

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ с. Поима

Белинского района Пензенской области

им. П.П. Липачёва

О.И. Родионова



## Примерное двухнедельное меню

МОУ СОШ с. Поима Белинского района

Пензенской области им. П.П. Липачёва

для двух возрастных групп

(зимний сезон)

| № рецептуры | С 7 до 11 лет                                  |                        |                         |       |        |                                      |
|-------------|------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|             | Прием пищи,<br>наименование блюд               | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|             |                                                |                        | Б                       | Ж     | У      |                                      |
| 1 день      |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
|             | Обед                                           |                        |                         |       |        |                                      |
| 52          | Салат из свёклы                                | 60                     | 0,86                    | 3,65  | 5,02   | 56,34                                |
| 104         | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками    | 200/20                 | 5,83                    | 4,56  | 13,59  | 118,80                               |
| 688         | Макароны отварные                              | 150/5                  | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                               |
| 293         | Курица запеченная                              | 80/80                  | 17,65                   | 14,58 | 4,70   | 221,00                               |
| 376         | Чай с сахаром                                  | 200                    | 0,20                    | 0,00  | 14,00  | 28                                   |
| 109         | Хлеб ржаной                                    | 1/30                   | 2,28                    | 0,24  | 14,76  | 70,5                                 |
| 108         | Хлеб пшеничный                                 | 1/20                   | 1,52                    | 0,16  | 9,84   | 47                                   |
| 14          | Масло сливочное                                | 5                      | 0,00                    | 4,10  | 0,05   | 37,50                                |
|             | Итого:                                         |                        | 33,86                   | 31,81 | 88,41  | 747,59                               |
| 2 день      |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
|             | Обед                                           |                        |                         |       |        |                                      |
| 45          | Салат из свежей капусты с луком                | 60                     | 0,85                    | 3,05  | 5,19   | 51,54                                |
| 88          | Щи из свежей капусты                           | 200/50                 | 1,40                    | 3,91  | 6,79   | 67,80                                |
| 207         | Курица отварная                                | 100                    | 30,56                   | 11,80 | 1,12   | 234                                  |
| 694         | Картофельное пюре                              | 180                    | 3,67                    | 5,76  | 24,53  | 164,70                               |
| 230         | Рыба припущенная с овощами<br>(филе минтая)    | 80                     | 6,12                    | 0,81  | 2,54   | 42,00                                |
| 349         | Компот из сухофруктов                          | 200                    | 0,04                    | 0,00  | 24,76  | 94,20                                |
| 109         | Хлеб ржаной                                    | 1/30                   | 2,28                    | 0,24  | 14,76  | 70,5                                 |
| 108         | Хлеб пшеничный                                 | 1/20                   | 1,52                    | 0,16  | 9,84   | 47                                   |
| 14          | Масло сливочное                                | 5                      | 0,00                    | 4,10  | 0,05   | 37,50                                |
| 518 Пермь   | Сок фруктовый (абрикосовый)                    | 1/200                  | 1,00                    |       |        | 110,00                               |
|             |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
|             | Итого:                                         |                        | 47,44                   | 29,83 | 89,58  | 919,24                               |
| 3 день      |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
|             | Обед                                           |                        |                         |       |        |                                      |
|             |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
| 103         | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями    | 200/50                 | 2,15                    | 2,27  | 13,71  | 83,80                                |
| 207         | Курица отварная                                | 100                    | 30,56                   | 11,80 | 1,12   | 234                                  |
| 136         | Пюре гороховое                                 | 176/4                  | 34,23                   | 5,52  | 69,58  | 464,87                               |
| 279         | Тефтели мясные                                 | 80/80                  | 11,78                   | 12,91 | 14,90  | 223                                  |
| 376         | Чай с сахаром                                  | 200                    | 0,20                    | 0,00  | 14,00  | 28                                   |
| 109         | Хлеб ржаной                                    | 1/30                   | 2,28                    | 0,24  | 14,76  | 70,5                                 |
| 108         | Хлеб пшеничный                                 | 1/20                   | 1,52                    | 0,16  | 9,84   | 47                                   |
| 14          | Масло сливочное                                | 5                      | 0,00                    | 4,10  | 0,05   | 37,50                                |
| 112Пермь    | Фрукты по сезону (яблоко)                      | 1/150                  | 0,60                    | 0,60  | 13,50  | 71                                   |
|             | Итого:                                         |                        | 83,32                   | 37,6  | 151,46 | 1259,67                              |
| 4 день      |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
|             | Обед                                           |                        |                         |       |        |                                      |
| 45          | Салат из свежей капусты с луком                | 60                     | 0,85                    | 3,05  | 5,19   | 51,54                                |
| 197         | Рассольник петербургский (с<br>рисовой крупой) | 200/50                 | 1,60                    | 4,09  | 13,54  | 97,40                                |
| 207         | Курица отварная                                | 100                    | 30,56                   | 11,80 | 1,12   | 234                                  |
| 688         | Макароны отварные                              | 150/5                  | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                               |
| 268         | Котлета мясная                                 | 100                    | 15,55                   | 11,55 | 15,70  | 228,75                               |
| 349         | Компот из сухофруктов                          | 200                    | 0,04                    | 0,00  | 24,76  | 94,20                                |

