

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 30 Г. ТОМСКА (МАОУ СОШ № 30 Г. ТОМСКА)

УТВЕРЖДАЮ  
МАОУ СОШ №30 г. Томска  
\_\_\_\_\_ И.Г. Бедина  
«27» февраля 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
для детей 1,5 – 3 лет  
с двенадцатичасовым пребыванием  
в МАОУ СОШ №30 г. Томска  
дошкольном отделении  
(весенний период)**

Утверждаю  
Директор школы  
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

### 1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергическая ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
17	Каша пшеничная	150	3,50	4,42	19,72	126,00	0,000
67	Кофейный напиток	160	4,81	2,19	11,33	74,64	1,040
2	Батон с маслом	30	1,89	5,88	10,96	102,00	0,000
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,5	0	10,1	52,3	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>10,70</b>	<b>12,49</b>	<b>52,11</b>	<b>354,94</b>	<b>3,04</b>
<b>ОБЕД</b>							
8	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,80	3,94	5,08	48,73	6,130
26	Суп гороховый на г/б	150	2,55	3,15	34,72	88,35	3,480
45	Капуста тушеная	130	2,60	4,20	12,25	106,76	12,310
31	Биточки из говядины	50	8,78	7,00	8,78	130,71	0,080
68	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,40	67,17	0,225
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>18,26</b>	<b>18,79</b>	<b>94,87</b>	<b>532,44</b>	<b>22,225</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
75	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	1,500
441	Булочка с сыром	50	7,50	4,42	23,78	171,42	0,020
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>12,00</b>	<b>9,22</b>	<b>30,83</b>	<b>261,42</b>	<b>1,520</b>
<b>УЖИН</b>							
47	Картофель отварной с сливочным маслом	150	2,05	6,90	16,20	134,00	14,700
10	Огурцы консервированные	40	0,32	0,03	1,48	9,04	0,000
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,26	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>380</b>	<b>5,54</b>	<b>7,43</b>	<b>44,82</b>	<b>273,02</b>	<b>14,70</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>46,50</b>	<b>47,93</b>	<b>222,63</b>	<b>1421,82</b>	<b>41,485</b>

Утверждаю  
Директор школы  
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

## 2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
17	Молочный суп с макаронными изделиями	150	3,33	4,78	14,11	103,50	0,682
66	Какао	160	4,24	5,12	15,43	74,40	1,200
2	Батон с маслом	30	1,89	5,88	10,96	102,00	0,000
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,50	0,00	10,10	52,30	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>9,96</b>	<b>15,78</b>	<b>50,6</b>	<b>332,2</b>	<b>3,882</b>
<b>ОБЕД</b>							
10	Салат из консервированной кукурузы	40	1,16	2,04	2,55	42,02	8,780
23	Борщ из свежей капусты на г/б	150	1,16	3,83	7,64	46,13	6,225
33	Плов из говядины	180	15,44	10,32	13,28	196,02	1,040
69	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	32,40	54,08	0,000
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>21,05</b>	<b>16,82</b>	<b>72,51</b>	<b>428,96</b>	<b>16,045</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
76	Кефир	150	3,90	3,75	16,50	115,50	0,000
62	Вафли	40	2,20	5,60	14,80	147,30	0,170
79	Яблоко	95	0,38	0,76	9,31	41,80	9,500
<b>ИТОГО:</b>		<b>285</b>	<b>6,48</b>	<b>10,11</b>	<b>40,61</b>	<b>304,60</b>	<b>9,670</b>
<b>УЖИН</b>							
50	Каша гречневая с овощами	120	2,85	6,13	23,90	171,87	0,036
41	Хлебцы из рыбы	50	8,49	4,64	4,21	88,71	0,121
0	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
0	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,26	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>360</b>	<b>14,50</b>	<b>11,27</b>	<b>55,25</b>	<b>390,56</b>	<b>0,16</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>51,99</b>	<b>53,98</b>	<b>218,97</b>	<b>1456,32</b>	<b>29,75</b>

