

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗМИЁВСКИЙ ЛИЦЕЙ»

ПРИКАЗ

29 августа 2025 года  
пгт.Змиёвка

№112

Об утверждении перспективного меню питания учащихся

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить перспективное меню питания учащихся 1-4 классов 2025-2026 учебного года.
2. Утвердить перспективное меню питания учащихся 5-11 классов 2025-2026 учебного года.
3. Шеф-повару Николаевой Е.В. строго соблюдать перспективное меню учащихся 1-4 классов, 5-11 классов.

Директор  С.Н.Нестерова

Шеф-повар  
должность

  
подпись

Николаева Е.В.  
расшифровка подписи

29.08.2025  
дата

Приложение №1  
к приказу от 29.08.2025г. №112  
«Об утверждении перспективного  
меню питания учащихся»

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

7-11 ЛЕТ

| Приём<br>пищи                                       | Наименование<br>блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые средства |              |               | Энергетич.<br>Ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|----------------|
|                                                     |                                                |              | белки            | жиры         | углеводы      |                        |                |
| <b>Неделя 1</b><br><br><b>День 1</b><br><b>обед</b> | Помидоры<br>натуральные<br>свежие              | 60           | 1                | 0,4          | 2,3           | 21                     | 71             |
|                                                     | Суп с фасолью                                  | 250          | 7,3              | 5,3          | 22,7          | 168,8                  | 119            |
|                                                     | Голень отварная                                | 100          | 21,1             | 13,6         | 0             | 206,25                 | 637            |
|                                                     | Макаронные<br>изделия отварные                 | 150          | 8,77             | 9,35         | 57,93         | 336,51                 | 309            |
|                                                     | Сок                                            | 200          | 2,4              | 0,4          | 4,6           | 21,2                   | 158            |
|                                                     | Батон<br>йодированный                          | 30           | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,32                  | 1              |
|                                                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                       | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 57,68                  | 1              |
| <b>Итого за<br/>обед</b>                            |                                                | <b>820</b>   | <b>44,83</b>     | <b>29,65</b> | <b>114,17</b> | <b>881,76</b>          |                |
| <b>Неделя 1</b><br><br><b>День 2</b><br><b>обед</b> | Огурцы<br>натуральные<br>свежие                | 60           | 1                | 0,4          | 2,3           | 21                     | 71             |
|                                                     | Борщ с капустой<br>свежей и<br>картофелем      | 250          | 1,81             | 4,91         | 125,25        | 102,5                  | 82             |
|                                                     | Котлета куриная                                | 100          | 15,55            | 11,55        | 15,7          | 228,75                 | 268            |
|                                                     | Пюре<br>картофельное                           | 150/50       | 2,34             | 16,71        | 3,79          | 174,02                 | 312            |
|                                                     | Компот из смеси<br>сухофруктов                 | 200          | 0,04             | 0            | 24,76         | 94,2                   | 349            |
|                                                     | Батон<br>йодированный                          | 30           | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,32                  | 1              |
|                                                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                       | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 57,68                  | 1              |
|                                                     | Банан                                          | 220          | 0,6              | 0,6          | 14,7          | 70,5                   | 596            |
|                                                     |                                                | <b>1040</b>  | <b>25,6</b>      | <b>34,77</b> | <b>213,14</b> | <b>818,97</b>          |                |
| <b>Итого за<br/>обед</b>                            |                                                |              |                  |              |               |                        |                |
| <b>Неделя 1</b><br><br><b>День 3</b><br><b>обед</b> | Салат из<br>белокочанной<br>капусты            | 60           | 0,85             | 3,05         | 5,19          | 51,54                  | 45             |
|                                                     | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями | 250          | 2,69             | 2,84         | 17,14         | 104,75                 | 103            |
|                                                     | Гуляш из куриной<br>грудки                     | 100          | 23,8             | 19,52        | 5,74          | 203                    | 591            |
|                                                     | Каша рассыпчатая<br>гречневая                  | 150          | 0,38             | 64,16        | 0,62          | 581,38                 | 302            |
|                                                     | Кисель из сушёных<br>яблок                     | 200          | 0                | 0            | 26            | 106                    | 350            |
|                                                     | Батон<br>йодированный                          | 30           | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,32                  | 1              |
|                                                     |                                                |              |                  |              |               |                        |                |

