Обед                                      | 845    |                     | 19,9  | 24,31 | 79,39  | 460,64                               | 0,39     | 47,63 | 287,41 | 7,6   | 80,17                | 326,64 | 90,56  | 5,49  |
| Итого за день                                      | 1390   |                     | 33,4  | 36,1  | 166,38 | 976,81                               | 0,71     | 62,23 | 362,01 | 8,47  | 274,06               | 620,94 | 180,32 | 10,48 |

И.И. Вакушев  
Андрей Юрьевич  
г. Нижний Новгород, 21.11.2018

И.И. Вакушев  
Андрей Юрьевич  
г. Нижний Новгород, 21.11.2018

|              |              |
|--------------|--------------|
| *<br>Минерал | *<br>Минерал |
|--------------|--------------|

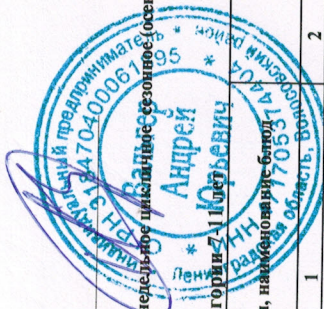
Минерал  
471705187

**возрастной категории 12 лет и старше**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

| Прием пищи, наименование блюда               |      | № рецеп.    | Пищевые вещества(г) |       |        |         | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |       |        |         | Минеральные вещества |      |    |    |  |
|----------------------------------------------|------|-------------|---------------------|-------|--------|---------|--------------------------------------|----------|--------|-------|--------|---------|----------------------|------|----|----|--|
|                                              |      |             | Б                   |       | Ж      |         |                                      | У        | В1     | С     | А      | Е       | Са                   | Р    | Mg | Fe |  |
|                                              |      |             | 4                   | 5     | 6      |         |                                      |          |        |       |        |         |                      |      |    |    |  |
| 1                                            | 2    | 3           |                     |       |        |         |                                      |          |        |       |        |         |                      |      |    |    |  |
| Запеканка из творога с молоком ступенным     | 220  | 224.72-2008 | 35,18               | 30,47 | 50,64  | 623,73  | 0,14                                 | 1,27     | 157,88 | 3,19  | 413,32 | 521,78  | 61,07                | 1,26 |    |    |  |
| Чай с сахаром                                | 200  | 430.08-2008 |                     |       | 12,97  | 51,87   |                                      |          |        |       | 0,39   |         |                      | 0,04 |    |    |  |
| Хлеб пшеничный                               | 30   | к/к         | 2,37                | 0,3   | 14,49  | 70,5    | 0,05                                 |          |        | 0,39  | 26,1   | 9,9     | 0,6                  |      |    |    |  |
| Яблоко свежее                                | 100  | к/к         | 0,4                 | 0,4   | 9,8    | 47      |                                      | 10       | 6      | 0,2   | 8      | 11      | 2,2                  |      |    |    |  |
| Итого за Завтрак                             | 550  |             | 36,63               | 32,07 | 65,96  | 705,6   | 0,16                                 | 1,92     | 168,88 | 3,19  | 473,71 | 566,78  | 68,07                | 1,35 |    |    |  |
| Обед                                         |      |             |                     |       |        |         |                                      |          |        |       |        |         |                      |      |    |    |  |
| Салат витаминный с маслом растительным       | 60   | 41          | 0,77                | 2,07  | 4,36   | 38,5    | 0,012                                | 7,23     | 129,1  | 0,95  | 14,46  | 11,16   | 6,62                 | 0,41 |    |    |  |
| Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной | 270  | 76,14       | 6                   | 7     | 10     | 142     |                                      | 10       | 298    |       | 53     | 95      | 30                   | 1    |    |    |  |
| Плов из птицы                                | 250  | 311.03      | 31,11               | 35,89 | 40,86  | 610,83  | 0,19                                 | 4,7      | 298    | 6     | 38,08  | 325,9   | 60,44                | 2,64 |    |    |  |
| Компот из смеси сухофруктов                  | 200  | 402.05-2008 | 0,33                | 0,02  | 30,81  | 125,73  |                                      | 0,3      | 0,45   | 0,15  | 17,31  | 11,55   | 4,5                  | 0,97 |    |    |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 50   | к/к         | 2,28                | 0,55  | 24,7   | 116     | 0,06                                 |          |        | 0,45  | 11,5   | 53      | 12,5                 | 1,55 |    |    |  |
| Итого за Обед                                | 830  |             | 40,49               | 45,53 | 110,73 | 1033,06 | 0,262                                | 22,23    | 725,55 | 7,55  | 134,35 | 496,61  | 114,06               | 6,57 |    |    |  |
| Итого за день                                | 1380 |             | 77,12               | 77,6  | 176,69 | 1738,66 | 0,422                                | 24,15    | 894,43 | 10,74 | 608,06 | 1063,39 | 182,13               | 7,92 |    |    |  |

