

«Утверждаю»  
Председатель совета  
ПК «Мелеузовское»  
И.Г.Файзуллин

«01» 09 2025г.



«Согласовано»

Директор МОБУ Лицея №6

И.Г.Исанова

«01» 09 2025г.



«Согласовано»

Начальник МКУ Управления  
образования муниципального  
района Мелеузовский район РБ

А.Г.Сатлыков

2025г.



**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях  
муниципального района  
Мелеузовский район Республики Башкортостан  
для детей с 7 до 11 лет**

## Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                                                                              |                | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                                                                                            | 3              | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                              |                |                      |              |               |                                |
| ТТК 2                   | Котлеты из птицы с соусом                                                                    | 90             | 17,29                | 5,32         | 10,41         | 160,07                         |
| 212                     | Макаронные изделия отварные                                                                  | 155            | 5,3                  | 4,2          | 32,7          | 202                            |
| 693                     | Какао с молоком                                                                              | 200            | 4,6                  | 4,4          | 12,5          | 107,2                          |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 60             | 4                    | 0,6          | 29,2          | 146                            |
|                         | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>505</b>     |                      |              |               |                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                              |                | <b>34</b>            | <b>15</b>    | <b>85</b>     | <b>616</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                                                                              |                |                      |              |               |                                |
| 148                     | Суп - лапша домашняя                                                                         | 200            | 2,08                 | 3,4          | 9,28          | 77                             |
| ТТК 5                   | Гуляш из мяса птицы                                                                          | 90             | 13,63                | 1,67         | 2,47          | 79,13                          |
| 511,00                  | Рис припущенный                                                                              | 150            | 3,45                 | 5,4          | 34,92         | 202,05                         |
| ТТК                     | Напиток витаминизированный "Витошка"                                                         | 200            | 0                    | 0            | 19            | 96                             |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 60             | 4                    | 0,6          | 29,2          | 146                            |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                                              | <b>700</b>     | <b>23,16</b>         | <b>11,07</b> | <b>94,87</b>  | <b>600,18</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                              | <b>1205,00</b> | <b>57,16</b>         | <b>25,59</b> | <b>179,64</b> | <b>1215,85</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|
|                  |                                                                                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                     |
| 1                | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                                   |
| Завтрак          |                                                                                                 |              |                      |       |        |                                     |
| 302              | Каша молочная овсяная                                                                           | 205          | 7,73                 | 13,14 | 34,14  | 286,41                              |
| 306/3            | Яйцо отварное                                                                                   | 40           | 6,86                 | 6,21  | 0,38   | 84,78                               |
| 685              | Чай с сахаром                                                                                   | 200          | 0,2                  | 0     | 9,9    | 40                                  |
| 3                | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 60           | 4                    | 0,6   | 29,2   | 146                                 |
|                  |                                                                                                 | 505          | 19                   | 20,0  | 73,6   | 557                                 |
| Итого за Завтрак |                                                                                                 |              |                      |       |        |                                     |
| Обед             |                                                                                                 |              |                      |       |        |                                     |
| 78               | Свекла отварная порционная                                                                      | 60           | 0,78                 | 2,7   | 4,56   | 45,66                               |
| 53,00            | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной                                                    | 210          | 4,24                 | 6,08  | 7,50   | 101,74                              |
| 97,00            | Жаркое по- домашнему с птицей                                                                   | 180          | 17,5                 | 5,8   | 14,58  | 181,77                              |
| 294              | Компот из сухофруктов                                                                           | 200          | 0,5                  | 0,1   | 31,2   | 121                                 |
| 3,00             | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 60           | 4                    | 0,6   | 29,2   | 146                                 |
| Итого за обед    |                                                                                                 | 700          | 27,02                | 15,28 | 87,04  | 596,17                              |
| Итого за день    |                                                                                                 | 1205         | 46,02                | 35,23 | 160,66 | 1153,17                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                  |                                                                                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |
| 1                | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                                 |
| Завтрак          |                                                                                                 |              |                      |       |       |                                   |
| 4                | Овощи порционно                                                                                 | 60           | 1,26                 | 3,76  | 9,73  | 64,28                             |
| 131,00           | Плов из мяса птицы (филе)                                                                       | 180          | 11,50                | 16,25 | 41,27 | 352,68                            |
| 285              | Чай с сахаром и лимоном                                                                         | 200          | 0,3                  | 0     | 6,7   | 61,5                              |
| 3,00             | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 60           | 4                    | 0,6   | 29,2  | 146                               |
|                  |                                                                                                 | 500          |                      |       |       |                                   |
| Итого за Завтрак |                                                                                                 |              | 17,06                | 20,61 | 86,90 | 624,46                            |
| Обед             |                                                                                                 |              |                      |       |       |                                   |
| 54,00            | Рассольник "Ленинградский" со сметаной                                                          | 210          | 1,72                 | 4,24  | 12,42 | 96,92                             |
| 95,00            | Гуляш из говядины                                                                               | 90           | 16,07                | 16,19 | 3,69  | 225,7                             |
| 173              | Каша гречневая рассыпчатая                                                                      | 155          | 8,20                 | 6,90  | 35,90 | 238,9                             |
| 648              | Кисель                                                                                          | 200          | 0,00                 | 0,00  | 5,20  | 21,2                              |
| 3,00             | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 50           | 3                    | 0,5   | 24,3  | 122                               |
| Итого за обед    |                                                                                                 | 705          | 29                   | 28    | 82    | 704                               |
| Итого за день    |                                                                                                 | 1205         | 46                   | 48    | 168   | 1329                              |

