



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
МЕНЮ  
на осенне-зимний и весенне-летний периоды  
для питания обучающихся  
общеобразовательных учреждений,  
расположенных на территории Грайворонского  
городского округа (12-18 лет)**

### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.9	54-16к-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>12.3</b>	<b>10.7</b>	<b>52.1</b>	<b>353.8</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>675</b>	<b>17.8</b>	<b>15.1</b>	<b>68.2</b>	<b>479.7</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоками*	100	1	10.2	7.2	123.7	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	137.9	54-2с-2020
	Рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.7	7.4	6.3	147.1	54-11р-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>955</b>	<b>33.4</b>	<b>32.5</b>	<b>129.2</b>	<b>939.4</b>	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
<b>Полдник</b>	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.8	Пром.
	Кекс	50	1.42	5.47	33.82	184.38	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>6.64</b>	<b>9.97</b>	<b>41.38</b>	<b>276.18</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1860</b>	<b>57.84</b>	<b>57.57</b>	<b>238.78</b>	<b>1695.28</b>	

















### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	54-1г-2020
	Котлеты из курицы	100	19.2	4.3	13.5	168.5	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30.3</b>	<b>11.3</b>	<b>85.4</b>	<b>563.2</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>	Пром.
<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>	Пром.	
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>35.8</b>	<b>15.7</b>	<b>101.5</b>	<b>689.1</b>		
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	100	1.3	4.7	7.3	78	Пром.
	Рассольник домашний	250	5.7	7.2	14.5	145.1	54-15с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22.1	21.9	13.2	339.4	54-10м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	22.2	105.6	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>35.8</b>	<b>34.7</b>	<b>91.9</b>	<b>825.9</b>		
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23ги-2020
	Сдоба "Грайворонская" (творожная)	75	8.32	8.55	6.57	197.39	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>12.12</b>	<b>11.45</b>	<b>17.87</b>	<b>283.39</b>		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1875</b>	<b>83.72</b>	<b>61.85</b>	<b>211.27</b>	<b>1798.39</b>		

















### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
		г.	г.	г.	г.	Ккал.		
<b>Среда, 1 неделя</b>								
<b>Завтрак</b>	Горошек зеленый	100	2.8	0.2	5.8	36.8	54-20з-2020	
	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.4	300.7	54-1о-2020	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020	
	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	Пром.	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1	Пром.	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23.9</b>	<b>25.1</b>	<b>48</b>	<b>515.7</b>		
	<b>Дополнительное питание:</b>							
	МЕД	10	0.1	0	7.3	29.5	Пром.	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5.4	4.4	8.8	96.4	Пром.	
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>860</b>	<b>29.4</b>	<b>29.5</b>	<b>64.1</b>	<b>641.6</b>			
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.7	76	54-13з-2020	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	54-7с-2020	
	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.1	54-12м-2020	
	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42	Пром.	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6	Пром.	
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.	
<b>Итого за обед</b>	<b>855</b>	<b>34.2</b>	<b>16.8</b>	<b>118.2</b>	<b>758</b>			
<b>Полдник</b>	Йогурт	180	5.4	4.14	8.1	129.6	Пром.	
	Плюшка "Оскольская"	65	4.76	3.39	30.27	177.88	Пром.	
<b>Итого за полдник</b>	<b>245</b>	<b>10.16</b>	<b>7.53</b>	<b>38.37</b>	<b>307.48</b>			
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1960</b>	<b>73.76</b>	<b>53.83</b>	<b>220.67</b>	<b>1707.08</b>			

















### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Четверг, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Огурец (сезонный)	100	0.8	0.2	2.5	14.2	54-2з-2020
	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	54-11г-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18.9	22	5.5	295.8	54-9р-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27.8</b>	<b>29.6</b>	<b>62.4</b>	<b>627.1</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>860</b>	<b>33.3</b>	<b>34</b>	<b>78.5</b>	<b>753</b>		
<b>Обед</b>	Помидоры и огурцы (сезонные)	100	1	0.2	3.2	17.8	54-5з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8.4	5.8	20.4	166.4	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.7	17.2	318	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>855</b>	<b>37.5</b>	<b>25.7</b>	<b>105.1</b>	<b>800.6</b>		
<b>Полдник</b>	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн-2020
	Булка "Колобок" (с изюмом)	50	3.95	4.06	22.24	141.5	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8.55</b>	<b>7.66</b>	<b>34.84</b>	<b>241.9</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1965</b>	<b>79.35</b>	<b>67.36</b>	<b>218.44</b>	<b>1795.5</b>	

















### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020
	Фрукты (апельсин)	120	1.08	0.24	9.72	51.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13.38</b>	<b>11.54</b>	<b>76.32</b>	<b>467.8</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>780</b>	<b>18.88</b>	<b>15.94</b>	<b>92.42</b>	<b>593.7</b>		
<b>Обед</b>	Икра свекольная	100	2.2	7	11.3	119	54-15з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.2	115.3	54-1с-2020
	Рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	54-6г-2020
	Котлеты из говядины	100	18.3	17.5	16.5	295.1	54-4м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	22.2	105.6	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>37.8</b>	<b>39.2</b>	<b>130.6</b>	<b>1025.1</b>		
<b>Полдник</b>	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2	Пром.
	Вафли	25	0.15	2.8	14.2	81.5	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>5.01</b>	<b>7.3</b>	<b>33.64</b>	<b>223.7</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1925</b>	<b>61.69</b>	<b>62.44</b>	<b>256.66</b>	<b>1842.5</b>	

















### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.2	37.6	274.9	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020
	Фрукты (банан)	120	1.8	0.6	25.2	115.2	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>14</b>	<b>11.3</b>	<b>91</b>	<b>522.4</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>780</b>	<b>19.5</b>	<b>15.7</b>	<b>107.1</b>	<b>648.3</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет с растительным маслом	100	1	8.8	6.8	111.8	54-16з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	137.9	54-2с-2020
	Курица отварная	100	32.2	2.3	1.2	154.8	54-21м-2020
	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>955</b>	<b>54.3</b>	<b>25.7</b>	<b>128.7</b>	<b>965.3</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	Пром.
	Печенье Аллегро с абрикосом	25	1.18	0.97	9.39	48.61	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>6.4</b>	<b>5.47</b>	<b>16.59</b>	<b>138.61</b>		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1940</b>	<b>80.2</b>	<b>46.87</b>	<b>252.39</b>	<b>1752.21</b>		

















### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Вторник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Помидор (сезонный)	100	1.2	0.2	3.8	21.3	54-3з-2020
	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.1	276.9	54-3г-2020
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.9</b>	<b>13.4</b>	<b>76</b>	<b>503</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>	Пром.
<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>	Пром.	
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>25.4</b>	<b>17.8</b>	<b>92.1</b>	<b>628.9</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1.7	10.2	9.7	135.8	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.3	17	156.9	54-3с-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18.9	22	5.5	295.8	54-9р-2020
	Рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	54-6г-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	22.2	105.6	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>38</b>	<b>47.2</b>	<b>127.8</b>	<b>1084.2</b>	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
<b>Полдник</b>	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4гн-2020
	Рулет с маком	75	4.37	16.03	31.58	229.67	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>5.97</b>	<b>17.13</b>	<b>40.28</b>	<b>280.57</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1975</b>	<b>69.37</b>	<b>82.13</b>	<b>260.18</b>	<b>1993.67</b>	

















### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Среда, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.2	9.2	38.6	270.3	54-13к-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>15.9</b>	<b>14.5</b>	<b>76.4</b>	<b>502.2</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>775</b>	<b>21.4</b>	<b>18.9</b>	<b>92.5</b>	<b>628.1</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.7	76	54-13з-2020
	Суп картофельный с фасолью	250	8.5	5.7	18	157.4	54-9с-2020
	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	54-11г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.8	6.6	236.5	54-18м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>955</b>	<b>38.9</b>	<b>33.9</b>	<b>123</b>	<b>954.2</b>		
<b>Полдник</b>	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.8	Пром.
	Сдоба "Грайворонская" (повидло)	75	4.13	3.74	44.42	228	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>9.35</b>	<b>8.24</b>	<b>51.98</b>	<b>319.8</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1985</b>	<b>69.65</b>	<b>61.04</b>	<b>267.48</b>	<b>1902.1</b>	

















### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Четверг, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Горошек зеленый	100	2.8	0.2	5.8	36.8	54-20з-2020
	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.4	300.7	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020
	Фрукты (мандарин)	100	0.2	0.8	7.5	38	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.1	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23.8</b>	<b>25.5</b>	<b>45.9</b>	<b>507.8</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>860</b>	<b>29.3</b>	<b>29.9</b>	<b>62</b>	<b>633.7</b>		
<b>Обед</b>	Огурец (сезонный)	100	0.83	0.17	2.5	14.17	54-2з-2020
	Свекольник	250	2.1	4.6	13.1	101.7	54-18с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22.1	21.9	13.2	339.4	54-10м-2020
	Сок (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	42	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>855</b>	<b>32.93</b>	<b>28.07</b>	<b>83.1</b>	<b>714.67</b>		
<b>Полдник</b>	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	54-22ги-2020
	Печенье Аллегро с творогом	25	2.5	2.57	1.97	59.22	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>6</b>	<b>5.87</b>	<b>24.27</b>	<b>192.62</b>		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1940</b>	<b>68.23</b>	<b>63.84</b>	<b>169.37</b>	<b>1540.99</b>		

















### Меню для обучающихся 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Пятница, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	200	39.3	14.3	29.7	405.6	54-1т-2020
	Повидло	20	0.1	0	14.4	57.9	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Хлебулочное изделие (Сдоба "Весенняя")	50	3.8	0.5	24.7	117.2	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>43.4</b>	<b>14.8</b>	<b>75.3</b>	<b>607.5</b>	
	<b>Дополнительное питание:</b>						
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>7.3</b>	<b>29.5</b>	Пром.
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>4.4</b>	<b>8.8</b>	<b>96.4</b>	Пром.
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>		<b>680</b>	<b>48.9</b>	<b>19.2</b>	<b>91.4</b>	<b>733.4</b>	
<b>Обед</b>	Помидор (сезонный)	100	1.2	0.2	3.8	21.3	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.6	144.6	54-12с-2020
	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.4	408.7	54-26м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6	Пром.
	Хлеб ржаной	45	2.9	0.6	14.9	76.8	Пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>855</b>	<b>42.7</b>	<b>29.2</b>	<b>110.1</b>	<b>873</b>
<b>Полдник</b>	Йогурт	180	5.4	4.14	8.1	129.6	Пром.
	Печенье овсяное	25	1.5	2.35	4.7	67.7	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>6.9</b>	<b>6.49</b>	<b>12.8</b>	<b>197.3</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1740</b>	<b>98.5</b>	<b>54.89</b>	<b>214.3</b>	<b>1803.7</b>	