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Вальгер А.Ю.



Согласовано Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Дьячкова Татьяна Ефимовна  
Примерное двухдневное меню (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волосовского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | № реп. | Пищевые вещества(г) |       |        |         | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |      |  |  |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|---------|-----------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|------|--|--|
|                                                  |        | Б                   | Ж     | У      | Y       |                                   | В1       | С     | А      | Е     | Са                   | Р      | Mg     | Fe   |  |  |
| 1                                                | 2      | 4                   | 5     | 6      | 7       | 7                                 | 8        | 9     | 10     | 11    | 12                   | 13     | 14     | 15   |  |  |
| Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным   | 205    | 7,42                | 7,72  | 37,74  | 251,12  | 0,1                               | 0,1      | 1,28  | 54,36  | 0,71  | 131,84               | 127,98 | 21,97  | 0,59 |  |  |
| Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным         | 205    | 5,27                | 5,93  | 30,833 | 204,45  | 0,098                             | 0,098    | 0,95  | 40,7   | 2,4   | 186,42               | 160,86 | 29,52  | 0,88 |  |  |
| Молоко                                           | 200    | 6                   | 7     | 10     | 126     |                                   |          | 3     | 46     |       | 252                  | 189    | 29     |      |  |  |
| Фрукты свежее                                    | 100    | 0,75                | 0,25  | 10,5   | 48      | 0,02                              | 0,02     | 5     | 10     | 0,2   | 4                    | 14     | 21     | 0,3  |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 35     | 3,2                 | 8,65  | 19,4   | 168,8   | 0,06                              | 0,06     |       | 65,3   | 0,62  | 10,4                 | 36,7   | 13,2   | 0,82 |  |  |
| Итого за Завтрак                                 | 710    | 17,37               | 23,62 | 77,64  | 593,92  | 0,18                              | 0,18     | 9,28  | 175,66 | 1,53  | 398,24               | 367,68 | 85,17  | 1,71 |  |  |
| Обед                                             |        |                     |       |        |         |                                   |          |       |        |       |                      |        |        |      |  |  |
| Салат из свеклы с маслом растительным            | 60     | 0,54                | 4,03  | 3,17   | 51,08   |                                   | 0,01     | 3,6   | 0,72   | 1,8   | 14,79                | 15,86  | 8,01   | 0,52 |  |  |
| Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)        | 215    | 5,07                | 2,91  | 16,34  | 112,23  | 0,11                              | 0,11     | 13,29 | 163,63 | 1,31  | 28,36                | 115,15 | 31,67  | 1,01 |  |  |
| Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным | 230    | 14,33               | 17,05 | 21,79  | 308,6   | 0,21                              | 0,21     | 10,04 | 28,04  | 3,54  | 38,13                | 187,63 | 47,07  | 2,33 |  |  |
| Сок разливной                                    | 200    | 1                   | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02                              | 0,02     | 4     | 0,2    | 14    | 14                   | 8      | 8      | 2,8  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 50     | 2,28                | 0,55  | 24,7   | 116     | 0,06                              | 0,06     |       |        | 0,45  | 11,5                 | 53     | 12,5   | 1,55 |  |  |
| Итого за Обед                                    | 755    | 23,22               | 24,74 | 86,2   | 679,91  | 0,41                              | 0,41     | 30,93 | 192,59 | 21,1  | 106,78               | 379,64 | 107,25 | 8,21 |  |  |
| Итого за день                                    | 1220   | 40,59               | 48,36 | 163,84 | 1273,83 | 0,59                              | 0,59     | 40,21 | 368,25 | 22,63 | 505,02               | 747,32 | 192,42 | 9,92 |  |  |