Утверждаю

Директор школы  
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

### 3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергическая ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
16	Каша геркулесовая	150	4,87	3,85	14,25	126,22	0,000
67	Кофейный напиток	160	3,94	2,21	8,85	58,30	0,787
1	Батон с сыром, маслом	35	3,67	5,35	11,32	108,11	0,610
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,5	0	10,1	52,3	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>445</b>	<b>12,98</b>	<b>11,41</b>	<b>44,52</b>	<b>344,93</b>	<b>3,40</b>
<b>ОБЕД</b>							
9	Салат "Здоровье"	40	0,58	6,03	2,55	63,47	2,730
24	Суп с клецками на курином бульоне	150	1,28	1,86	9,15	62,72	3,450
46	Рагу из овощей	120	2,80	4,56	16,40	155,20	2,080
36	Котлета куриная	50	13,42	7,78	8,31	122,86	0,000
73	Компот из кураги	150	0,05	0,03	13,95	78,75	0,146
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>21,29</b>	<b>20,76</b>	<b>67,00</b>	<b>573,72</b>	<b>8,406</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
75	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	1,500
59	Крендель сахарный	50	4,00	12,71	27,86	176,02	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>8,50</b>	<b>17,51</b>	<b>34,91</b>	<b>266,02</b>	<b>1,500</b>
<b>УЖИН</b>							
53	Сырники с морковью, с молоком сгущенным	135	8,70	7,06	16,93	185,60	0,660
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,26	0,000
79	Яблоко	95	0,38	0,76	9,31	41,80	9,500
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>10,60</b>	<b>8,02</b>	<b>45,06</b>	<b>313,94</b>	<b>10,160</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>53,37</b>	<b>57,70</b>	<b>191,49</b>	<b>1498,61</b>	<b>23,46</b>

Утверждаю  
 Директор школы  
 27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

#### 4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергическая ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
14	Каша манная	150	3,30	3,05	12,37	121,50	0,000
64	Чай с молоком	160	2,24	2,56	8,44	82,40	1,000
2	Батон с маслом	30	1,89	5,88	10,96	102,00	0,000
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,50	0,00	10,10	52,30	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>7,93</b>	<b>11,49</b>	<b>41,87</b>	<b>358,20</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
10	Салат из свёклы	40	0,71	3,00	11,34	64,17	3,000
29/1	Суп с рыбными консервами	150	6,09	8,04	12,74	113,90	6,150
44	Картофельное пюре	120	2,50	4,80	18,46	108,92	14,520
37	Суфле из печени	50	12,10	5,75	6,53	129,70	10,850
393	Компот из шиповника с изюмом	150	0,38	0,00	12,91	54,45	0,450
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
80	Сухарики из пшеничного хлеба	20	1,90	0,25	10,40	59,10	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>25,32</b>	<b>22,14</b>	<b>80,70</b>	<b>573,68</b>	<b>34,970</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
76	Йогурт	150	3,26	2,81	12,37	81,00	1,238
62	Печенье	30	2,25	7,20	12,60	127,72	0,000
79	Яблоко	95	0,38	0,76	9,31	41,80	9,500
<b>ИТОГО:</b>		<b>275</b>	<b>5,89</b>	<b>10,77</b>	<b>34,28</b>	<b>250,52</b>	<b>10,738</b>
<b>УЖИН</b>							
48	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,32	4,40	25,30	171,30	5,950
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,26	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>340</b>	<b>7,48</b>	<b>4,90</b>	<b>52,44</b>	<b>301,28</b>	<b>5,95</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>46,62</b>	<b>49,30</b>	<b>209,29</b>	<b>1483,68</b>	<b>54,66</b>

Утверждаю  
Директор школы  
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

### 5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
15	Каша пшеничная	150	3,30	3,05	19,87	121,50	0,000
67	Кофейный напиток	160	3,94	2,21	8,85	58,30	0,787
1	Батон с сыром, маслом	35	3,67	5,35	11,32	108,11	0,610
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,5	0	10,1	42,67	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>445</b>	<b>11,41</b>	<b>10,61</b>	<b>50,14</b>	<b>330,58</b>	<b>3,40</b>
<b>ОБЕД</b>							
11	Икра кабачковая	40	1,00	1,88	3,08	31,00	2,500
27	Рассольник "Ленинградский" на г/б	150	1,26	3,06	9,95	72,22	4,520
50	Каша гречневая с овощами	120	2,85	6,13	28,70	171,87	0,044
39	Биточки из рыбы	50	6,89	2,70	4,64	82,14	0,585
74	Кисель ягодный	150	0,62	0,00	18,41	72,84	2,810
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>15,78</b>	<b>14,27</b>	<b>81,42</b>	<b>520,79</b>	<b>10,459</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
75	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	1,500
58	Булочка «Домашняя»	50	3,25	6,67	28,00	121,83	0,000
79	Банан	95	1,43	0,95	19,95	90,25	9,500
<b>ИТОГО:</b>		<b>295</b>	<b>9,18</b>	<b>12,42</b>	<b>55,00</b>	<b>302,08</b>	<b>11,000</b>
<b>УЖИН</b>							
18	Омлет с рисом	170	6,97	12,50	3,11	188,97	0,194
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,26	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>360</b>	<b>10,13</b>	<b>13,00</b>	<b>30,25</b>	<b>318,95</b>	<b>0,194</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>46,50</b>	<b>50,30</b>	<b>216,81</b>	<b>1472,40</b>	<b>25,053</b>

