

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Директор Филиала  
"ЛИБРА" ООО "ОРИОН"

\_\_\_\_\_  
Буянов А.С./



**Единое примерное двухнедельное цикличное  
меню для обучающихся 7-11 лет в  
общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской  
области**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет**

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>27,840</b>	<b>12,740</b>	<b>88,060</b>	<b>709,000</b>		
<b>Полдник</b>								
Плюшка Московская	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	567	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>г</b>	<b>300</b>	<b>5,18</b>	<b>5,90</b>	<b>50,20</b>	<b>273,500</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,520</b>	<b>38,540</b>	<b>199,660</b>	<b>1 476,300</b>		

2 День	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>27,350</b>	<b>12,720</b>	<b>67,900</b>	<b>500,000</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежкы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>42,03</b>	<b>27,25</b>	<b>91,48</b>	<b>777,700</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,70	54-1в-2020
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>250</b>	<b>9,20</b>	<b>10,50</b>	<b>35,20</b>	<b>273,798</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>78,580</b>	<b>50,470</b>	<b>194,575</b>	<b>1 551,498</b>	



3 день		Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510</b>	<b>10,480</b>	<b>16,680</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный*	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок фруктовый	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>765</b>	<b>31,22</b>	<b>27,295</b>	<b>87,030</b>	<b>728,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020
	Кисломолочный напиток	г	200	5,4	6,4	7,6	109,6	ТТК
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>8,80</b>	<b>7,600</b>	<b>30,300</b>	<b>224,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,495</b>	<b>51,575</b>	<b>184,240</b>	<b>1 427,810</b>	

4 день		Завтрак						
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148	
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>530</b>	<b>18,8</b>	<b>23,440</b>	<b>42,92</b>	<b>499,100</b>		
<b>Обед</b>								
Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47	
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119	
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375	
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>28,840</b>	<b>22,640</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>		
<b>Полдник</b>								
Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400	ТТК	
Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700	54-34хн-2020	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>250</b>	<b>3,200</b>	<b>11,100</b>	<b>37,900</b>	<b>264,100</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>50,840</b>	<b>57,180</b>	<b>165,400</b>	<b>1 469,200</b>		

5 день								
<b>Завтрак</b>								
Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>12,900</b>	<b>9,970</b>	<b>61,000</b>	<b>496,600</b>		
<b>Обед</b>								
Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,230	8	11	120	95	
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312	
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>25,910</b>	<b>25,450</b>	<b>74,730</b>	<b>705,700</b>		
<b>Полдник</b>								
Булочка Ванильная	г	100	8,80	7,80	48,00	298,330	541	
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501	
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>9,800</b>	<b>8,000</b>	<b>68,195</b>	<b>386,428</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>48,610</b>	<b>43,420</b>	<b>203,925</b>	<b>1 588,728</b>		



6 День	Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520</b>	<b>12,730</b>	<b>17,170</b>	<b>85,130</b>	<b>545,780</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
Фрикадельки из говядины	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>27,86</b>	<b>23,61</b>	<b>106,61</b>	<b>753,40</b>	
<b>Поддник</b>							
Кондитерское изделие	г	40	3,000	3,920	29,760	166,000	ТТК
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
<b>Итого за поддник:</b>	г	<b>240</b>	<b>4,00</b>	<b>4,12</b>	<b>49,96</b>	<b>254,10</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,590</b>	<b>44,900</b>	<b>241,695</b>	<b>1 553,278</b>	

7 День		Завтрак						
Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75	
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,400</b>	<b>474,300</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18	
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100	
Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327	
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202	
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,330</b>	<b>40,720</b>	<b>83,180</b>	<b>832,700</b>		
<b>Полдник</b>								
Булочка Ванильная	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	541	
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501	
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>5,980</b>	<b>6,000</b>	<b>61,095</b>	<b>323,598</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>59,260</b>	<b>60,790</b>	<b>207,675</b>	<b>1 630,598</b>		



