



**МЕНЮ основного (организационного) горячего питания для учащихся в 2021-2022 учебном году**  
**Кугарчинского района**

**1 неделя**

| №                                    | Наименование блюд                                                 | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Ккал         |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>1 день</b>                        |                                                                   |          |              |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>                       |                                                                   |          |              |              |              |              |
| 1.5                                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021             | 40       | 3,16         | 0,4          | 20,64        | 98,2         |
| 1.3                                  | Масло сливочное, № 1.3 сб. 2022                                   | 10       | 0,05         | 8,25         | 0,08         | 74,75        |
| 183                                  | Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021                         | 200      | 11,47        | 7,37         | 60,02        | 337          |
| 248                                  | Соус томатный №248, сб. 2021                                      | 30       | 0,32         | 1,4          | 1,97         | 21,61        |
| 300                                  | Чай с сахаром №300, сб. 2021                                      | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,14         | 35,11        |
| -                                    | Сок фруктовый                                                     | 200      | 1            | 0,2          | 20,6         | 86,48        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>            |                                                                   |          | <b>16,07</b> | <b>17,63</b> | <b>112,5</b> | <b>653,1</b> |
| <b>Обед</b>                          |                                                                   |          |              |              |              |              |
| 41                                   | Салат "Студенческий" №41, сб. 2021                                | 60       | 2,13         | 6,29         | 5,48         | 85,32        |
| 70                                   | Свекольник №70 сб. 2021                                           | 200      | 1,97         | 3,93         | 14,18        | 96,14        |
| 146                                  | Картофельное пюре № 146, сб. 2021                                 | 150      | 3,05         | 4,81         | 21,68        | 141          |
| 136                                  | Котлеты рубленные из птицы №136, сб. 2021 с томатным соусом 70/50 | 120      | 10,72        | 16,37        | 13,13        | 242,3        |
| 310                                  | Компот из смеси сухофруктов №310, сб. 2021                        | 200      | 0,53         | 0,06         | 32,22        | 122,9        |
| 1.5                                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021             | 40       | 3,16         | 0,4          | 20,64        | 98,2         |
| 1.6                                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами, № 1.6 сб. 2021       | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51        | 58,01        |
| <b>Итого за 'Обед'</b>               |                                                                   |          | <b>23,54</b> | <b>32,23</b> | <b>119,8</b> | <b>843,9</b> |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                                   |          | <b>39,61</b> | <b>49,86</b> | <b>232,3</b> | <b>1497</b>  |
| <b>Содержание, % от калорийности</b> |                                                                   |          | <b>11</b>    | <b>31</b>    | <b>58</b>    |              |

| №                                    | Наименование блюд                                               | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Ккал         |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>2 день</b>                        |                                                                 |          |              |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>                       |                                                                 |          |              |              |              |              |
| 1.5                                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021           | 40       | 3,16         | 0,4          | 20,64        | 98,2         |
| 227                                  | Макаронные изделия отварные №227, сб. 2021                      | 180      | 6,36         | 4,23         | 40,98        | 226,9        |
| 99                                   | Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021 с томатным соусом 70/50 | 120      | 5,89         | 9,06         | 7,98         | 136,6        |
| 302                                  | Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021                          | 200      | 0,25         | 0,05         | 9,54         | 38,48        |
| -                                    | Фрукты свежие                                                   | 100      | 0,4          | 0,4          | 11,6         | 48,68        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>            |                                                                 |          | <b>16,06</b> | <b>14,14</b> | <b>90,74</b> | <b>548,9</b> |
| <b>Обед</b>                          |                                                                 |          |              |              |              |              |
| 32                                   | Салат "Школьный" №32, сб. 2021                                  | 60       | 1,04         | 4,44         | 5,94         | 64,56        |
| 56                                   | Рассольник ленинградский №56, сб. 2021                          | 200      | 1,92         | 4,01         | 14           | 98,47        |
| 8.2                                  | Рис припущенный, № 8.2 сб. 2021                                 | 150      | 3,63         | 4,76         | 38,81        | 212,9        |
| 83                                   | Котлеты или биточки рыбные №83 сб. 2021 с томатным соусом 70/50 | 120      | 16,81        | 8,16         | 10,3         | 181,6        |
| 301                                  | Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021                          | 200      | 1,55         | 1,45         | 11,36        | 62,41        |
| 1.5                                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021           | 40       | 3,16         | 0,4          | 20,64        | 98,2         |
| 1.6                                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами                     | 30       | 1,98         | 0,36         | 12,51        | 58,01        |
| <b>Итого за 'Обед'</b>               |                                                                 |          | <b>30,1</b>  | <b>23,58</b> | <b>113,6</b> | <b>776,2</b> |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                                 |          | <b>46,16</b> | <b>37,72</b> | <b>204,3</b> | <b>1325</b>  |
| <b>Содержание, % от калорийности</b> |                                                                 |          | <b>14</b>    | <b>26</b>    | <b>59</b>    |              |

