

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год**

**7-11 лет**

**1 День: понедельник**

| № рецептуры<br>и сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|---------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                           |                                          |                 |                                  | Б                    | Ж         | У          |
|                           | <b>Завтрак</b>                           |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2017*, № 1              | Бутерброд с маслом сливочным             | 40              | 136                              | 3                    | 8         | 15         |
| М 2017*, № 174            | Каша молочная из риса с маслом сливочным | 1/150           | 233                              | 4                    | 8         | 31         |
| М 2004***, № 684          | Чай без сахара                           | 1/200           | 4                                | 0                    | 0         | 1          |
| Промышленны<br>й выпуск   | Фрукты цитрусовые (мандарин)             | 1/100           | 70                               | 1                    | 1         | 16         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб ржаной                              | 20              | 46                               | 1                    | 0         | 10         |
|                           | <b>Итого завтрак:</b>                    |                 | <b>489</b>                       | <b>9</b>             | <b>17</b> | <b>73</b>  |
|                           | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>510</b>      |                                  |                      |           |            |
|                           | <b>Обед</b>                              |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2017*, № 45             | Салат из белокочанной капусты            | 100             | 79                               | 3                    | 4         | 6          |
| М 2017*, № 102            | Суп картофельный с бобовыми              | 1/200           | 134                              | 5                    | 5         | 15         |
| М 2017*, № 291            | Плов из птицы                            | 1/120           | 294                              | 16                   | 8         | 33         |
| Н 2020****, № 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов              | 1/200           | 93                               | 1                    | 0         | 23         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб ржаной                              | 1/40            | 46                               | 1                    | 0         | 10         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб пшеничный                           | 1/40            | 94                               | 3                    | 0         | 20         |
|                           | <b>Итого обед:</b>                       |                 | <b>740</b>                       | <b>29</b>            | <b>17</b> | <b>107</b> |
|                           | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>700</b>      |                                  |                      |           |            |
|                           | <b>Итого за день</b>                     | <b>1270</b>     | <b>1229</b>                      | <b>38</b>            | <b>34</b> | <b>180</b> |

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год  
7-11 лет  
2 День: вторник**

| № рецептуры<br>и сборника   | Прием пищи,<br>наименование блюда                       | Масса<br>порции | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                             |                                                         |                 |                                  | Б                    | Ж         | У          |
|                             | <b>Завтрак</b>                                          |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2017*, № 1                | Бутерброд с маслом<br>сливочным                         | 40              | 124                              | 2                    | 7         | 15         |
| М 2017*, №<br>173           | Каша вязкая молочная из<br>пшеничной крупы              | 1/150           | 210                              | 6                    | 8         | 32         |
| Н 2020***, №<br>54-9гн-2020 | Кофейный напиток с<br>молоком                           | 1/200           | 90                               | 4                    | 4         | 11         |
| Промышленны<br>й выпуск     | Кисломолочный продукт<br>(Йогурт "Нежный"),<br>инд.упак | 1/100           | 115                              | 5                    | 3         | 17         |
| Промышленны<br>й выпуск     | Хлеб ржаной                                             | 20              | 45                               | 2                    | 0         | 10         |
|                             | <b>Итого завтрак</b>                                    |                 | <b>584</b>                       | <b>19</b>            | <b>22</b> | <b>85</b>  |
|                             | <b>Суммарный выход блюд:</b>                            | <b>510</b>      |                                  |                      |           |            |
|                             | <b>Обед</b>                                             |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2004****,<br>№ 25         | Салат "Степной"                                         | 60              | 63                               | 2                    | 5         | 2          |
| М 2016**, №<br>95           | Суп с рыбными консервами                                | 1/200           | 133                              | 7                    | 7         | 11         |
| Промышленны<br>й выпуск     | Котлета " Деревенская" с<br>соусом томатным             | 90              | 201                              | 14                   | 11        | 13         |
| М 2017*, №<br>309           | Макаронные изделия<br>отварные                          | 1/150           | 165                              | 6                    | 5         | 26         |
| Промышленны<br>й выпуск     | Сок фруктовый в<br>ассортименте                         | 200             | 125                              | 1                    | 0         | 33         |
| Промышленны<br>й выпуск     | Хлеб ржаной                                             | 1/40            | 90                               | 3                    | 0         | 20         |
| Промышленны<br>й выпуск     | Хлеб пшеничный                                          | 20              | 45                               | 1                    | 0         | 10         |
|                             |                                                         |                 | <b>822</b>                       | <b>34</b>            | <b>28</b> | <b>115</b> |
|                             | <b>Итого обед</b>                                       | <b>760</b>      |                                  |                      |           |            |
|                             | <b>Суммарный выход блюд:</b>                            | <b>1270</b>     | <b>1406</b>                      | <b>53</b>            | <b>50</b> | <b>200</b> |
|                             | <b>Итого за день:</b>                                   |                 |                                  |                      |           |            |