|               |                                          |        |              |              |               |                 |
|---------------|------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 109           | Хлеб ржаной                              | 1/30   | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5            |
| 108           | Хлеб пшеничный                           | 1/20   | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47              |
| 14            | Масло сливочное                          | 5      | 0,00         | 4,10         | 0,05          | 37,50           |
| 518 Пермь     | Сок фруктовый (абрикосовый)              | 1/200  | 1,00         |              |               | 110,00          |
|               | <b>Итого:</b>                            |        | <b>58,92</b> | <b>39,51</b> | <b>111,41</b> | <b>1139,34</b>  |
| <b>5 день</b> |                                          |        |              |              |               |                 |
|               | <b>Обед</b>                              |        |              |              |               |                 |
| 45            | Винегрет овощной                         | 60     | 0,82         | 3,71         | 5,06          | 56,88           |
| 82            | Борщ                                     | 200/50 | 1,45         | 3,93         | 100,20        | 82,00           |
| 207           | Курица отварная                          | 100    | 30,56        | 11,80        | 1,12          | 234             |
| 694           | Картофельное пюре                        | 180    | 3,67         | 5,76         | 24,53         | 164,70          |
| 268           | Котлета мясная                           | 100    | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75          |
| 376           | Чай с сахаром                            | 200    | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28              |
| 109           | Хлеб ржаной                              | 1/30   | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5            |
| 108           | Хлеб пшеничный                           | 1/20   | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47              |
| 14            | Масло сливочное                          | 5      | 0,00         | 4,10         | 0,05          | 37,50           |
|               | <b>Итого:</b>                            |        | <b>56,05</b> | <b>41,25</b> | <b>185,26</b> | <b>949,33</b>   |
| <b>6 день</b> |                                          |        |              |              |               |                 |
|               | <b>Обед</b>                              |        |              |              |               |                 |
| 104           | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 118,80          |
| 291           | Плов с курицей                           | 130/80 | 20,30        | 17,00        | 35,69         | 377,00          |
| 376           | Чай с сахаром                            | 200    | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28              |
| 109           | Хлеб ржаной                              | 1/30   | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5            |
| 108           | Хлеб пшеничный                           | 1/20   | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47              |
| 14            | Масло сливочное                          | 5      | 0,00         | 4,10         | 0,05          | 37,50           |
| 112Пермь      | Фрукты по сезону (яблоко)                | 1/150  | 0,60         | 0,60         | 13,50         | 71              |
|               | <b>Итого:</b>                            |        | <b>30,73</b> | <b>26,66</b> | <b>101,43</b> | <b>749,80</b>   |
| <b>7 день</b> |                                          |        |              |              |               |                 |
|               | <b>Обед</b>                              |        |              |              |               |                 |
| 45            | Салат из свежей капусты с луком          | 60     | 0,85         | 3,05         | 5,19          | 51,54           |
| 102           | Суп гороховый                            | 200/50 | 4,39         | 4,22         | 13,06         | 107,8           |
| 207           | Курица отварная                          | 100    | 30,56        | 11,80        | 1,12          | 234             |
| 679           | Гречка рассыпчатая                       | 150    | 7,46         | 5,61         | 35,84         | 230,45          |
| 290           | Курица тушеная с соусом красным          | 80/80  | 17,92        | 14,58        | 5,62          | 225,00          |
| 382           | Какао с молоком                          | 200    | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2           |
| 109           | Хлеб ржаной                              | 1/30   | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5            |
| 108           | Хлеб пшеничный                           | 1/20   | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47              |
| 14            | Масло сливочное                          | 5      | 0,00         | 4,10         | 0,05          | 37,50           |
| 15            | Сыр                                      | 20     | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,80           |
| 112Пермь      | Фрукты по сезону (яблоко)                | 1/150  | 0,60         | 0,60         | 13,50         | 71              |
|               | <b>Итого:</b>                            |        | <b>73,74</b> | <b>53,98</b> | <b>124,47</b> | <b>1292,79</b>  |
| <b>8 день</b> |                                          |        |              |              |               |                 |
|               | <b>Обед</b>                              |        |              |              |               |                 |
| 103           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/50 | 2,15         | 2,27         | 13,71         | 83,80           |
| 207           | Курица отварная                          | 100    | 30,56        | 11,80        | 1,12          | 234             |
| 304           | Рис отварной                             | 150    | 8,73         | 14,61        | 75            | 466,425         |
| 178           | Бефстроганов из говядины                 | 80     | 3,10         | 4,04         | 3,10          | 152,46          |
| 349           | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20           |
| 109           | Хлеб ржаной                              | 1/30   | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5            |
| 108           | Хлеб пшеничный                           | 1/20   | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47              |
| 14            | Масло сливочное                          | 5      | 0,00         | 4,10         | 0,05          | 37,50           |
|               | <b>Итого:</b>                            |        | <b>48,38</b> | <b>37,22</b> | <b>142,34</b> | <b>1185,885</b> |