|                      |                                          |             |              |              |               |                |     |
|----------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b> |                                          | <b>820</b>  | <b>31,98</b> | <b>90,17</b> | <b>81,33</b>  | <b>1174,67</b> |     |
| <b>Неделя 1</b>      | Помидоры натуральные свежие              | 60          | 1            | 0,4          | 2,3           | 21             | 71  |
| <b>День 4 обед</b>   | Суп с горсхом лущеным                    | 250         | 7,1          | 5,3          | 23,7          | 169,8          | 119 |
|                      | Гуляш из печени                          | 100         | 15,73        | 6,34         | 2,43          | 125,62         | 29  |
|                      | Рис отварной                             | 150         | 5,82         | 9,74         | 50,00         | 298,47         | 304 |
|                      | Кофейный напиток                         | 200         | 2,4          | 2,66         | 20,54         | 110,7          | 379 |
|                      | Батон йодированный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 1   |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b> |                                          | <b>820</b>  | <b>36,31</b> | <b>25,04</b> | <b>125,61</b> | <b>853,59</b>  |     |
| <b>Неделя 1</b>      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 0,8          | 2,8          | 6,2           | 52,8           | 46  |
| <b>День 5 обед</b>   | Рассольник                               | 250         | 1,6          | 5,1          | 16,5          | 118            | 94  |
|                      | Котлета рыбная                           | 100         | 14,09        | 6            | 12,93         | 205,31         | 143 |
|                      | Пюре картофельное                        | 150         | 2,34         | 16,71        | 3,79          | 174,02         | 312 |
|                      | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2           | 349 |
|                      | Батон йодированный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 1   |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 57,68          | 1   |
|                      | Яблоко                                   | 200         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44,4           | 596 |
| <b>Итого за обед</b> |                                          | <b>1020</b> | <b>23,53</b> | <b>31,61</b> | <b>100,62</b> | <b>816,73</b>  |     |
| <b>Неделя 2</b>      | Огурцы натуральные свежие                | 60          | 1            | 0,4          | 2,3           | 21             | 71  |
| <b>День 1 обед</b>   | Суп картофельный с крупой (пшено)        | 250         | 2,2          | 2,8          | 20,6          | 116,5          | 101 |
|                      | Гуляш из куриной грудки                  | 100         | 23,8         | 19,52        | 5,74          | 203            | 591 |
|                      | Макаронные изделия отварные              | 150         | 8,77         | 9,35         | 57,93         | 336,51         | 309 |
|                      | Сок                                      | 200         | 2,4          | 0,4          | 4,6           | 21,2           | 158 |
|                      | Батон йодированный                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 1   |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b> |                                          | <b>820</b>  | <b>42,43</b> | <b>33,07</b> | <b>117,81</b> | <b>826,21</b>  |     |
| <b>Неделя 2</b>      | Салат из свежих помидоров                | 60          | 0,68         | 3,71         | 2,83          | 47,46          | 14  |
| <b>День 2 обед</b>   | Борщ с капустой свежей и картофелем      | 250         | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,5          | 82  |
|                      | Биточки                                  | 100         | 15,55        | 11,55        | 15,7          | 228,75         | 268 |
|                      | Пюре картофельное                        | 150         | 2,34         | 16,71        | 3,79          | 174,02         | 312 |
|                      | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2           | 349 |

