



Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период

для школьников МБОУ Рогаликовская ООШ

г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Рогаликовская ООШ



Стахурлова Н.П.

2021-2022г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена | |
|---|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Завтрак | Тефтели мясные с соусом | 50/20 | 4,43 | 10,25 | 7,39 | 141,91 | 279 | | |
| | Каша рассыпчатая ячневая с маслом. | 120 | 1,05 | 27,29 | 5,39 | 271,35 | 171 | | |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | | |
| | Итого за Завтрак | | 430 | 7,95 | 45,71 | 42,85 | 630,56 | | 65-54 |
| Обед | Суп картофельный с горохом . | 220 | 6,29 | 42,38 | 13,74 | 483,34 | 102 | | |
| | Котлеты рубленые из филе птицы. | 70 | 10,96 | 16,62 | 10,7 | 237,29 | 294 | | |
| | Соус сметанный№330 | 20 | 0,28 | 1 | 1,17 | 14,82 | 330 | | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом. | 120 | 4,35 | 4,66 | 24,4 | 156,86 | 203 | | |
| | Калуста тушеная . (Осенне-зимний) | 35 | 0,8 | 0,94 | 3,42 | 25,74 | 321 | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 | | |
| | Итого за Обед | | 715 | 30,18 | 68,24 | 130,99 | 1297,42 | | 85-00 |
| | Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом . | 180 | 5,15 | 34,67 | 11,24 | 395,46 | 102 | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | | |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р | | 200 | 6,69 | 35,27 | 21,2 | 456,26 | | 15-39 | |
| Итого за день | | 1 345 | 44,82 | 149,22 | 195,04 | 2384,24 | | 165-93 | |

| Рацион: Школа миллеровский район | | Неделя: 1 | | День: вторник | | | (лист 2) | | | |
|---|--|--|--------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|----------|
| | | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | | | Белки | Жиры | | | | Углеводы |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | Омлет натуральный. | 140 | 13,44 | 24,26 | 2,63 | 146,4 | 210 | | |
| | | Горошек овощной (консервированный). | 25 | 0,74 | 0,05 | 1,55 | 9,52 | 131 | | |
| | | Кофейный напиток . | 200 | | | 19,96 | 79,8 | 379 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | |
| | | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | | |
| | | Итого за Завтрак | 405 | 16,58 | 32,46 | 39,21 | 393,02 | 65-54 | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | | Щи из свежей капусты с картофелем. | 220 | 1,55 | 4,36 | 6,95 | 78,98 | 88 | | |
| | | Рыба ,запеченная в сметанном соусе. | 80 | 10,58 | 10,78 | 22,92 | 230,59 | 232 | | |
| | | Картофельное пюре с маслом | 120 | 2,58 | 7,46 | 17,34 | 150,15 | 128 | | |
| | | Икра кабачковая.. (Осенне-зимний) | 35 | 0,66 | 3,11 | 2,69 | 41,65 | 57 | | |
| | | Чай с сахаром и лимоном. | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 | | |
| | | Итого за Обед | 727 | 21,9 | 28,37 | 100,38 | 763,37 | 85-00 | | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | | | | | | | | | | |
| | | Щи из свежей капусты с картофелем. | 180 | 1,27 | 3,56 | 5,69 | 64,62 | 88 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | |
| | | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | 200 | 2,81 | 4,16 | 15,65 | 125,42 | 15-39 | | |
| Итого за день | | | 1 332 | 41,29 | 64,99 | 155,24 | 1281,81 | 165-93 | | |