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год**

**7-11 лет**

**3 День: среда**

| №<br>рецептур ы и<br>сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                               |                                                           |                 |                                  | Б                    | Ж         | У          |
|                               | <b>Завтрак</b>                                            |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2004**, №<br>366            | Запеканка из творога с<br>повидлом и молоком<br>сгущённым | 1/150/10<br>/10 | 268                              | 17                   | 12        | 23         |
| М 2004**, №<br>684            | Чай без сахара                                            | 1/200           | 4                                | 0                    | 0         | 1          |
| Промышленн<br>ый выпуск       | Плоды и ягоды свежие<br>(банан)                           | 1/100           | 207                              | 3                    | 1         | 46         |
| Промышленн<br>ый выпуск       | Хлеб пшеничный                                            | 50              | 52                               | 2                    | 0         | 10         |
|                               | <b>Итого завтрак</b>                                      |                 | <b>531</b>                       | <b>22</b>            | <b>13</b> | <b>80</b>  |
|                               | <b>Суммарный выход блюд:</b>                              | <b>1/500</b>    |                                  |                      |           |            |
|                               | <b>Обед</b>                                               |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2017*, №<br>53              | Салат из свеклы с зелёным<br>горошком                     | 60              | 44                               | 1                    | 3         | 4          |
| М 2017*, №<br>112             | Суп с макаронными<br>изделиями и картофелем               | 1/200           | 78                               | 2                    | 2         | 13         |
| М 2017*, №<br>260             | Гуляш                                                     | 90              | 288                              | 11                   | 28        | 3          |
| М 2017*, №<br>303             | Каша гречневая вязкая                                     | 1/150           | 135                              | 5                    | 5         | 21         |
| М 2017*, №<br>350             | Кисель из плодов или ягод<br>свежих (вишня)               | 1/200           | 99                               | 0                    | 0         | 25         |
| Промышленн<br>ый выпуск       | Хлеб ржаной                                               | 40              | 94                               | 3                    | 0         | 20         |
| Промышленн<br>ый выпуск       | Хлеб пшеничный                                            | 20              | 46                               | 2                    | 0         | 10         |
|                               | <b>Итого обед</b>                                         |                 | <b>784</b>                       | <b>24</b>            | <b>38</b> | <b>96</b>  |
|                               | <b>Суммарный выход блюд:</b>                              | <b>1/760</b>    |                                  |                      |           |            |
|                               | <b>Итого день:</b>                                        | <b>1260</b>     | <b>1315</b>                      | <b>46</b>            | <b>51</b> | <b>176</b> |