| 9 день    |                                 |        |              |              |              |                |
|-----------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|           | Обед                            |        |              |              |              |                |
| 52        | Салат из свёклы                 | 60     | 0,86         | 3,65         | 5,02         | 56,34          |
| 88        | Щи из свежей капусты            | 200/50 | 1,40         | 3,91         | 6,79         | 67,80          |
| 207       | Курица отварная                 | 100    | 30,56        | 11,80        | 1,12         | 234            |
| 694       | Картофельное пюре               | 180    | 3,67         | 5,76         | 24,53        | 164,70         |
| 293       | Курица запеченная               | 80/80  | 17,65        | 14,58        | 4,70         | 221,00         |
| 376       | Чай с сахаром                   | 200    | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 28             |
| 109       | Хлеб ржаной                     | 1/30   | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5           |
| 108       | Хлеб пшеничный                  | 1/20   | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47             |
| 14        | Масло сливочное                 | 5      | 0,00         | 4,10         | 0,05         | 37,50          |
|           | <b>Итого:</b>                   |        | <b>58,14</b> | <b>44,2</b>  | <b>80,81</b> | <b>926,84</b>  |
| 10 день   |                                 |        |              |              |              |                |
|           | Обед                            |        |              |              |              |                |
| 45        | Салат из свежей капусты с луком | 60     | 0,85         | 3,05         | 5,19         | 51,54          |
| 102       | Суп гороховый                   | 200/50 | 4,39         | 4,22         | 13,06        | 107,8          |
| 207       | Курица отварная                 | 100    | 30,56        | 11,80        | 1,12         | 234            |
| 291       | Плов с курицей                  | 130/80 | 20,30        | 17,00        | 35,69        | 377,00         |
| 382       | Какао                           | 200    | 3,52         | 3,72         | 25,49        | 145,20         |
| 109       | Хлеб ржаной                     | 1/30   | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5           |
| 108       | Хлеб пшеничный                  | 1/20   | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47             |
| 14        | Масло сливочное                 | 5      | 0,00         | 4,10         | 0,05         | 37,50          |
| 15        | Сыр                             | 20     | 4,64         | 5,90         | 0,00         | 72,80          |
| 518 Пермь | Сок фруктовый (абрикосовый)     | 1/200  | 1,00         |              |              | 110,00         |
|           | <b>Итого:</b>                   |        | <b>69,06</b> | <b>50,19</b> | <b>105,2</b> | <b>1253,34</b> |