возрастной категории 12 лет и старше

ДЕНЬ 9

| Прием пищи, наименование блюда                   | № реп. | Пищевые вещества(г) |       |        |         | Энергетическая<br>Ценность (ккал) | Витамины |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |  |  |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|---------|-----------------------------------|----------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--|--|
|                                                  |        | Б                   | Ж     | У      | Y       |                                   | В1       | С     | А      | Е      | Са                   | Р      | Mg     | Fe    |  |  |
| 1                                                | 2      | 4                   | 5     | 6      | 7       | 7                                 | 8        | 9     | 10     | 11     | 12                   | 13     | 14     | 15    |  |  |
| Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным   | 255    | 9,23                | 9,64  | 46,95  | 312,37  | 0,12                              | 0,12     | 1,6   | 67,62  | 0,883  | 164                  | 159,2  | 27,33  | 0,74  |  |  |
| Чай с молоком                                    | 200    | 1,45                | 1,6   | 15,32  | 81,87   | 0,02                              | 0,02     | 0,65  | 11     |        | 60,39                | 45     | 7      | 0,09  |  |  |
| Фрукты свежее                                    | 55     | 0,75                | 0,25  | 10,5   | 48      | 0,02                              | 0,02     | 5     | 10     | 0,2    | 4                    | 14     | 21     | 0,3   |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 40     | 3,2                 | 8,65  | 19,4   | 168,8   | 0,06                              | 0,06     |       | 65,3   | 0,62   | 10,4                 | 36,7   | 13,2   | 0,82  |  |  |
| Итого за Завтрак                                 | 510    | 14,63               | 20,14 | 92,17  | 611,04  | 0,22                              | 0,22     | 7,25  | 153,92 | 1,703  | 238,79               | 254,9  | 68,53  | 1,95  |  |  |
| Обед                                             |        |                     |       |        |         |                                   |          |       |        |        |                      |        |        |       |  |  |
| Салат из свеклы с маслом растительным            | 60     | 0,54                | 4,03  | 3,17   | 51,08   |                                   | 0,01     | 3,6   | 0,72   | 1,8    | 14,79                | 15,86  | 8,01   | 0,52  |  |  |
| Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)        | 300    | 12,4                | 3,99  | 20,43  | 167,74  | 0,18                              | 0,18     | 16,81 | 208,35 | 1,75   | 48,86                | 235,06 | 60,44  | 1,55  |  |  |
| Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным | 250    | 14,68               | 17,87 | 24,21  | 328,26  | 0,22                              | 0,22     | 11,12 | 28,5   | 3,91   | 36,83                | 197,01 | 50,77  | 2,47  |  |  |
| Сок разливной                                    | 180    | 0,9                 | 0,18  | 18,18  | 82,8    | 0,018                             | 0,018    | 3,6   | 0,18   | 12,6   | 12,6                 | 7,2    | 7,2    | 2,52  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 40     | 2,24                | 0,44  | 19,76  | 92,8    | 0,04                              | 0,04     |       |        | 0,36   | 9,2                  | 42,4   | 10     | 1,24  |  |  |
| Итого за Обед                                    | 830    | 47,19               | 44,53 | 102,4  | 1005,25 | 0,438                             | 0,438    | 28,71 | 507,25 | 22,51  | 123,53               | 626,42 | 146,09 | 8,47  |  |  |
| Итого за день                                    | 1340   | 61,82               | 64,67 | 194,57 | 1616,29 | 0,658                             | 0,658    | 35,96 | 661,17 | 24,213 | 362,32               | 881,32 | 214,62 | 10,42 |  |  |

Александровский театральный институт  
ФНП  
184740006195  
Андрей  
Юрьевич  
71 лет  
инициатор, инициативные отряды

Согласовано \_\_\_\_\_ Директор МКОУ Кикеринской СОШ  
Дьячкова Татьяна Ефимовна  
бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ,

Примерное двухнедельное циклическое сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, Волоковского р-на на 2023-2024 года. Стоимость 125 руб.