| №                             | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, | Ккал  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------|-------|
| 3 день                        |                                                       |               |             |            |                |       |
| Завтрак                       |                                                       |               |             |            |                |       |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 1.4                           | Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021                        | 10            | 2,63        | 2,66       | 0              | 35,06 |
| 208                           | Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021         | 200           | 7,06        | 8,9        | 33,72          | 241,3 |
| 304                           | Кофейный напиток на молоке №304, сб. 2021             | 200           | 2,86        | 2,82       | 14,91          | 93,76 |
| -                             | Сок фруктовый                                         | 200           | 1           | 0,2        | 20,6           | 86,48 |
| Итого за 'Завтрак'            |                                                       |               | 16,71       | 14,98      | 89,88          | 554,8 |
| Обед                          |                                                       |               |             |            |                |       |
| 42                            | Винегрет овощной №42, сб. 2021                        | 60            | 0,81        | 1,54       | 5,6            | 37,74 |
| 3.4                           | Суп картофельный с крупой перловой № 3.4 сб. 2021     | 200           | 2,13        | 3,58       | 17,33          | 107,8 |
| 138                           | Плов из курицы №138, сб. 2021                         | 180           | 16,42       | 20,88      | 30,53          | 375,2 |
| -                             | Напиток с витаминами Витошкa                          | 200           | 0           | 0          | 18,95          | 70,71 |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 30            | 1,98        | 0,36       | 12,51          | 58,01 |
| Итого за 'Обед'               |                                                       |               | 24,5        | 26,76      | 105,6          | 747,7 |
| Итого за день                 |                                                       |               | 41,21       | 41,73      | 195,4          | 1302  |
| Содержание, % от калорийности |                                                       |               | 13          | 30         | 57             |       |

| №                             | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, | Ккал  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------|-------|
| 4 день                        |                                                       |               |             |            |                |       |
| Завтрак                       |                                                       |               |             |            |                |       |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 146                           | Картофельное пюре № 146, сб. 2021                     | 180           | 3,66        | 5,77       | 26,01          | 169,2 |
| 12/7                          | Биточки (котлеты) из рыбы с томатным соусом 70/50     | 120           | 15,6        | 6,56       | 9,19           | 158,5 |
| 300                           | Чай с сахаром №300, сб. 2021                          | 200           | 0,08        | 0,02       | 9,14           | 35,11 |
| -                             | Йогурт 2,5%                                           | 100           | 4,1         | 1,5        | 5,9            | 55,62 |
| Итого за 'Завтрак'            |                                                       |               | 26,6        | 14,26      | 70,88          | 516,7 |
| Обед                          |                                                       |               |             |            |                |       |
| 40                            | Салат "Степной" №40, сб. 2021                         | 60            | 0,98        | 2,05       | 6,06           | 44,61 |
| 58                            | Борщ с капустой и картофелем №58, сб. 2021            | 200           | 1,6         | 4,29       | 11,96          | 88,9  |
| 143                           | Птица, тушенная в соусе с овощами, № 143 сб. 2021     | 180           | 18,5        | 13,62      | 17,23          | 262,3 |
| 302                           | Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021                | 200           | 0,25        | 0,05       | 9,54           | 38,48 |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 30            | 1,98        | 0,36       | 12,51          | 58,01 |
| Итого за 'Обед'               |                                                       |               | 26,47       | 20,76      | 77,93          | 590,5 |
| Итого за день                 |                                                       |               | 53,07       | 35,02      | 148,8          | 1107  |
| Содержание, % от калорийности |                                                       |               | 20          | 29         | 51             |       |