8 день		Завтрак							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279		
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457		
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111		
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82		
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>28,140</b>	<b>14,620</b>	<b>68,200</b>	<b>517,600</b>			
<b>Обед</b>									
Салат из свеклы с соевым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31		
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121		
Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372		
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177		
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496		
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,540</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>			
<b>Полдник</b>									
Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400	ТТК		
Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700	54-34хн-2020		
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>250</b>	<b>3,200</b>	<b>11,100</b>	<b>37,900</b>	<b>264,100</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>63,120</b>	<b>55,260</b>	<b>187,580</b>	<b>1 495,900</b>			

9 день		Завтрак						
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157	
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268	
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95	
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364	
Сок фруктовый	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24,285</b>	<b>22,170</b>	<b>71,160</b>	<b>710,100</b>		
<b>Полдник</b>								
Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020	
Кисломолочный напиток	г	200	5,800	5,000	8,000	100,200	ТТК	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>240</b>	<b>9,200</b>	<b>6,200</b>	<b>30,700</b>	<b>215,300</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>53,785</b>	<b>54,150</b>	<b>157,640</b>	<b>1 395,800</b>		

10 День	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронь отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>570</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокачанной*	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Оладьи из пчени по-кушчевуски/ Печень говяжья по-строгановски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>34,950</b>	<b>17,250</b>	<b>106,320</b>	<b>732,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Вагрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,700	54-1в-2020
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>250</b>	<b>9,200</b>	<b>10,500</b>	<b>35,195</b>	<b>273,798</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>71,100</b>	<b>47,980</b>	<b>203,345</b>	<b>1 553,998</b>	



11		Завтрак							
День									
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217	
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,630</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>		
	<b>Обед</b>								
	Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148	
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299	
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152	
	Сок фруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>34,585</b>	<b>20,100</b>	<b>69,140</b>	<b>709,160</b>		
	<b>Полдник</b>								
	Плошка Московская	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	567	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>5,180</b>	<b>5,900</b>	<b>50,200</b>	<b>273,500</b>		
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,395</b>	<b>40,470</b>	<b>199,570</b>	<b>1 478,870</b>		

12 День	Завтрак						
Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>540</b>	<b>20,650</b>	<b>26,270</b>	<b>63,200</b>	<b>502,600</b>	
<b>Обед</b>							
Салат "Степной"	г	60	0,9	3,6	5,3	43	25
Суп из овощей с фасолью на м/б	г	200	7,200	7,000	7,470	130,000	117
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржанно-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>31,58</b>	<b>29,54</b>	<b>78,25</b>	<b>706,70</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие	г	40	3,00	3,92	29,76	166,00	ТТК
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>4,00</b>	<b>4,12</b>	<b>49,96</b>	<b>254,10</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,230</b>	<b>59,930</b>	<b>191,405</b>	<b>1 463,398</b>	
<b>Итого за 12 дней:</b>			<b>676,53</b>	<b>604,67</b>	<b>2</b>	<b>336,71</b>	<b>18 085,38</b>
<b>Итого среднее за 12 дней</b>			<b>56,38</b>	<b>50,39</b>	<b>194,73</b>	<b>1 507,11</b>	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ С 01.11.2024										
День недели	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г			г	г	г	г	г	г	г		
Понедельник, 1 неделя	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Икра кабачковая ДП	60	1,1	5,3	4,6	71,4								
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Икра кабачковая ДП	60	1,1	5,3	4,6	71,4								
Четверг, 1 неделя	Завтрак	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Горошек зеленый	60	1,7	2,1	21	40								
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Горошек зеленый	60	1,7	2,1	21	40								
Суббота, 1 неделя	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46								
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46								
Понедельник, 2 неделя	Обед	60	0,6	5	2,1	44	Икра кабачковая ДП	60	1,1	5,3	4,6	71,4								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	5	2,1	44	Икра кабачковая ДП	60	1,1	5,3	4,6	71,4								
Среда, 2 неделя	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Горошек зеленый	60	1,7	2,1	21	40								
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Горошек зеленый	60	1,7	2,1	21	40								
Пятница, 2 неделя	Обед	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,4								
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,4								

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ С 01.03.2025										
День недели	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г			г	г	г	г	г	г	г		
Среда, 1 неделя	Обед	60	0,72	3	3,3	44	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6								
	Салат витаминный	60	0,72	3	3,3	44	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6								
Четверг, 2 неделя	Обед	60	1,5	6,1	6,2	85,8	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6								
	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6								