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                                                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1                | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              |
| Завтрак          |                                                                                              |              |                      |       |        |                                |
| 8                | Йогурт для детского питания                                                                  | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                             |
| 311,00           | Каша молочная "Дружба"с маслом(200/5)                                                        | 205          | 6,2                  | 8,44  | 32,77  | 242                            |
| ***              | Фрукты свежие                                                                                | 140          | 0,56                 | 0,56  | 13,72  | 51,8                           |
| 685              | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,1                  | 0     | 9,9    | 40                             |
| 3,00             | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50           | 3                    | 0,5   | 24,3   | 122                            |
|                  | Масса порций                                                                                 | 695          | 13                   | 12,7  | 85,2   | 517                            |
| Итого за Завтрак |                                                                                              |              |                      |       |        |                                |
| Обед             |                                                                                              |              |                      |       |        |                                |
| 21,00            | Салат витаминный                                                                             | 60           | 0,98                 | 2,70  | 6,67   | 54,00                          |
| 63               | Суп картофельный с крупой                                                                    | 200          | 2,08                 | 2     | 15,44  | 89,6                           |
| 212,00           | Макаронные изделия отварные                                                                  | 150          | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5                          |
| 233,00           | Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе                                               | 90           | 22,03                | 19,99 | 3,26   | 280                            |
| 685              | Чай с лимоном и сахаром                                                                      | 200          | 0,1                  | 0     | 9,3    | 37                             |
| 3,00             | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50           | 3                    | 0,5   | 24,3   | 122                            |
| Итого за обед    |                                                                                              | 750          | 34                   | 30    | 96     | 793                            |
| Итого за день    |                                                                                              | 1445         | 47,67                | 42,20 | 181,24 | 1310,24                        |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                                                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1                | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              |
| Завтрак          |                                                                                              |              |                      |       |        |                                |
| 106              | Тефтели из говядины с рисом(60/40)                                                           | 100          | 8,4                  | 13,28 | 10,07  | 193,38                         |
| 297              | Каша гречневая вязкая                                                                        | 187          | 9,84                 | 8,28  | 43,08  | 286,68                         |
| 287              | Кофейный напиток на молоке                                                                   | 200          | 3,2                  | 2,8   | 18,5   | 109                            |
| 3,00             | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50           | 3                    | 0,5   | 24,3   | 122                            |
|                  | Масса порций                                                                                 | 537          |                      |       |        |                                |
| Итого за Завтрак |                                                                                              |              | 25                   | 25    | 96     | 711                            |
| Обед             |                                                                                              |              |                      |       |        |                                |
| 63               | Суп картофельный с бобовыми                                                                  | 200          | 5,51                 | 4,74  | 25,74  | 150                            |
| 388,00           | Котлеты рыбные                                                                               | 80           | 12,7                 | 8,5   | 12,2   | 177                            |
| 234,00           | Соус томатный                                                                                | 40           | 0,4                  | 1,87  | 2,53   | 29                             |
| 212              | Макаронные изделия отварные                                                                  | 155          | 5,3                  | 4,2   | 32,7   | 202                            |
| 685,00           | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0                    | 0     | 9,9    | 40                             |
| 3,00             | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50           | 3                    | 0,5   | 24,3   | 122                            |
| Итого за обед    |                                                                                              | 724          | 27                   | 20    | 107    | 720                            |
| Итого за день    |                                                                                              | 1261         | 51,95                | 44,67 | 203,32 | 1431,06                        |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                                                                              |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                              |              |                      |              |               |                                |
| 103,00                  | Фрикадельки мясные с соусом                                                                  | 100          | 10,57                | 13,1         | 7,8           | 154                            |
| 511                     | Рис припущенный                                                                              | 180          | 4,14                 | 6,48         | 41,9          | 242,46                         |
| 685                     | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0                    | 0            | 9,90          | 40,0                           |
| 3,00                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4                    | 0,7          | 34,0          | 171                            |
|                         | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>550</b>   |                      |              |               |                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                              |              | <b>19</b>            | <b>20</b>    | <b>94</b>     | <b>607</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                                                                              |              |                      |              |               |                                |
| 63                      | Суп картофельный с крупой                                                                    | 200          | 2,82                 | 3,62         | 19,72         | 94,99                          |
| 128                     | Котлеты куриные с соусом (60/40)                                                             | 100          | 11,12                | 13,6         | 9             | 202,89                         |
| 138,00                  | Картофельное пюре                                                                            | 150          | 3,08                 | 4,92         | 20            | 199                            |
| 685                     | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0                    | 0            | 9,90          | 40,0                           |
| 3,00                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50           | 3                    | 0,5          | 24,3          | 122                            |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                                              | <b>700</b>   | <b>20,32</b>         | <b>22,64</b> | <b>82,92</b>  | <b>658,55</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                              | <b>1250</b>  | <b>39,23</b>         | <b>42,92</b> | <b>176,54</b> | <b>1265,81</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|                         |                                                                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                                     |