| №                             | Наименование блюд                                              | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, | Ккал  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------|-------|
| 5 день                        |                                                                |               |             |            |                |       |
| Завтрак                       |                                                                |               |             |            |                |       |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021          | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 138                           | Плов из курицы №138, сб.2021                                   | 200           | 18,24       | 23,2       | 33,92          | 416,9 |
| 310                           | Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021                      | 200           | 0,53        | 0,06       | 32,22          | 122,9 |
| -                             | Фрукты свежие                                                  | 100           | 0,4         | 0,4        | 11,6           | 48,68 |
| Итого за 'Завтрак'            |                                                                |               | 22,33       | 24,06      | 98,38          | 686,6 |
| Обед                          |                                                                |               |             |            |                |       |
| 25                            | Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021             | 60            | 1           | 4,79       | 6,55           | 69,42 |
| 62                            | Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021                 | 200           | 2,27        | 1,88       | 15,64          | 87,18 |
| 183                           | Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021                      | 150           | 8,6         | 5,52       | 45,02          | 252,7 |
| 83                            | Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021 с томатным соусом 70/50 | 120           | 16,81       | 8,16       | 10,3           | 181,6 |
| 248                           | Соус томатный №248, сб. 2021                                   | 50            | 0,53        | 2,33       | 3,28           | 36,01 |
| 300                           | Чай с сахаром №300, сб. 2021                                   | 180           | 0,07        | 0,02       | 8,22           | 31,6  |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021          | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами                    | 30            | 1,98        | 0,36       | 12,51          | 58,01 |
| Итого за 'Обед'               |                                                                |               | 34,43       | 23,47      | 122,2          | 814,8 |
| Итого за день                 |                                                                |               | 56,76       | 47,53      | 220,6          | 1501  |
| Содержание, % от калорийности |                                                                |               | 16          | 29         | 55             |       |

2 неделя

| №                             | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, | Ккал  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------|-------|
| 6 день                        |                                                       |               |             |            |                |       |
| Завтрак                       |                                                       |               |             |            |                |       |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 1.3                           | Масло сливочное, № 1.3 сб.2022                        | 10            | 0,05        | 8,25       | 0,08           | 74,75 |
| 228                           | Макароны отварные с сыром №228, сб.2021               | 200           | 9,46        | 14,46      | 33,44          | 301,3 |
| 302                           | Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021                | 200           | 0,25        | 0,05       | 9,54           | 38,48 |
| -                             | Сок фруктовый                                         | 200           | 1           | 0,2        | 20,6           | 86,48 |
| Итого за 'Завтрак'            |                                                       |               | 13,91       | 23,36      | 84,29          | 599,2 |
| Обед                          |                                                       |               |             |            |                |       |
| 34                            | Салат "Здоровье" №34, сб.2021                         | 60            | 1,02        | 2,71       | 6,91           | 52,1  |
| 78.3                          | Суп кудрявый №78.3, сб.2021                           | 200           | 5,75        | 5,26       | 16,45          | 134,3 |
| 138                           | Плов из курицы №138, сб.2021                          | 180           | 16,42       | 20,88      | 30,53          | 375,2 |
| 300                           | Чай с сахаром №300, сб. 2021                          | 200           | 0,08        | 0,02       | 9,14           | 35,11 |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 30            | 1,98        | 0,36       | 12,51          | 58,01 |
| Итого за 'Обед'               |                                                       |               | 28,41       | 29,63      | 96,17          | 752,9 |
| Итого за день                 |                                                       |               | 42,32       | 53         | 180,5          | 1352  |
| Содержание, % от калорийности |                                                       |               | 13          | 36         | 51             |       |