|                                    |                                          |             |               |               |                |                |     |
|------------------------------------|------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
|                                    | Батон йодированный                       | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,32          | 1   |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98          | 0,36          | 11,88          | 57,68          | 1   |
|                                    | Банан                                    | 220         | 0,6           | 0,6           | 14,7           | 70,5           | 596 |
| <b>Итого за обед</b>               |                                          | <b>1040</b> | <b>25,28</b>  | <b>38,08</b>  | <b>213,67</b>  | <b>845,43</b>  |     |
| <b>Неделя 2</b>                    |                                          |             |               |               |                |                |     |
| <b>День 3</b><br><b>обед</b>       | Салат из белокочанной капусты            | 60          | 0,85          | 3,05          | 5,41           | 52,44          | 45  |
|                                    | Суп с горохом лущеным                    | 250         | 7,1           | 5,3           | 23,7           | 169,8          | 119 |
|                                    | Плов из птицы                            | 200         | 37,2          | 45,33         | 41,05          | 747,09         | 191 |
|                                    | Чай с лимоном                            | 200         | 9,02          | 2,28          | 15,42          | 114,66         | 377 |
|                                    | Батон йодированный                       | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,32          | 1   |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98          | 0,36          | 11,88          | 57,68          | 1   |
|                                    | яблоко                                   | 200         | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 44,4           | 596 |
| <b>Итого за обед</b>               |                                          | <b>970</b>  | <b>58,83</b>  | <b>56,96</b>  | <b>122,02</b>  | <b>1256,39</b> |     |
| <b>Неделя 2</b>                    |                                          |             |               |               |                |                |     |
| <b>День 4</b><br><b>обед</b>       | Помидоры натуральные свежие              | 60          | 1             | 0,4           | 2,3            | 21             | 71  |
|                                    | Суп с фасолью                            | 250         | 7,3           | 5,3           | 22,7           | 168,8          | 119 |
|                                    | Шницель                                  | 100         | 15,55         | 11,55         | 15,7           | 228,75         | 268 |
|                                    | Макаронные изделия отварные              | 150         | 8,77          | 9,35          | 57,93          | 336,51         | 309 |
|                                    | Какао с молоком                          | 200         | 3,52          | 3,72          | 25,49          | 145,2          | 382 |
|                                    | Батон йодированный                       | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,32          | 1   |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98          | 0,36          | 11,88          | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b>               |                                          | <b>820</b>  | <b>40,4</b>   | <b>30,92</b>  | <b>150,76</b>  | <b>1028,26</b> |     |
| <b>Неделя 2</b>                    |                                          |             |               |               |                |                |     |
| <b>День 5</b><br><b>обед</b>       | Сагат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 0,8           | 2,8           | 6,2            | 52,8           | 46  |
|                                    | Рассольник Ленинградский                 | 250         | 1,6           | 5,1           | 16,5           | 118            | 94  |
|                                    | Котлета куриная                          | 100         | 15,55         | 11,55         | 15,7           | 228,75         | 268 |
|                                    | Пюре картофельное                        | 150/50      | 2,34          | 16,71         | 3,79           | 174,02         | 312 |
|                                    | Сок                                      | 200         | 2,4           | 0,4           | 4,6            | 21,2           | 158 |
|                                    | Батон йодированный                       | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,32          | 1   |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98          | 0,36          | 11,88          | 57,68          | 1   |
|                                    | Груша                                    | 200         | 0,6           | 0,6           | 14,7           | 70,5           | 596 |
| <b>Итого за обед</b>               |                                          | <b>1020</b> | <b>27,55</b>  | <b>37,76</b>  | <b>88,13</b>   | <b>793,27</b>  |     |
| <b>Среднее значение за 10 дней</b> |                                          | <b>8220</b> | <b>356,74</b> | <b>408,03</b> | <b>1327,26</b> | <b>9295,28</b> |     |

Приложение №2  
к приказу от 29.08.2025г. №112  
«Об утверждении перспективного  
меню питания учащихся»

### МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

#### 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Приём<br>пищи                                       | Наименование<br>блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые средства |              |               | Энергетич.<br>Ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|----------------|
|                                                     |                                                |              | белки            | жиры         | углеводы      |                        |                |
| <b>Неделя 1</b><br><br><b>День 1</b><br><b>обед</b> | Помидоры<br>натуральные<br>свежие              | 100          | 1                | 0,4          | 2,3           | 21                     | 71             |
|                                                     | Суп с фасолью                                  | 250          | 7,3              | 5,3          | 22,7          | 168,8                  | 119            |
|                                                     | Голень отварная                                | 100          | 21,1             | 13,6         | 0             | 206,25                 | 637            |
|                                                     | Макаронные<br>изделия отварные                 | 200          | 8,77             | 9,35         | 57,93         | 336,51                 | 309            |
|                                                     | Чай с лимонном                                 | 200          | 9,02             | 2,28         | 15,42         | 114,66                 | 377            |
|                                                     | Батон<br>йодированный                          | 30           | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,32                  | 1              |
|                                                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                       | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 57,68                  | 1              |
|                                                     | <b>Итого за<br/>обед</b>                       | <b>910</b>   | <b>44,83</b>     | <b>29,65</b> | <b>114,17</b> | <b>881,76</b>          |                |
| <b>Неделя 1</b><br><br><b>День 2</b><br><b>обед</b> | Огурцы<br>натуральные<br>свежие                | 100          | 1                | 0,4          | 2,3           | 21                     | 71             |
|                                                     | Борщ с капустой<br>свежей и<br>картофелем      | 250          | 1,81             | 4,91         | 125,25        | 102,5                  | 82             |
|                                                     | Котлета куриная                                | 100          | 15,55            | 11,55        | 15,7          | 228,75                 | 268            |
|                                                     | Пюре<br>картофельное                           | 200          | 2,34             | 16,71        | 3,79          | 174,02                 | 312            |
|                                                     | Компот из смеси<br>сухофруктов                 | 200          | 0,04             | 0            | 24,76         | 94,2                   | 349            |
|                                                     | Батон<br>йодированный                          | 30           | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,32                  | 1              |
|                                                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                       | 30           | 1,98             | 0,36         | 11,88         | 57,68                  | 1              |
|                                                     | <b>Итого за<br/>обед</b>                       | <b>910</b>   | <b>25</b>        | <b>34,17</b> | <b>198,44</b> | <b>748,47</b>          |                |
| <b>Неделя 1</b><br><br><b>День 3</b><br><b>обед</b> | Салат из<br>белокочанной<br>капусты            | 100          | 0,85             | 3,05         | 5,19          | 51,54                  | 45             |
|                                                     | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями | 250          | 2,69             | 2,84         | 17,14         | 104,75                 | 103            |
|                                                     | Гуляш из куриной<br>грудки                     | 100          | 23,8             | 19,52        | 5,74          | 203                    | 591            |
|                                                     | Каша рассыпчатая<br>гречневая                  | 200          | 0,38             | 64,16        | 0,62          | 581,38                 | 302            |
|                                                     | Кисель из сушёных<br>яблок                     | 200          | 0                | 0            | 26            | 106                    | 350            |
|                                                     | Батон<br>йодированный                          | 30           | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,32                  | 1              |
|                                                     |                                                |              |                  |              |               |                        |                |

|                      |                                          |            |              |              |               |                |     |
|----------------------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b> |                                          | <b>910</b> | <b>31,98</b> | <b>90,17</b> | <b>81,33</b>  | <b>1174,67</b> |     |
| <b>Неделя 1</b>      | Помидоры натуральные свежие              | 100        | 1            | 0,4          | 2,3           | 21             | 71  |
| <b>День 4 обед</b>   | Суп с горохом лущеным                    | 250        | 7,1          | 5,3          | 23,7          | 169,8          | 119 |
|                      | Гуляш из печени                          | 100        | 15,73        | 6,34         | 2,43          | 125,62         | 29  |
|                      | Рис отварной                             | 200        | 5,82         | 9,74         | 50,00         | 298,47         | 304 |
|                      | Кофейный напиток                         | 200        | 2,4          | 2,66         | 20,54         | 110,7          | 379 |
|                      | Батон йодированный                       | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 1   |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b> |                                          | <b>910</b> | <b>36,31</b> | <b>25,04</b> | <b>125,61</b> | <b>853,59</b>  |     |
| <b>Неделя 1</b>      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100        | 0,8          | 2,8          | 6,2           | 52,8           | 46  |
| <b>День 5 обед</b>   | Рассольник                               | 250        | 1,6          | 5,1          | 16,5          | 118            | 94  |
|                      | Котлета рыбная                           | 100        | 14,09        | 6            | 12,93         | 205,31         | 143 |
|                      | Пюре картофельное                        | 200        | 2,34         | 16,71        | 3,79          | 174,02         | 312 |
|                      | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2           | 349 |
|                      | Батон йодированный                       | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 1   |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b> |                                          | <b>910</b> | <b>23,13</b> | <b>31,21</b> | <b>90,82</b>  | <b>772,33</b>  |     |
| <b>Неделя 2</b>      | Огурцы натуральные свежие                | 100        | 1            | 0,4          | 2,3           | 21             | 71  |
| <b>День 1 обед</b>   | Суп картофельный с крупой (пшено)        | 250        | 2,2          | 2,8          | 20,6          | 116,5          | 101 |
|                      | Гуляш из куриной грудки                  | 100        | 23,8         | 19,52        | 5,74          | 203            | 591 |
|                      | Макаронные изделия отварные              | 200        | 8,77         | 9,35         | 57,93         | 336,51         | 309 |
|                      | Чай с лимоном                            | 200        | 9,02         | 2,28         | 15,42         | 114,66         | 377 |
|                      | Батон йодированный                       | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 1   |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b> |                                          | <b>910</b> | <b>42,43</b> | <b>33,07</b> | <b>117,81</b> | <b>826,21</b>  |     |
| <b>Неделя 2</b>      | Салат из свежих помидоров                | 100        | 0,68         | 3,71         | 2,83          | 47,46          | 14  |
| <b>День 2 обед</b>   | Борщ с капустой свежей и картофелем      | 250        | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,5          | 82  |
|                      | Биточки                                  | 100        | 15,55        | 11,55        | 15,7          | 228,75         | 268 |
|                      | Пюре картофельное                        | 200        | 2,34         | 16,71        | 3,79          | 174,02         | 312 |