| Рацион: Школа миллеровский район | | Неделя: 1 | | | | День: среда | | | (лист 3) | |
|---|---|------------|--------------------|-----------|------------------|-------------|----------|-------------------------|----------|-------------|
| | | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Залепанка из творога со сметаной. | 150/20 | 23,46 | 22,29 | 23,29 | 387,24 | 223 | | | |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | | | |
| Итого за Завтрак | | 410 | 25,93 | 30,46 | 53,36 | 604,54 | 65-54 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с вермишелью | 220 | 2,37 | 2,5 | 15,36 | 104,06 | 103 | | | |
| | Тефтели мясные с соусом | 70 | 4,43 | 10,25 | 7,39 | 141,91 | 279 | | | |
| | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом | 120 | 5,24 | 6,02 | 28,49 | 191,78 | 171 | | | |
| | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний) | 35 | 0,14 | | 22,75 | 87,5 | 70 | | | |
| | Кисель из яблок сушеных | 200 | 0,06 | 0,05 | 31,4 | 127,63 | 354 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 | | | |
| Итого за Обед | | 695 | 18,64 | 21,46 | 140,67 | 852,88 | 85-00 | | | |
| Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с вермишелью | 180 | 1,94 | 2,04 | 12,57 | 85,14 | 103 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | | |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р | | 200 | 3,48 | 2,64 | 22,53 | 145,94 | 15-39 | | | |
| Итого за день | | 1 305 | 48,05 | 54,56 | 216,56 | 1603,36 | 165-93 | | | |

| Рацион: Школа миллеровский район | | Неделя: 1 | | День: четверг | | | | № рецептуры | |
|--|--|------------|--------------------|---------------|------------------|---------|----------|-------------|-------------------------|
| | | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность |
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5,88 | 9,58 | 30,39 | 234,02 | 181 | | |
| | Какао с молоком.. | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 145,36 | 382 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | | |
| | Сыр твердый (порциями) | 15 | 6,96 | 8,85 | | 108 | 15 | 65-54 | |
| | Итого за Завтрак | 455 | 19,11 | 29,68 | 70,63 | 644,68 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем.. | 220 | 1,52 | 4,55 | 10,56 | 89,89 | 82 | | |
| | Плов из курицы | 170 | 17,42 | 20,75 | 29,67 | 378,19 | 291 | | |
| | Салат из моркови с сахаром | 35 | 0,43 | 0,03 | 4,02 | 28,6 | 62 | | |
| | Сок фруктовый или ягодный . | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 84,8 | 389 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 | 85-00 | |
| | Итого за Обед | 675 | 26,77 | 28,17 | 99,73 | 781,48 | | | |
| Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем.. | 180 | 1,24 | 3,73 | 8,64 | 73,55 | 82 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | |
| | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | 200 | 2,78 | 4,33 | 18,6 | 134,35 | | 15-39 | |
| Итого за день | | 1 330 | 48,66 | 62,18 | 188,96 | 1560,51 | | 165-93 | |

| Рацион: Школа миллеровский район | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|--|--|---------------------------------------|------------------------------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | | Неделя: 1 | | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | Рыба, тушеная в томате с овощами | 70 | 6,83 | 3,47 | 2,66 | 73,5 | 229 | |
| | | Картофель отварной с маслом сливочным | 120 | 2,4 | 4,62 | 19,26 | 131,94 | 125 | |
| | | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | |
| Итого за Завтрак | | | 430 | 11,7 | 16,26 | 51,99 | 422,74 | 65-54 | |
| Обед | | Суп картофельный с крупой(ячневый) | 220 | 1,74 | 2,39 | 10,66 | 75,46 | 101 | |
| | | Котлеты ,биточки мясные. | 70 | 8,79 | 20,08 | 10,56 | 259,05 | 268 | |
| | | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 120 | 6,77 | 7,19 | 33,17 | 227,96 | 171 | |
| | | Икра свекольная | 35 | 0,48 | 2,66 | 3,29 | 38,81 | 75 | |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 | |
| | Итого за Обед | | | 695 | 25,28 | 34,96 | 135,24 | 980,65 | 85-00 |
| | Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | | Суп картофельный с крупой(ячневый) | 180 | 1,42 | 1,95 | 8,72 | 61,74 | 101 |
| | | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | | | 200 | 2,96 | 2,55 | 18,68 | 122,54 | 15-39 | |
| Итого за день | | | 1 325 | 39,94 | 53,77 | 205,91 | 1525,93 | 165-93 | |