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порций | № рецеп.    | Пищевые вещества(г) |        |          |          |       | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |         |        |         |         |   | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------|--------|----------|----------|-------|--------------------------------------|----------|--------|---------|--------|---------|---------|---|----------------------|--|--|--|--|
|                                                      |              |             |                     |        |          |          |       |                                      | B1       | C      | A       | E      | Ca      | P       | M | Fe                   |  |  |  |  |
|                                                      |              |             | Б                   | Ж      | У        | Y        |       |                                      |          |        |         |        |         |         |   |                      |  |  |  |  |
|                                                      | 2            | 3           | 4                   | 5      | 6        | 7        | 8     | 9                                    | 10       | 11     | 12      | 13     | 14      | 15      |   |                      |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным           | 205          | 184.01      | 9                   | 9      | 33       | 254      |       |                                      |          |        | 127     | 234    | 113     | 3       |   |                      |  |  |  |  |
| Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным | 205          | 184-2008    | 8                   | 10     | 33       | 257      |       |                                      |          | 1      | 146     | 233    | 71      | 2       |   |                      |  |  |  |  |
| Молоко                                               | 200          | 434         | 6                   | 7      | 10       | 126      |       |                                      | 3        | 46     | 252     | 189    | 29      |         |   |                      |  |  |  |  |
| Фрукты свежие                                        | 100          | к/к         | 0,9                 | 0,3    | 12,6     | 57,6     | 0,024 | 6                                    | 12       | 0,24   | 4,8     | 16,8   | 25,2    | 0,36    |   |                      |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром                                    | 45           | 3.04        | 6,56                | 2,51   | 14,49    | 108      | 0,05  | 0,11                                 | 28,05    | 0,44   | 156,9   | 143,1  | 17,4    | 0,72    |   |                      |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак                                     | 710          |             | 21,56               | 18,51  | 57,49    | 488      | 0,05  | 4,11                                 | 129,05   | 0,44   | 535,9   | 566,1  | 159,4   | 3,72    |   |                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                          |              |             |                     |        |          |          |       |                                      |          |        |         |        |         |         |   |                      |  |  |  |  |
| Огулец соленый                                       | 60           | к/к         | 0,08                | 0,01   | 0,17     | 1,3      |       |                                      | 0,5      | 0,01   | 2,3     | 2,4    | 1,4     | 0,06    |   |                      |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой(рис) с куриой              | 210          | 98.44       | 8,43                | 6,89   | 16,92    | 163,8    | 0,12  | 13,89                                | 183,44   | 0,26   | 22,14   | 112,47 | 28,87   | 1,24    |   |                      |  |  |  |  |
| Котлеты из свинины                                   | 90           | 466         | 8,35                | 19,77  | 8,08     | 249,15   | 0,26  | 0,58                                 |          | 3,03   | 15,73   | 94,58  | 17,89   | 1,34    |   |                      |  |  |  |  |
| Изделия макаронные отварные с маслом сливочным       | 150          | 331         | 5,52                | 4,69   | 28,44    | 186,7    | 0,06  |                                      | 32,65    | 7,7    | 11,21   | 36,84  | 8,37    | 0,84    |   |                      |  |  |  |  |
| Чай с сахаром                                        | 200          | 430.19-2008 |                     |        | 9,98     | 39,9     |       |                                      |          |        | 0,3     |        |         | 0,03    |   |                      |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40           | к/к         | 2,24                | 0,44   | 19,76    | 92,8     | 0,04  |                                      |          | 0,36   | 9,2     | 42,4   | 10      | 1,24    |   |                      |  |  |  |  |
| Итого за Обед                                        | 750          |             | 19,7                | 29,41  | 74,68    | 667,13   | 0,41  | 9,21                                 | 252,7    | 12,15  | 79,07   | 239,2  | 60,29   | 4,61    |   |                      |  |  |  |  |
| Итого за день                                        | 1205         |             | 41,26               | 47,92  | 132,17   | 1155,13  | 0,46  | 13,32                                | 381,75   | 12,59  | 614,97  | 805,3  | 219,69  | 8,33    |   |                      |  |  |  |  |
| Итого за 10 дней                                     | 12395        |             | 460,32              | 519,98 | 1864,728 | 14323,21 | 4,788 | 452,84                               | 5632,11  | 117,09 | 6423,91 | 9113,5 | 2236,94 | 103,413 |   |                      |  |  |  |  |