| № рецептуры | С 11 лет и старше                              |                        |                         |       |        |                                      |
|-------------|------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|             | Прием пищи,<br>наименование блюд               | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|             |                                                |                        | Б                       | Ж     | У      |                                      |
| 1 день      |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
|             | Обед                                           |                        |                         |       |        |                                      |
| 52          | Салат из свёклы                                | 100                    | 1,43                    | 6,09  | 8,36   | 93,9                                 |
| 104         | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками    | 250/25                 | 7,29                    | 5,70  | 16,99  | 148,50                               |
| 688         | Макароны отварные                              | 180/5                  | 6,62                    | 5,42  | 31,73  | 202,14                               |
| 293         | Курица запеченная                              | 100/100                | 22,06                   | 18,23 | 5,88   | 276,25                               |
| 376         | Чай с сахаром                                  | 200                    | 0,20                    | 0,00  | 14,00  | 28                                   |
| 109         | Хлеб ржаной                                    | 1/30                   | 2,28                    | 0,24  | 14,76  | 70,5                                 |
| 108         | Хлеб пшеничный                                 | 1/20                   | 1,52                    | 0,16  | 9,84   | 47                                   |
| 14          | Масло сливочное                                | 5                      | 0,00                    | 4,10  | 0,05   | 37,50                                |
|             | Итого:                                         |                        | 41,40                   | 39,94 | 101,61 | 903,79                               |
| 2 день      |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
|             | Обед                                           |                        |                         |       |        |                                      |
| 45          | Салат из свежей капусты с луком                | 100                    | 1,41                    | 5,08  | 8,65   | 85,90                                |
| 88          | Щи из свежей капусты                           | 250/50                 | 1,75                    | 4,89  | 8,49   | 84,75                                |
| 207         | Курица отварная                                | 120                    | 36,67                   | 14,16 | 1,34   | 281                                  |
| 694         | Картофельное пюре                              | 200                    | 34,08                   | 6,40  | 27,26  | 183,00                               |
| 230         | Рыба припущенная с овощами<br>(филе минтая)    | 100                    | 7,65                    | 1,01  | 3,18   | 52,50                                |
| 349         | Компот из сухофруктов                          | 200                    | 0,04                    | 0,00  | 24,76  | 94,20                                |
| 109         | Хлеб ржаной                                    | 1/30                   | 2,28                    | 0,24  | 14,76  | 70,5                                 |
| 108         | Хлеб пшеничный                                 | 1/20                   | 1,52                    | 0,16  | 9,84   | 47                                   |
| 14          | Масло сливочное                                | 5                      | 0,00                    | 4,10  | 0,05   | 37,50                                |
|             | Итого:                                         |                        | 85,4                    | 36,04 | 98,33  | 936,35                               |
| 3 день      |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
|             | Обед                                           |                        |                         |       |        |                                      |
| 103         | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями    | 250/50                 | 2,69                    | 2,84  | 17,14  | 104,75                               |
| 207         | Курица отварная                                | 120                    | 36,67                   | 14,16 | 1,34   | 281                                  |
| 136         | Пюре гороховое                                 | 200/5                  | 38,98                   | 6,29  | 79,24  | 529,43                               |
| 279         | Тефтели мясные                                 | 80/80                  | 11,78                   | 12,91 | 14,90  | 223                                  |
| 376         | Чай с сахаром                                  | 200                    | 0,20                    | 0,00  | 14,00  | 28                                   |
| 109         | Хлеб ржаной                                    | 1/30                   | 2,28                    | 0,24  | 14,76  | 70,5                                 |
| 108         | Хлеб пшеничный                                 | 1/20                   | 1,52                    | 0,16  | 9,84   | 47                                   |
| 14          | Масло сливочное                                | 5                      | 0,00                    | 4,10  | 0,05   | 37,50                                |
|             | Итого:                                         |                        | 94,12                   | 40,7  | 151,27 | 1321,18                              |
| 4 день      |                                                |                        |                         |       |        |                                      |
|             | Обед                                           |                        |                         |       |        |                                      |
| 45          | Салат из свежей капусты с луком                | 100                    | 1,41                    | 5,08  | 8,65   | 85,90                                |
| 197         | Рассольник петербургский (с<br>рисовой крупой) | 250/50                 | 2,00                    | 5,11  | 16,93  | 121,75                               |
| 207         | Курица отварная                                | 120                    | 36,67                   | 14,16 | 1,34   | 281                                  |
| 688         | Макароны отварные                              | 180/5                  | 6,62                    | 5,42  | 31,73  | 202,14                               |
| 268         | Котлета мясная                                 | 100                    | 15,55                   | 11,55 | 15,70  | 228,75                               |
| 349         | Компот из сухофруктов                          | 200                    | 0,04                    | 0,00  | 24,76  | 94,20                                |
| 109         | Хлеб ржаной                                    | 1/30                   | 2,28                    | 0,24  | 14,76  | 70,5                                 |
| 108         | Хлеб пшеничный                                 | 1/20                   | 1,52                    | 0,16  | 9,84   | 47                                   |
| 14          | Масло сливочное                                | 5                      | 0,00                    | 4,10  | 0,05   | 37,50                                |
|             | Итого:                                         |                        | 66,09                   | 45,82 | 123,76 | 1168,74                              |