Утверждаю  
Директор школы  
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

### 6 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергическая ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
17	Каша кукурузная	150	2,77	3,67	19,72	122,00	0,000
67	Кофейный напиток	160	3,94	2,21	8,85	58,30	0,787
2	Батон с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,00	0,000
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,5	0	10,1	52,3	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>9,04</b>	<b>11,54</b>	<b>49,63</b>	<b>334,60</b>	<b>2,79</b>
<b>ОБЕД</b>							
7	Салат картофельный с огурцом соленым	40	0,64	1,93	5,09	28,32	5,060
29	Суп с фасолью на г/б	150	3,08	3,45	9,67	73,22	3,480
34	Мясо с овощами и рисом	180	17,80	9,81	26,64	181,14	1,170
68	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	13,72	85,50	0,225
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>24,68</b>	<b>15,69</b>	<b>71,76</b>	<b>458,90</b>	<b>9,935</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
75	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	1,500
56	Булочка «Нежная»	50	3,10	6,58	24,04	132,89	0,166
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>7,60</b>	<b>11,38</b>	<b>31,09</b>	<b>222,89</b>	<b>1,666</b>
<b>УЖИН</b>							
54	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	135	31,90	15,87	28,90	345,39	0,000
79	Яблоко	95	0,38	0,76	9,31	41,80	9,500
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,26	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>270</b>	<b>35,32</b>	<b>17,03</b>	<b>54,85</b>	<b>481,75</b>	<b>9,500</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>76,64</b>	<b>55,64</b>	<b>207,33</b>	<b>1498,14</b>	<b>23,89</b>

Утверждаю  
Директор школы  
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

### 7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
14	Каша манная	150	3,30	3,05	12,68	121,50	0,000
66	Какао	160	4,24	5,12	15,43	74,40	1,200
2	Батон с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,00	0,000
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>9,87</b>	<b>13,83</b>	<b>49,17</b>	<b>340,57</b>	<b>3,20</b>
<b>ОБЕД</b>							
10	Огурцы консервированные	40	0,26	0,02	1,48	9,04	0,000
28	Свекольник на г/б	150	1,05	2,31	7,64	61,50	6,220
44	Картофельное пюре	120	2,50	4,80	18,46	108,92	2,030
42	Котлета "Любительская" из рыбы	50	7,25	3,02	6,80	108,05	0,121
73	Компот из кураги	150	0,05	0,03	13,95	78,75	0,146
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>14,27</b>	<b>10,68</b>	<b>64,97</b>	<b>456,98</b>	<b>8,517</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
76	Кефир	150	3,90	3,75	16,50	115,50	0,000
62	Вафли	40	2,20	5,60	14,80	147,30	0,170
79	Банан	95	1,43	0,95	19,95	90,25	9,500
<b>ИТОГО:</b>		<b>285</b>	<b>7,53</b>	<b>10,30</b>	<b>51,25</b>	<b>353,05</b>	<b>9,670</b>
<b>УЖИН</b>							
43	Макароны с сыром	170	3,66	5,02	23,21	217,86	0,340
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,26	0,000
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>360</b>	<b>6,82</b>	<b>5,52</b>	<b>50,35</b>	<b>347,84</b>	<b>0,340</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>38,49</b>	<b>40,33</b>	<b>215,74</b>	<b>1498,44</b>	<b>21,73</b>

Утверждаю  
Директор школы  
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

### 8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,30	5,18	12,67	126,50	0,000
67	Кофейный напиток	160	3,94	2,21	9,44	62,18	0,839
1	Батон с сыром, маслом	35	3,67	5,35	11,32	108,11	0,610
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,5	0	10,1	52,3	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>445</b>	<b>11,41</b>	<b>12,74</b>	<b>43,53</b>	<b>349,09</b>	<b>3,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
29	Салат из свеклы с изюмом	40	0,62	2,06	7,86	52,60	3,400
21	Суп на к/б с лапшой	150	1,61	1,68	15,55	78,70	4,950
45	Капуста тушеная	130	2,60	4,20	12,25	106,76	12,310
36	Биточки куриные	50	4,74	4,53	4,85	70,55	0,000
69	Компот из свежих яблок	150	0,13	1,35	32,40	54,07	0,000
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>12,86</b>	<b>14,32</b>	<b>89,55</b>	<b>453,40</b>	<b>20,660</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
75	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	1,500
57	Пирожок с повидлом	50	3,08	9,41	45,50	139,50	0,040
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>7,58</b>	<b>14,21</b>	<b>52,55</b>	<b>229,50</b>	<b>1,540</b>
<b>УЖИН</b>							
18	Омлет с рисом	170	6,97	12,49	3,14	198,16	0,195
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,26	0,000
79	Яблоко	95	0,38	0,76	9,31	41,80	9,500
<b>ИТОГО:</b>		<b>435</b>	<b>10,39</b>	<b>13,65</b>	<b>39,59</b>	<b>364,59</b>	<b>9,695</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>42,24</b>	<b>40,71</b>	<b>225,22</b>	<b>1405,77</b>	<b>35,34</b>