| №                             | Наименование блюд                                                 | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, | Ккал  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------|-------|
| 7 день                        |                                                                   |               |             |            |                |       |
| Завтрак                       |                                                                   |               |             |            |                |       |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021             | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 183                           | Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021                         | 180           | 10,32       | 6,63       | 54,02          | 303,3 |
| 136                           | Котлеты рубленные из птицы №136, сб. 2021 с томатным соусом 70/50 | 120           | 10,72       | 16,37      | 13,13          | 242,3 |
| -                             | Напиток с витаминами Витошка                                      | 200           | 0           | 0          | 18,95          | 70,71 |
| -                             | Фрукты свежие                                                     | 100           | 0,4         | 0,4        | 11,6           | 48,68 |
| Итого за 'Завтрак'            |                                                                   |               | 24,6        | 23,8       | 118,3          | 763,2 |
| Обед                          |                                                                   |               |             |            |                |       |
| 41                            | Салат "Студенческий" №41, сб.2021                                 | 60            | 2,13        | 6,29       | 5,48           | 85,32 |
| 58                            | Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021                         | 200           | 1,6         | 4,29       | 11,96          | 88,9  |
| 146                           | Картофельное пюре № 146, сб. 2021                                 | 150           | 3,05        | 4,81       | 21,68          | 141   |
| 99                            | Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021 с томатным соусом 70/50   | 120           | 5,89        | 9,06       | 7,98           | 136,6 |
| 310                           | Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021                         | 180           | 0,48        | 0,06       | 29             | 110,6 |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021             | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами                       | 30            | 1,98        | 0,36       | 12,51          | 58,01 |
| Итого за 'Обед'               |                                                                   |               | 18,29       | 25,26      | 109,3          | 718,7 |
| Итого за день                 |                                                                   |               | 42,89       | 49,07      | 227,6          | 1482  |
| Содержание, % от калорийности |                                                                   |               | 12          | 31         | 57             |       |

| №                             | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, | Ккал  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------|-------|
| 8 день                        |                                                       |               |             |            |                |       |
| Завтрак                       |                                                       |               |             |            |                |       |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 1.4                           | Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021                        | 10            | 2,63        | 2,66       | 0              | 35,06 |
| 210                           | Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021                 | 200           | 6,14        | 8,39       | 33,69          | 233,2 |
| 306                           | Какао с молоком № 306, сб.2021                        | 200           | 3,27        | 3,13       | 14,35          | 95,08 |
| -                             | Сок фруктовый                                         | 200           | 1           | 0,2        | 20,6           | 86,48 |
| Итого за 'Завтрак'            |                                                       |               | 16,21       | 14,78      | 89,28          | 548,1 |
| Обед                          |                                                       |               |             |            |                |       |
| 33                            | Салат "Пестрый" №33, сб.2021                          | 60            | 0,73        | 2,74       | 7,71           | 55,12 |
| 56                            | Рассольник ленинградский №56, сб.2021                 | 200           | 1,92        | 4,01       | 14             | 98,47 |
| 138                           | Плов из курицы №138, сб.2021                          | 180           | 16,42       | 20,88      | 30,53          | 375,2 |
| 302                           | Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021                | 200           | 0,25        | 0,05       | 9,54           | 38,48 |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами; № 1.5 сб. 2021 | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 30            | 1,98        | 0,36       | 12,51          | 58,01 |
| Итого за 'Обед'               |                                                       |               | 24,45       | 28,43      | 94,93          | 723,5 |
| Итого за день                 |                                                       |               | 40,66       | 43,22      | 184,2          | 1272  |
| Содержание, % от калорийности |                                                       |               | 13          | 31         | 55             |       |