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

Среднегодовая оценка за 10 дней

<

**возрастной категории 12 лет и старше**

## ДЕНЬ 10

| Прием пищи, наименование блюд              | Масса порций | № реп.      | Пищевые вещества(г) |         |          |          | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) | витамины |         |         |          |         | Минеральные вещества |        |    |  |  |
|--------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------|---------|----------|----------|--------------------------------------|----------|---------|---------|----------|---------|----------------------|--------|----|--|--|
|                                            |              |             |                     |         |          |          |                                      | В1       | С       | А       | Е        | Са      | Р                    | М      | Fe |  |  |
|                                            |              |             | Б                   | Ж       | У        | 6        |                                      |          |         |         |          |         |                      |        |    |  |  |
| 1                                          | 2            | 3           | 4                   | 5       | 6        | 7        | 8                                    | 9        | 10      | 11      | 12       | 13      | 14                   | 15     |    |  |  |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 205          | 184.01      | 9                   | 9       | 33       | 254      |                                      |          |         |         |          |         |                      |        |    |  |  |
| Какао с молоком                            | 200          | 433-2008    | 3,87                | 3,8     | 25,07    | 151,36   | 0,04                                 | 1,3      | 22,12   | 0,01    | 125,72   | 116,2   | 31                   | 1,04   |    |  |  |
| Фрукты свежие                              | 100          | к/к         | 0,4                 | 0,4     | 9,8      | 47       |                                      | 10       | 6       | 0,2     | 16       | 8       | 11                   | 2,2    |    |  |  |
| Бутерброд с сыром                          | 45           | 3.04        | 6,56                | 2,51    | 14,49    | 108      | 0,05                                 | 0,11     | 28,05   | 0,44    | 156,9    | 143,1   | 17,4                 | 0,72   |    |  |  |
| Итого за Завтрак                           | 505          |             | 19,43               | 15,31   | 72,56    | 513,36   | 0,09                                 | 2,41     | 105,17  | 0,45    | 409,62   | 493,3   | 161,4                | 4,76   |    |  |  |
| Обед                                       |              |             |                     |         |          |          |                                      |          |         |         |          |         |                      |        |    |  |  |
| Огурец соленый                             | 60           | к/к         | 0,08                | 0,01    | 0,17     | 1,3      |                                      | 0,5      | 0,5     | 0,01    | 2,3      | 2,4     | 1,4                  | 0,06   |    |  |  |
| Суп картофельный с крупой(рис) с курой     | 260          | 98.44       | 10,44               | 8,54    | 20,95    | 202,8    | 0,14                                 | 18       | 227,2   | 0,32    | 27,41    | 139,2   | 35,74                | 1,54   |    |  |  |
| Котлеты из свинины                         | 90           | 272.05      | 12                  | 12      | 10       | 202      |                                      |          |         | 3       | 16       | 119     | 19                   | 2      |    |  |  |
| Изделия макаронные отварные                | 180          | 331.02-2008 | 6,63                | 5,63    | 34,12    | 224,05   | 0,07                                 |          | 39,18   | 9,24    | 13,54    | 44,23   | 10,06                | 1,01   |    |  |  |
| Чай с сахаром                              | 200          | 430.19-2008 |                     |         | 9,98     | 39,9     |                                      |          |         |         | 0,3      |         |                      | 0,03   |    |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 40           | к/к         | 2,24                | 0,44    | 19,76    | 92,8     | 0,04                                 |          |         | 0,36    | 9,2      | 42,4    | 10                   | 1,24   |    |  |  |
| Итого за Обед                              | 830          |             | 31,39               | 26,62   | 94,98    | 762,85   | 0,25                                 | 18,5     | 266,88  | 12,93   | 68,75    | 347,23  | 76,2                 | 5,88   |    |  |  |
| Итого за день                              | 1325         |             | 50,82               | 41,93   | 167,54   | 1276,21  | 0,34                                 | 20,91    | 372,05  | 13,38   | 478,37   | 840,53  | 237,6                | 10,64  |    |  |  |
| Итого за 10 дней                           | 13670        |             | 501,186             | 517,455 | 1794,305 | 14101,21 | 5.05675                              | 490,73   | 6426,93 | 113,601 | 4736,333 | 8469,51 | 2041,74              | 106,88 |    |  |  |