|                                    |                                          |             |               |               |                |                |     |
|------------------------------------|------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
|                                    | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,04          | 0             | 24,76          | 94,2           | 349 |
|                                    | Батон йодированный                       | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,32          | 1   |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98          | 0,36          | 11,88          | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b>               |                                          | <b>910</b>  | <b>24,68</b>  | <b>37,48</b>  | <b>198,97</b>  | <b>774,93</b>  |     |
| <b>Неделя 2</b>                    |                                          |             |               |               |                |                |     |
| <b>День 3</b><br><b>обед</b>       | Салат из белокочанной капусты            | 100         | 0,85          | 3,05          | 5,41           | 52,44          | 45  |
|                                    | Суп с горохом лущеным                    | 250         | 7,1           | 5,3           | 23,7           | 169,8          | 119 |
|                                    | Плов из птицы                            | 200         | 37,2          | 45,33         | 41,05          | 747,09         | 191 |
|                                    | Чай с лимоном                            | 200         | 9,02          | 2,28          | 15,42          | 114,66         | 377 |
|                                    | Батон йодированный                       | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,32          | 1   |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98          | 0,36          | 11,88          | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b>               |                                          | <b>810</b>  | <b>58,43</b>  | <b>56,56</b>  | <b>112,22</b>  | <b>1211,99</b> |     |
| <b>Неделя 2</b>                    |                                          |             |               |               |                |                |     |
| <b>День 4</b><br><b>обед</b>       | Помидоры натуральные свежие              | 100         | 1             | 0,4           | 2,3            | 21             | 71  |
|                                    | Суп с фасолью                            | 250         | 7,3           | 5,3           | 22,7           | 168,8          | 119 |
|                                    | Шницель                                  | 100         | 15,55         | 11,55         | 15,7           | 228,75         | 268 |
|                                    | Макаронные изделия отварные              | 200         | 8,77          | 9,35          | 57,93          | 336,51         | 309 |
|                                    | Какао с молоком                          | 200         | 3,52          | 3,72          | 25,49          | 145,2          | 382 |
|                                    | Батон йодированный                       | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,32          | 1   |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98          | 0,36          | 11,88          | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b>               |                                          | <b>910</b>  | <b>40,4</b>   | <b>30,92</b>  | <b>150,76</b>  | <b>1028,26</b> |     |
| <b>Неделя 2</b>                    |                                          |             |               |               |                |                |     |
| <b>День 5</b><br><b>обед</b>       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100         | 0,8           | 2,8           | 6,2            | 52,8           | 46  |
|                                    | Рассольник Ленинградский                 | 250         | 1,6           | 5,1           | 16,5           | 118            | 94  |
|                                    | Котлета куриная                          | 100         | 15,55         | 11,55         | 15,7           | 228,75         | 268 |
|                                    | Пюре картофельное                        | 200         | 2,34          | 16,71         | 3,79           | 174,02         | 312 |
|                                    | Чай с лимоном                            | 200         | 9,02          | 2,28          | 15,42          | 114,66         | 377 |
|                                    | Батон йодированный                       | 30          | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 70,32          | 1   |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 1,98          | 0,36          | 11,88          | 57,68          | 1   |
| <b>Итого за обед</b>               |                                          | <b>910</b>  | <b>33,57</b>  | <b>39,04</b>  | <b>84,25</b>   | <b>816,23</b>  |     |
| <b>Среднее значение за 10 дней</b> |                                          | <b>9000</b> | <b>360,76</b> | <b>407,31</b> | <b>1274,38</b> | <b>9088,44</b> |     |