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год**

**7-11 лет**

**4 День: четверг**

| № рецептуры<br>и сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|---------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                           |                                            |                 |                                  | Б                    | Ж         | У          |
|                           | <b>Завтрак</b>                             |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2017*, № 3              | Бутерброд с сыром                          | 50              | 141                              | 6                    | 8         | 15         |
| М2017*, № 173             | Каша вязкая молочная из пшениной крупы     | 1/150           | 166                              | 6                    | 8         | 22         |
| М 2017*, № 209            | Яйца варёные                               | 60              | 73                               | 6                    | 5         | 0          |
| М 2004**, № 693           | Какао с молоком                            | 1/200           | 72                               | 3                    | 3         | 10         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Печенье сахарное                           | 20              | 87                               | 0                    | 1         | 18         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб ржаной                                | 20              | 46                               | 1                    | 0         | 10         |
|                           | <b>Итого завтрак</b>                       |                 | <b>585</b>                       | <b>22</b>            | <b>25</b> | <b>75</b>  |
|                           | <b>Суммарный выход блюд:</b>               | <b>1/500</b>    |                                  |                      |           |            |
|                           | <b>Обед</b>                                |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2017*, № 23             | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 60              | 67                               | 1                    | 6         | 4          |
| М 2017*, № 82             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 1/200           | 113                              | 2                    | 6         | 13         |
| М 2017*, № 229            | Рыба, тушенная в томате с овощами          | 90              | 99                               | 10                   | 5         | 4          |
| М 2017*, № 305            | Рис припущенный                            | 1/150           | 220                              | 4                    | 4         | 37         |
| Н 2020***, № 54-7хн-2020  | Компот из смеси сухофруктов                | 1/200           | 105                              | 1                    | 0         | 23         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб ржаной                                | 40              | 94                               | 3                    | 0         | 20         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб пшеничный                             | 20              | 46                               | 1                    | 0         | 10         |
|                           | <b>Итого обед</b>                          |                 | <b>744</b>                       | <b>22</b>            | <b>21</b> | <b>111</b> |
|                           | <b>Суммарный выход блюд:</b>               | <b>1/760</b>    |                                  |                      |           |            |
|                           | <b>Итого день:</b>                         | <b>1260</b>     | <b>1329</b>                      | <b>44</b>            | <b>46</b> | <b>186</b> |

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год**

**7-11 лет**

**5 День: пятница**

| № рецептуры<br>и сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                           |                                      |                 |                                  | Б                    | Ж         | У          |
|                           | <b>Завтрак</b>                       |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2017*, № 181            | Каша жидкая молочная из манной крупы | 1/150           | 214                              | 4                    | 7         | 29         |
| Н 2020***, № 54-2гн-2020  | Чай с сахаром                        | 1/200           | 26                               | 0                    | 0         | 6          |
| Промышленны<br>й выпуск   | Фрукты и ягоды свежие (груша)        | 1/100           | 105                              | 1                    | 1         | 23         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб ржаной                          | 40              | 94                               | 3                    | 0         | 20         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб пшеничный                       | 20              | 46                               | 1                    | 0         | 10         |
|                           | <b>Итого завтрак</b>                 |                 | <b>485</b>                       | <b>9</b>             | <b>8</b>  | <b>88</b>  |
|                           | <b>Суммарный выход блюд:</b>         | <b>1/510</b>    |                                  |                      |           |            |
|                           | <b>Обед</b>                          |                 |                                  |                      |           |            |
| М 2017*, № 67             | Винегрет овощной                     | 100             | 111                              | 2                    | 8         | 6          |
| М 2017*, № 96             | Рассольник Ленинградский со сметаной | 1/200           | 93                               | 2                    | 5         | 10         |
| М 2004**, № 436           | Жаркое по- домашнему                 | 1/120           | 231                              | 16                   | 9         | 19         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Сок фруктовый в ассортименте         | 1/200           | 134                              | 1                    | 0         | 33         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб ржаной                          | 40              | 94                               | 3                    | 0         | 20         |
| Промышленны<br>й выпуск   | Хлеб пшеничный                       | 40              | 56                               | 1                    | 0         | 13         |
|                           | <b>Итого обед</b>                    |                 | <b>719</b>                       | <b>25</b>            | <b>22</b> | <b>101</b> |
|                           | <b>Суммарный выход блюд:</b>         | <b>1/700</b>    |                                  |                      |           |            |
|                           | <b>Итого за день:</b>                | <b>1210</b>     | <b>1204</b>                      | <b>34</b>            | <b>30</b> | <b>189</b> |