| Рацион: Школа миллеровский район | | Неделя: 2 | | День: понедельник | | | № рецептуры |
|--|---|-----------|------------------|-------------------|-------------------------|---------|-------------|
| | | Вес блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупной гречневой. | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,2 | 121 |
| | Кофейный напиток . | 200 | | | 19,96 | 79,8 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 |
| | Сыр твердый (порциями) | 15 | 6,96 | 8,85 | | 108 | 15 |
| Итого за Завтрак | | 455 | 12,33 | 20,57 | 41,17 | 416,3 | 65-54 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем. | 220 | 1,55 | 4,36 | 6,95 | 78,98 | 88 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 13,08 | 31,95 | 17,7 | 413,71 | 259 |
| | Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний) | 35 | 1,03 | 0,07 | 2,17 | 13,33 | 131 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 |
| | Итого за Обед | | 685 | 23,16 | 39,02 | 104,38 | 885,39 |
| Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р | Щи из свежей капусты с картофелем. | 180 | 1,27 | 3,56 | 5,69 | 64,62 | 88 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | | 200 | 2,81 | 4,16 | 15,65 | 125,42 | 15-39 |
| Итого за день | | 1 340 | 38,3 | 63,75 | 161,2 | 1427,11 | 165-93 |

| Рацион: Школа миллеровский район | | Неделя: 2 | | День: вторник | | № рецептуры | |
|---|--|--------------|--------------------|---------------|------------------|----------------|---------------|
| | | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | |
| | | | | | Белки | | Жиры |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка рисовая с творогом . | 150 | 7,9 | 11,37 | 40,79 | 301,43 | 188 |
| | Сметана | 20 | 0,52 | 3 | 0,72 | 32,4 | 540 |
| | Чай с сахаром и лимоном. | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 |
| | Итого за Завтрак | 432 | 10,95 | 22,54 | 71,78 | 553,13 | 65-54 |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом . | 220 | 6,29 | 42,38 | 13,74 | 483,34 | 102 |
| | Птица тушеная в соусе сметанном/ | 70 | 8,36 | 7,08 | 2,46 | 107,1 | 290 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 120 | 6,77 | 7,19 | 33,17 | 227,96 | 171 |
| | Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний) | 35 | 0,6 | 1,75 | 2,96 | 30 | 47 |
| | Кисель из яблок сушеных | 200 | 0,06 | 0,05 | 31,4 | 127,63 | 354 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 |
| | Итого за Обед | 695 | 28,48 | 61,09 | 119,01 | 1176,03 | 85-00 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом . | 180 | 5,15 | 34,67 | 11,24 | 395,46 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 |
| | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | 200 | 6,69 | 35,27 | 21,2 | 456,26 | 15-39 |
| Итого за день | | | | | | | |
| | | 1 327 | 46,12 | 118,9 | 211,99 | 2185,42 | 165-93 |