| 5 день |                                          |         |       |       |        |         |
|--------|------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
|        | Обед                                     |         |       |       |        |         |
| 45     | Винегрет овощной                         | 100     | 1,36  | 6,18  | 8,44   | 94,8    |
| 82     | Борщ                                     | 250/50  | 1,81  | 4,91  | 125,25 | 102,50  |
| 207    | Курица отварная                          | 120     | 36,67 | 14,16 | 1,34   | 281     |
| 694    | Картофельное пюре                        | 200     | 4,08  | 6,40  | 27,26  | 183,00  |
| 268    | Котлета мясная                           | 100     | 15,55 | 11,55 | 15,70  | 228,75  |
| 376    | Чай с сахаром                            | 200     | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28      |
| 109    | Хлеб ржаной                              | 1/30    | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
| 108    | Хлеб пшеничный                           | 1/20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      |
| 14     | Масло сливочное                          | 5       | 0,00  | 4,10  | 0,05   | 37,50   |
|        | Итого:                                   |         | 63,47 | 47,70 | 216,64 | 1073,05 |
| 6 день |                                          |         |       |       |        |         |
|        | Обед                                     |         |       |       |        |         |
|        |                                          |         |       |       |        |         |
| 104    | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25  | 7,29  | 5,70  | 16,99  | 148,50  |
| 291    | Плов с курицей                           | 160/100 | 25,38 | 21,25 | 44,61  | 471,25  |
| 376    | Чай с сахаром                            | 200     | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28      |
| 109    | Хлеб ржаной                              | 1/30    | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
| 108    | Хлеб пшеничный                           | 1/20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      |
| 14     | Масло сливочное                          | 5       | 0,00  | 4,10  | 0,05   | 37,50   |
|        | Итого:                                   |         | 36,67 | 31,45 | 100,25 | 802,75  |
| 7 день |                                          |         |       |       |        |         |
|        | Обед                                     |         |       |       |        |         |
| 45     | Салат из свежей капусты с луком          | 100     | 1,41  | 5,08  | 8,65   | 85,90   |
| 102    | Суп гороховый                            | 250/50  | 5,49  | 5,28  | 16,33  | 134,75  |
| 207    | Курица отварная                          | 120     | 36,67 | 14,16 | 1,34   | 281     |
| 679    | Гречка рассыпчатая                       | 180     | 8,95  | 6,73  | 43,00  | 276,53  |
| 290    | Курица тушеная с соусом красным          | 100/100 | 22,40 | 18,23 | 7,03   | 281,25  |
| 376    | Чай с сахаром                            | 200     | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28      |
| 109    | Хлеб ржаной                              | 1/30    | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
| 108    | Хлеб пшеничный                           | 1/20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      |
| 14     | Масло сливочное                          | 5       | 0,00  | 4,10  | 0,05   | 37,50   |
|        | Итого:                                   |         | 78,92 | 53,98 | 115    | 1242,43 |
| 8 день |                                          |         |       |       |        |         |
|        | Обед                                     |         |       |       |        |         |
|        |                                          |         |       |       |        |         |
| 103    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/50  | 2,69  | 2,84  | 17,14  | 104,75  |
| 207    | Курица отварная                          | 120     | 36,67 | 14,16 | 1,34   | 281     |
| 304    | Рис отварной                             | 200     | 11,64 | 19,48 | 100    | 621,9   |
| 178    | Бефстроганов из говядины                 | 100     | 6,38  | 5,05  | 3,87   | 190,58  |
| 349    | Компот из сухофруктов                    | 200     | 0,04  | 0,00  | 24,76  | 94,20   |
| 109    | Хлеб ржаной                              | 1/30    | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    |
| 108    | Хлеб пшеничный                           | 1/20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      |
| 14     | Масло сливочное                          | 5       | 0,00  | 4,10  | 0,05   | 37,50   |
|        | Итого:                                   |         | 61,22 | 46,03 | 171,76 | 1447,43 |
| 9 день |                                          |         |       |       |        |         |
|        | Обед                                     |         |       |       |        |         |
| 52     | Салат из свёклы                          | 100     | 1,43  | 6,09  | 8,36   | 93,9    |
| 88     | Щи из свежей капусты                     | 250/50  | 1,75  | 4,89  | 8,49   | 84,75   |
| 207    | Курица отварная                          | 120     | 36,67 | 14,16 | 1,34   | 281     |
| 694    | Картофельное пюре                        | 200     | 4,08  | 6,40  | 27,26  | 183     |
| 293    | Курица запеченная                        | 80/80   | 17,65 | 14,58 | 4,70   | 221,00  |
| 376    | Чай с сахаром                            | 200     | 0,20  | 0,00  | 14,00  | 28      |