| 1                       | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                 |              |                      |              |               |                                     |
| 78,00                   | Свекла отварная порционная                                                                      | 60           | 0,78                 | 2,7          | 4,56          | 45,66                               |
| 97,00                   | Жаркое по-домашнему с птицей                                                                    | 180          | 17,5                 | 5,8          | 14,58         | 182                                 |
| 693,00                  | Какао с молоком                                                                                 | 200          | 4,60                 | 4,40         | 12,5          | 107,20                              |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 60           | 3                    | 0,5          | 24,3          | 122                                 |
|                         | <b>Масса порций</b>                                                                             | <b>500</b>   |                      |              |               |                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                 |              | <b>26</b>            | <b>13</b>    | <b>56</b>     | <b>457</b>                          |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                 |              |                      |              |               |                                     |
| 54                      | Рассольник "Ленинградский" со сметаной                                                          | 210          | 1,72                 | 4,24         | 12,42         | 96,92                               |
| 95,00                   | Гуляш из мяса птицы                                                                             | 90           | 13,63                | 1,67         | 2,47          | 79,13                               |
| 173,00                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                                      | 155          | 8,20                 | 6,90         | 35,90         | 238,90                              |
| 631,00                  | Компот из свежих фруктов                                                                        | 200          | 0,20                 | 0,10         | 17,2          | 68,00                               |
| 3,00                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 60           | 4                    | 0,6          | 29,2          | 146                                 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                                                 |              | <b>27,75</b>         | <b>13,51</b> | <b>97,19</b>  | <b>628,95</b>                       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                 |              | <b>53,63</b>         | <b>26,91</b> | <b>153,13</b> | <b>1085,81</b>                      |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                                                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1                | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              |
| Завтрак          |                                                                                              |              |                      |       |        |                                |
| 106              | Тефтели из говядины с рисом (60/40)                                                          | 100          | 8,4                  | 13,28 | 10,07  | 193,38                         |
| 212              | Макаронные изделия отварные                                                                  | 150          | 5,7                  | 5,5   | 36,5   | 218                            |
| 648              | Кисель плодоягодный                                                                          | 200          | 0                    | 0     | 5,2    | 21,2                           |
| 3                | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50           | 3                    | 0,5   | 24,3   | 122                            |
|                  | Масса порций                                                                                 | 500          |                      |       |        |                                |
| Итого за Завтрак |                                                                                              |              | 17                   | 19,3  | 76,1   | 554                            |
| Обед             |                                                                                              |              |                      |       |        |                                |
| 63               | Суп картофельный с бобовыми                                                                  | 200          | 5,51                 | 4,74  | 25,74  | 150                            |
| ТТК6             | Котлеты рыбные с соусом                                                                      | 100          | 8,45                 | 9,33  | 12,68  | 169                            |
| 138,00           | Картофельное пюре                                                                            | 150          | 3,08                 | 4,92  | 20     | 199                            |
| 685              | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0                    | 0     | 9,98   | 40,0                           |
| 3,00             | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 60           | 4                    | 0,6   | 29,2   | 146                            |
| Итого за обед    |                                                                                              | 710          | 21,04                | 19,59 | 97,60  | 704,23                         |
| Итого за день    |                                                                                              | 1210         | 38,44                | 38,87 | 173,67 | 1258,48                        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                                                                              |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                              |              |                      |              |               |                                |
| 4,00                    | Овощи порционно                                                                              | 60           | 0,72                 | 0,12         | 2,28          | 15                             |
| 173,00                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                                   | 150          | 8,20                 | 6,90         | 35,90         | 238,90                         |
| 233                     | Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе                                               | 90           | 22,03                | 19,99        | 3,26          | 280                            |
| 685,00                  | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0                    | 0            | 9,98          | 40,0                           |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 40           | 2                    | 0,3          | 14,6          | 73                             |
|                         | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>540</b>   |                      |              |               |                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                              |              | <b>33</b>            | <b>27,0</b>  | <b>66,00</b>  |                                |
| <b>Обед</b>             |                                                                                              |              |                      |              |               |                                |
| 53                      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной                                                 | 210          | 4,24                 | 6,08         | 7,50          | 101,74                         |
| 103,00                  | Фрикадельки мясные с соусом                                                                  | 100          | 10,57                | 13,1         | 7,8           | 154                            |
| 511,00                  | Рис припущенный                                                                              | 150          | 3,77                 | 4,37         | 38,92         | 209,86                         |
| 631                     | Компот из свежих фруктов                                                                     | 200          | 0,2                  | 0,1          | 17,2          | 68                             |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 40           | 2                    | 0,3          | 14,6          | 73                             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                                              | <b>700</b>   | <b>20,78</b>         | <b>23,95</b> | <b>86,02</b>  | <b>606,60</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                              | <b>1240</b>  | <b>53,78</b>         | <b>50,95</b> | <b>152,02</b> | <b>#ЗНАЧ!</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