| Рацион: Школа миллеровский район | | Прием пищи | | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|--|--|--------------|--------------------|--------------|------------------|----------------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | | | | День: среда | | | | |
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | Макароны отварные с сыром | 200 | 13,54 | 15,92 | 34,11 | 334,4 | 204 | | |
| | | Какао с молоком. | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 145,36 | 382 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | |
| | | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | | |
| | | Итого за Завтрак | 440 | 19,81 | 27,17 | 74,35 | 637,06 | | 65-54 | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | | Суп картофельный с клецками. | 220 | 3,13 | 4,04 | 16,54 | 126,94 | 108 | | |
| | | Тефтели мясные с соусом | 70 | 4,43 | 10,25 | 7,39 | 141,91 | 279 | | |
| | | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом | 120 | 5,24 | 6,02 | 28,49 | 191,78 | 171 | | |
| | | Винегрет овощной | 35 | 0,49 | 3,51 | 2,55 | 43,79 | 67 | | |
| | | Чай с сахаром и лимоном. | 200/157 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 | | |
| | | Итого за Обед | 717 | 19,82 | 26,48 | 105,45 | 766,42 | | 85-00 | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | | | | | | | | | | |
| | | Суп картофельный с клецками. | 180 | 2,56 | 3,31 | 13,53 | 103,86 | 108 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | | |
| | | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | 200 | 4,1 | 3,91 | 23,49 | 164,66 | | 15-39 | |
| Итого за день | | | 1 357 | 43,73 | 57,56 | 203,29 | 1568,14 | | 165-93 | |

| Рацион: Школа миллеровский район | | Неделя: 2 | | День: четверг | | | № рецептуры |
|---|---|--------------|--------------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|
| | | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | |
| Завтрак | Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. | 170 | 14,79 | 30,26 | 325,13 | 222 | |
| | Кофейный напиток | 200 | | 19,96 | 79,8 | 379 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 19,91 | 22,94 | 65,29 | 562,23 | 65-54 |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 220 | 1,78 | 4,48 | 10,54 | 94,38 | 96 |
| | Рыба ,запеченная в сметанном соусе. | 80 | 10,58 | 10,78 | 22,92 | 230,59 | 232 |
| | Картофельное пюре с маслом | 120 | 2,58 | 7,46 | 17,34 | 150,15 | 128 |
| | Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний) | 35 | 0,14 | | 22,75 | 87,5 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 |
| | Итого за Обед | 705 | 22,58 | 25,36 | 151,11 | 941,99 | 85-00 |
| Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р | Рассольник Ленинградский | 180 | 1,45 | 3,66 | 8,63 | 77,22 | 96 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р | | 200 | 2,99 | 4,26 | 18,59 | 138,02 | 15-39 |
| Итого за день | | 1 315 | 45,48 | 52,56 | 234,99 | 1642,24 | 165-93 |

| Рацион: Школа миллеровский район | | Неделя: 2 | | День: пятница | | | | (лист 10) | |
|---|--|--|--------------------|---------------|------------------|--------|----------|-----------|-------------------------|
| | | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность |
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | | Птица отварная с соусом. | 70 | 16,81 | 21,48 | 1,06 | 264,57 | 288 | |
| | | Рис припущенный | 120 | 2,91 | 3,44 | 29,34 | 159,96 | 305 | |
| | | Чай с сахаром и лимоном. | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | |
| | | Итого за Завтрак | 452 | 22,25 | 33,09 | 60,67 | 643,83 | 65-54 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | | Борщ с капустой и картофелем.. | 220 | 1,52 | 4,55 | 10,56 | 89,89 | 82 | |
| | | Сметана | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8,1 | 540 | |
| | | Печень, тушенная в соусе | 70 | 9,61 | 6,7 | 6,29 | 124,54 | 261 | |
| | | Макаронные изделия отварные с маслом. | 120 | 4,35 | 4,66 | 24,4 | 156,86 | 203 | |
| | | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 35 | 0,49 | 2,1 | 2,89 | 32,48 | 52 | |
| | | Сок фруктовый или ягодный . | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 84,8 | 389 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 139,2 | 527 | |
| | | Итого за Обед | 700 | 23,5 | 21,6 | 99,8 | 696,67 | 85-00 | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | | | | | | | | | |
| | | Борщ с капустой и картофелем.. | 180 | 1,24 | 3,73 | 8,64 | 73,55 | 82 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 60,8 | 560 | |
| | | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р | 200 | 2,78 | 4,33 | 18,6 | 134,35 | 15-39 | |
| Итого за день | | | 1 352 | 48,53 | 59,02 | 179,07 | 1474,85 | 165-93 | |