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год  
7-11 лет  
6 День: понедельник**

| № рецептуры и сборника   | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Энергетич. ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|--------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                          |                                                   |              |                            | Б                    | Ж         | У          |
|                          | <b>Завтрак</b>                                    |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 1             | Бутерброд с маслом сливочным с сыром              | 60           | 191                        | 8                    | 10        | 15         |
| М 2004**, № 160          | Суп молочный с макаронными изделиями              | 1/150        | 119                        | 4                    | 5         | 15         |
| Н 2020***, № 54-Згн-2020 | Чай с лимоном                                     | 1/200        | 30                         | 0                    | 0         | 7          |
| Промышленны й выпуск     | Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак | 1/100        | 85                         | 3                    | 1         | 16         |
| Промышленны й выпуск     | Хлеб ржаной                                       | 40           | 93                         | 3                    | 0         | 20         |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                              |              | <b>518</b>                 | <b>18</b>            | <b>16</b> | <b>73</b>  |
|                          | <b>Суммарный выход блюд:</b>                      | <b>1/550</b> |                            |                      |           |            |
|                          | <b>Обед</b>                                       |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 29            | Салат из сырых овощей                             | 100          | 84                         | 3                    | 6         | 4          |
| М 2017*, № 108           | Суп картофельный с клёцками                       | 200          | 108                        | 3                    | 4         | 15         |
| М 2004**, № 440          | Говядина, тушенная с капустой                     | 1/120        | 235                        | 28                   | 11        | 7          |
| М 2004**, № 701          | Напиток яблочный, витаминизированный              | 1/200        | 106                        | 0                    | 0         | 26         |
| Промышленны й выпуск     | Хлеб ржаной                                       | 40           | 78                         | 4                    | 0         | 15         |
| Промышленны й выпуск     | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 94                         | 3                    | 0         | 20         |
|                          | <b>Итого обед</b>                                 |              | <b>705</b>                 | <b>41</b>            | <b>21</b> | <b>87</b>  |
|                          | <b>Суммарный выход блюд:</b>                      | <b>1/700</b> |                            |                      |           |            |
|                          | <b>Итого за день:</b>                             | <b>1250</b>  | <b>1223</b>                | <b>59</b>            | <b>37</b> | <b>160</b> |

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год**

**7-11 лет**

**7 День: вторник**

| № рецептуры и сборника  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Энергетич. ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                         |                                                           |              |                            | Б                    | Ж         | У          |
|                         | <b>Завтрак</b>                                            |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 3            | Бутерброд с сыром                                         | 50           | 157                        | 6                    | 8         | 15         |
| М 2017*, №175           | Каша вязкая молочная из риса и пшена                      | 1/150        | 175                        | 4                    | 8         | 24         |
| М 2017*, № 209          | Яйца варёные                                              | 60           | 79                         | 6                    | 6         | 0          |
| М 2004**, № 684         | Чай без сахара                                            | 1/200        | 4                          | 0                    | 0         | 1          |
| Промышленный выпуск     | Конфета шоколадная                                        | 15           | 74                         | 1                    | 4         | 9          |
| Промышленный выпуск     | Хлеб ржаной                                               | 40           | 92                         | 3                    | 0         | 20         |
|                         | <b>Итого завтрак</b>                                      |              | <b>581</b>                 | <b>20</b>            | <b>26</b> | <b>69</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>                              | <b>1/515</b> |                            |                      |           |            |
|                         | <b>Обед</b>                                               |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 42           | Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком | 60           | 59                         | 1                    | 4         | 6          |
| П 2001***, № 34         | Свекольник со сметаной                                    | 1/200        | 95                         | 2                    | 6         | 9          |
| М 2017*, № 293          | Курица запеченная                                         | 90           | 295                        | 21                   | 24        | 0          |
| М 2017*, № 128          | Картофельное пюре                                         | 1/150        | 149                        | 3                    | 9         | 18         |
| Н 2020**, № 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов                               | 1/200        | 93                         | 1                    | 0         | 23         |
| Промышленный выпуск     | Хлеб ржаной                                               | 40           | 94                         | 3                    | 0         | 20         |
| Промышленный выпуск     | Хлеб пшеничный                                            | 20           | 46                         | 1                    | 0         | 10         |
|                         | <b>Итого обед</b>                                         |              | <b>831</b>                 | <b>32</b>            | <b>43</b> | <b>86</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>                              | <b>1/760</b> |                            |                      |           |            |
|                         | <b>Итого день:</b>                                        | <b>1275</b>  | <b>1412</b>                | <b>52</b>            | <b>69</b> | <b>155</b> |