Неделя: 2

| №<br>реп.        |                                                                                                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------|
|                  |                                                                                                 |              | Б                    | Ж    | У     |                                     |
| 1                | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                   |
| Завтрак          |                                                                                                 |              |                      |      |       |                                     |
| 311,00           | Каша молочная пшеничная с маслом (200/5)                                                        | 205          | 6,2                  | 8,44 | 32,77 | 232                                 |
| ТТК 3            | Напиток витаминизированный "Витошка"                                                            | 200          | 0                    | 0    | 19    | 96                                  |
| ***              | Фрукты свежие                                                                                   | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 47                                  |
| 3                | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 30           | 2                    | 0,3  | 14,6  | 73                                  |
|                  | Масса порций                                                                                    | 535          |                      |      |       |                                     |
| Итого за Завтрак |                                                                                                 |              | 9                    | 9    | 76    | 448                                 |

Обед

|               |                                                                                                 |      |       |       |        |         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 56            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                                        | 210  | 4,7   | 6,1   | 9,9    | 113,32  |
| 98,00         | Биточки мясные с соусом                                                                         | 100  | 16    | 15,1  | 0      | 188     |
| 212           | Макаронные изделия отварные                                                                     | 155  | 5,3   | 4,2   | 32,7   | 202     |
| 685           | Чай с сахаром                                                                                   | 200  | 0,1   | 0     | 9,90   | 40,0    |
| 3,00          | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 50   | 3     | 0,5   | 24,3   | 122     |
| Итого за обед |                                                                                                 | 715  | 29    | 26    | 77     | 665     |
| Итого за день |                                                                                                 | 1250 | 38,00 | 35,04 | 152,97 | 1112,99 |