Утверждаю  
 Директор школы  
 27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

### 9 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
16	Каша геркулесовая	150	4,87	3,85	14,25	126,22	0,000
66	Какао	160	4,24	5,12	15,43	74,40	1,200
2	Батон с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,00	0,000
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,50	0,00	10,10	52,30	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>11,44</b>	<b>14,63</b>	<b>50,74</b>	<b>354,92</b>	<b>3,20</b>
<b>ОБЕД</b>							
6	Салат "винегрет"	40	0,70	2,70	3,90	42,00	4,600
25	Щи из свежей капусты на г/б	150	1,05	2,93	5,10	50,85	11,025
46	Рагу из овощей	120	2,80	4,56	16,40	165,20	2,080
31	Котлеты из говядины	50	8,78	9,14	8,78	90,92	0,085
71	Отвар из шиповника	150	0,45	0,00	14,10	20,81	48,900
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>16,94</b>	<b>19,83</b>	<b>64,92</b>	<b>460,50</b>	<b>66,690</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
76	Снежок	150	1,95	2,06	8,25	57,75	0,000
62	Печенье	30	4,42	6,60	39,82	139,86	0,000
79	Банан	95	1,43	0,95	19,95	90,25	9,500
<b>ИТОГО:</b>		<b>275</b>	<b>6,75</b>	<b>9,42</b>	<b>57,38</b>	<b>239,41</b>	<b>9,500</b>
<b>УЖИН</b>							
244	Ленивые вареники с маслом	135	19,06	11,96	19,68	280,28	0,150
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,260	0,000
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>325</b>	<b>22,22</b>	<b>12,46</b>	<b>46,82</b>	<b>410,26</b>	<b>0,150</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>57,35</b>	<b>56,34</b>	<b>219,86</b>	<b>1465,09</b>	<b>79,54</b>

Утверждаю  
Директор школы  
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

### 10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
12	Каша «Дружба» (рис, пшено)	150	2,47	3,22	17,70	115,50	0,000
67	Кофейный напиток	160	3,94	2,21	9,44	62,18	0,839
1	Батон с сыром, маслом	35	3,67	5,35	11,32	108,11	0,610
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
77	Сок	100	0,5	0	10,1	52,3	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>445</b>	<b>10,58</b>	<b>10,78</b>	<b>48,56</b>	<b>338,09</b>	<b>3,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
154	Салат кукуруза с яйцом и луком	40	2,84	4,00	3,29	60,72	0,000
22	Суп овощной на г/б	150	2,06	3,82	9,90	77,25	19,72
32	Жаркое по-домашнему	180	11,07	6,67	18,92	228,50	7,830
70	Напиток из свежемороженных ягод	150	0,08	0,00	14,22	67,65	2,400
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	8,32	47,28	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>34,83</b>	<b>22,13</b>	<b>62,97</b>	<b>524,84</b>	<b>6,550</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
75	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	90,00	1,500
456	Булочка "Веснушка"	50	3,90	6,00	26,92	148,51	0,141
79	Яблоко	95	0,38	0,76	9,31	41,80	9,500
<b>ИТОГО:</b>		<b>295</b>	<b>8,78</b>	<b>11,56</b>	<b>43,28</b>	<b>280,31</b>	<b>11,141</b>
<b>УЖИН</b>							
216	Каша гречневая с рыбой	180	8,08	8,01	21,87	168,48	1,417
	Хлеб ржаной	20	1,64	0,30	8,32	43,44	0,000
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,20	8,32	47,280	0,000
63	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,50	39,26	0,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>370</b>	<b>11,24</b>	<b>8,51</b>	<b>49,01</b>	<b>298,46</b>	<b>21,14</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>65,43</b>	<b>52,98</b>	<b>203,82</b>	<b>1441,70</b>	<b>42,281</b>