| №                  | Наименование блюд                                               | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, | Ккал  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------|-------|
| 9 день             |                                                                 |               |             |            |                |       |
| Завтрак            |                                                                 |               |             |            |                |       |
| 1.5                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021           | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 146                | Картофельное пюре № 146, сб. 2021                               | 180           | 3,66        | 5,77       | 26,01          | 169,2 |
| 99                 | Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021 с томатным соусом 70/50 | 120           | 5,89        | 9,06       | 7,98           | 136,6 |
| 300                | Чай с сахаром №300, сб. 2021                                    | 200           | 0,08        | 0,02       | 9,14           | 35,11 |
| -                  | Йогурт 2,5%                                                     | 100           | 4,1         | 1,5        | 5,9            | 55,62 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                                 |               | 16,89       | 16,75      | 69,67          | 494,8 |

|                               |                                                                  |     |       |       |       |       |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Обед                          |                                                                  |     |       |       |       |       |
| 42                            | Винегрет овощной №42, сб.2021                                    | 60  | 0,81  | 1,54  | 5,6   | 37,74 |
| 3.3                           | Суп-пюре из гороха с гречками, № 3.3 сб. 2021                    | 200 | 6,2   | 3,55  | 22,81 | 142,4 |
| 183                           | Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021                        | 150 | 8,6   | 5,52  | 45,02 | 252,7 |
| 136                           | Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021 с томатным соусом 70/50 | 120 | 10,49 | 15,34 | 11,6  | 226,1 |
| 248                           | Соус томатный №248, сб. 2021                                     | 50  | 0,53  | 2,33  | 3,28  | 36,01 |
| 306                           | Какао с молоком № 306, сб.2021                                   | 200 | 3,27  | 3,13  | 14,35 | 95,08 |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021            | 40  | 3,16  | 0,4   | 20,64 | 98,2  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами                      | 30  | 1,98  | 0,36  | 12,51 | 58,01 |
| Итого за 'Обед'               |                                                                  |     | 35,04 | 32,17 | 135,8 | 946,2 |
| Итого за день                 |                                                                  |     | 51,92 | 48,92 | 205,5 | 1441  |
| Содержание, % от калорийности |                                                                  |     | 15    | 32    | 53    |       |

| №                  | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, | Ккал  |
|--------------------|-------------------------------------------------------|---------------|-------------|------------|----------------|-------|
| 10 день            |                                                       |               |             |            |                |       |
| Завтрак            |                                                       |               |             |            |                |       |
| 1.5                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 40            | 3,16        | 0,4        | 20,64          | 98,2  |
| 138                | Плов из курицы №138, сб.2021                          | 200           | 18,24       | 23,2       | 33,92          | 416,9 |
| 310                | Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021             | 200           | 0,53        | 0,06       | 32,22          | 122,9 |
| -                  | Фрукты свежие                                         | 100           | 0,4         | 0,4        | 11,6           | 48,68 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       |               | 22,33       | 24,06      | 98,38          | 686,6 |

|                               |                                                       |     |       |       |       |       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Обед                          |                                                       |     |       |       |       |       |
| 25                            | Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021    | 60  | 1     | 4,79  | 6,55  | 69,42 |
| 55                            | Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021        | 200 | 1,6   | 4,31  | 8,53  | 76,8  |
| 227                           | Макаронные изделия отварные №227, сб.2021             | 150 | 5,3   | 3,53  | 34,15 | 189,1 |
| 87                            | Котлеты рыбные № 87, сб.2021 с томатным соусом 70/50  | 120 | 7,83  | 7,54  | 10,84 | 141,5 |
| 300                           | Чай с сахаром №300, сб. 2021                          | 180 | 0,07  | 0,02  | 8,22  | 31,6  |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 40  | 3,16  | 0,4   | 20,64 | 98,2  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 30  | 1,98  | 0,36  | 12,51 | 58,01 |
| Итого за 'Обед'               |                                                       |     | 20,95 | 20,95 | 101,5 | 664,6 |
| Итого за день                 |                                                       |     | 43,28 | 45,01 | 199,8 | 1351  |
| Содержание, % от калорийности |                                                       |     | 13    | 31    | 56    |       |

Итого за период 457,88 451,08 1999 13631  
Содержание, % от калорийности 13,437 29,784 56,23

технолог Н. Кимосенбаева Г.А.