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год**

**7-11 лет**

**8 День: среда**

| № рецептуры и сборника   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Энергетич. ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|--------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                          |                                          |              |                            | Б                    | Ж         | У          |
|                          | <b>Завтрак</b>                           |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 174           | Каша молочная из риса с маслом сливочным | 1/150        | 219                        | 4                    | 8         | 31         |
| Н 2020***, № 54-6гн-2020 | Чай с молоком и сахаром                  | 1/200        | 58                         | 2                    | 1         | 9          |
| Промышленный выпуск      | Фрукты цитрусовые (мандарин)             | 1/100        | 77                         | 2                    | 0         | 17         |
| Промышленный выпуск      | Хлеб пшеничный                           | 30           | 73                         | 2                    | 0         | 17         |
| Промышленный выпуск      | Хлеб ржаной                              | 20           | 46                         | 1                    | 0         | 10         |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                     |              | <b>473</b>                 | <b>11</b>            | <b>9</b>  | <b>84</b>  |
|                          | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/500</b> |                            |                      |           |            |
|                          | <b>Обед</b>                              |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 24            | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 60           | 45                         | 1                    | 4         | 2          |
| М 2017*, № 96            | Рассольник Ленинградский со сметаной     | 1/200        | 95                         | 2                    | 5         | 10         |
| Промышленный выпуск      | Тефтели "Обыкновенные" с соусом томатный | 1/100        | 192                        | 15                   | 11        | 9          |
| М 2017*, № 303           | Каша гречневая вязкая                    | 1/150        | 145                        | 5                    | 5         | 21         |
| Промышленный выпуск      | Сок фруктовый в ассортименте             | 1/200        | 134                        | 1                    | 0         | 33         |
| Промышленный выпуск      | Хлеб ржаной                              | 40           | 94                         | 3                    | 0         | 20         |
| Промышленный выпуск      | Хлеб пшеничный                           | 20           | 46                         | 1                    | 0         | 10         |
|                          | <b>Итого обед</b>                        |              | <b>751</b>                 | <b>28</b>            | <b>25</b> | <b>105</b> |
|                          | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/770</b> |                            |                      |           |            |
|                          | <b>Итого день</b>                        | <b>1270</b>  | <b>1224</b>                | <b>39</b>            | <b>34</b> | <b>189</b> |