|                |                                 |         |              |              |               |                |
|----------------|---------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 109            | Хлеб ржаной                     | 1/30    | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| 108            | Хлеб пшеничный                  | 1/20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| 14             | Масло сливочное                 | 5       | 0,00         | 4,10         | 0,05          | 37,50          |
|                | <b>Итого:</b>                   |         | <b>65,58</b> | <b>50,62</b> | <b>88,8</b>   | <b>1046,65</b> |
| <b>10 день</b> |                                 |         |              |              |               |                |
|                | <b>Обед</b>                     |         |              |              |               |                |
| 45             | Салат из свежей капусты с луком | 100     | 1,41         | 5,08         | 8,65          | 85,90          |
| 102            | Суп гороховый                   | 250/50  | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 134,75         |
| 207            | Курица отварная                 | 120     | 36,67        | 14,16        | 1,34          | 281            |
| 291            | Плов с курицей                  | 160/100 | 25,38        | 21,25        | 44,61         | 471,25         |
| 376            | Чай с сахаром                   | 200     | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28             |
| 109            | Хлеб ржаной                     | 1/30    | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| 108            | Хлеб пшеничный                  | 1/20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| 14             | Масло сливочное                 | 5       | 0,00         | 4,10         | 0,05          | 37,50          |
|                | <b>Итого:</b>                   |         | <b>72,95</b> | <b>50,27</b> | <b>109,58</b> | <b>115,90</b>  |

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ с. Поима

Белинского района Пензенской области

им. П.П. Липачёва

\_\_\_\_\_ О.И. Родионова

## Примерное двухнедельное меню

МОУ СОШ с. Поима Белинского района  
Пензенской области им. П.П. Липачёва  
для двух возрастных групп  
(зимний сезон)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 355657241185316324136411458373773346058785353930

Владелец Родионова Ольга Ивановна

Действителен с 31.10.2022 по 31.10.2023