**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год  
7-11 лет  
9 День: четверг**

| № рецептуры и сборника | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Энергетич. ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                        |                                                   |              |                            | Б                    | Ж         | У          |
|                        | <b>Завтрак</b>                                    |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 1           | Бутерброд с маслом сливочным                      | 40           | 136                        | 2                    | 7         | 15         |
| М 2017*, № 204         | Макароны отварные с сыром                         | 1/150        | 251                        | 10                   | 12        | 26         |
| М 2004**, № 684        | Чай без сахара                                    | 1/200        | 4                          | 0                    | 0         | 1          |
| Промышленны й выпуск   | Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак | 1/100        | 85                         | 3                    | 1         | 16         |
| Промышленны й выпуск   | Хлеб ржаной                                       | 20           | 46                         | 1                    | 0         | 10         |
|                        | <b>Итого завтрак</b>                              |              | <b>522</b>                 | <b>16</b>            | <b>20</b> | <b>68</b>  |
|                        | <b>Суммарный выход блюд:</b>                      | <b>1/510</b> |                            |                      |           |            |
|                        | <b>Обед</b>                                       |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 55          | Салат из свеклы с огурцами солёными               | 100          | 51                         | 1                    | 4         | 4          |
| М 2017*, № 88          | Щи из свежей капусты с картофелем                 | 1/200        | 66                         | 1                    | 4         | 6          |
| М 2017*, № 265         | Плов из говядины                                  | 1/120        | 387                        | 20                   | 20        | 31         |
| М 2004**, № 699        | Напиток апельсиновый, витаминизированный          | 1/200        | 101                        | 0                    | 0         | 25         |
| Промышленны й выпуск   | Хлеб ржаной                                       | 40           | 94                         | 3                    | 0         | 20         |
| Промышленны й выпуск   | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 66                         | 2                    | 0         | 15         |
|                        | <b>Итого обед</b>                                 |              | <b>765</b>                 | <b>27</b>            | <b>28</b> | <b>101</b> |
|                        | <b>Суммарный выход блюд:</b>                      | <b>1/700</b> |                            |                      |           |            |
|                        | <b>Итого день:</b>                                | <b>1210</b>  | <b>1287</b>                | <b>43</b>            | <b>48</b> | <b>169</b> |

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ Захальская СОШ  
2024-2025 учебный год**

**7-11 лет**

**10 День:** пятница

| № рецептуры и сборника  | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Энергетич. ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |           |            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|-----------|------------|
|                         |                                                        |              |                            | Б                    | Ж         | У          |
|                         | <b>Завтрак</b>                                         |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 1            | Бутерброд с маслом сливочным с сыром                   | 80           | 144                        | 7                    | 7         | 13         |
| М 2017*, № 210          | Омлет натуральный                                      | 1/150        | 257                        | 10                   | 20        | 4          |
| Н 2020**, № 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком                             | 1/200        | 81                         | 3                    | 3         | 9          |
| Промышленны й выпуск    | Хлебобулочное изделие (булочка сладкая в ассортименте) | 70           | 74                         | 1                    | 2         | 15         |
|                         | <b>Итого завтрак</b>                                   |              | <b>556</b>                 | <b>21</b>            | <b>32</b> | <b>41</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>                           | <b>1/500</b> |                            |                      |           |            |
|                         | <b>Обед</b>                                            |              |                            |                      |           |            |
| М 2017*, № 45           | Салат из белокочанной капусты                          | 60           | 71                         | 3                    | 4         | 6          |
| М 2017*, № 112          | Суп с макаронными изделиями и картофелем               | 1/200        | 145                        | 5                    | 5         | 18         |
| Промышленны й выпуск    | Котлета рыбная из минтая с соусом белым                | 1/100        | 154                        | 16                   | 8         | 1          |
| М 2017*, № 310          | Картофель отварной                                     | 1/150        | 142                        | 3                    | 4         | 23         |
| М 2017*, № 350          | Кисель из плодов или ягод свежих (чёрная смородина)    | 1/200        | 99                         | 0                    | 0         | 25         |
| Промышленны й выпуск    | Хлеб ржаной                                            | 40           | 94                         | 3                    | 0         | 20         |
| Промышленны й выпуск    | Хлеб пшеничный                                         | 20           | 46                         | 1                    | 0         | 10         |
|                         | <b>Итого обед</b>                                      |              | <b>751</b>                 | <b>31</b>            | <b>21</b> | <b>103</b> |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>                           | <b>1/770</b> |                            |                      |           |            |
|                         | <b>Итого день:</b>                                     | <b>1270</b>  | <b>1307</b>                | <b>52</b>            | <b>53</b> | <b>144</b> |