

полдник		100	Пирожок с картошкой	8,18	19,24	57,1	340,3
		200	Чай с молоком	14,5	15,55	16,3	139
							479,3
							15%
ужин		300	Суп с рыбой	8,4	3,28	15,6	129,9
		150/35	Вареники ленивые с маслом	38,91	20,9	32,38	472,5
		200	Кисель	1,36	-	29,02	116,9
				131,7/121,7	139,3/134,8	421,1/418,513	719,3
						3,61	25%
							3249/3220,2
За 10 дней				1409	1415,4	4722	36520
				1337,3	1379,5	4662	35516,8
За 1 день				140,9	141,5	472,2	3652
				133,7	138	466,2	3551,6

2 завтрак		200	Йогурт	6,72	6,66	9,6	128,8
		40	Пряник	3,56	-	29,2	134,4
		260	Фрукты	3,38	-	129,5	546,4
обед		100	Салат из св.капусты	1,44	9,35	7,08	141,8
		300/250	Суп с фрикадельками на мк/б	2,33/1,88	3,47/3,37	15,7/12,8	103,8/89,5
		100/75	Котлета	13,08/11,09	12,1/10,73	13,59/12,08	221,8/195,3
		200	Рис отварной	5,08	8,57	56,93	334,2
		200	Компот из яблок и ягод	0,13	-	17,9	73,5
полдник		100	Кух	6,59	6,84	52,05	339,5
		200	Сок	0,8	-	23,4	100
ужин		300	Суп домашняя лапша на к/б	3,35	3,86	16	115
		100	Курица отварная	25,3	25,58	0,973	334,99
		200	Картофельное пюре	7	15,3	59,1	291,4
		200	Кисель	-	-	329,4	13,46

10

		Выход		Б	Ж	У	К
завтрак		100	Салат (морковь, яблоко, курага)	0,66	375	14,28	96,7
		180/30	Омлет	20,67	28	9,03	368,64
		40/10/18	Бутерброд (сыр, масло)	2,68/4,08/0,04	0,28/4,17/7,85	20,1/0,6/0,05	96/60/73,4
		200	Кофе на молоке	2,79	3,19	19,71	118,69
		200	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63
							543,8
							20%
2 завтрак		40	Печенье	3,56	-	29,2	184,4
		200	Сок	-	-	22,6	90
		260	Фрукты	3,9	1,3	54,6	249,6
							524,0
							20%
обед		100	Винегрет	1,26	10,14	8,32	129,26
		300/250	Суп с зеленым горошком	2,34/2,06	3,89/3,64	13,6/11,8	233,2/194,2
		250/200	Картофельная запеканка с мясом и маслом	29,5/19,8	41,1/25,99	64,7/63,9	540,9/463,3
		200	Компот из св.яблок и ягод	0,16	-	14,99	60,64
							982,6/953,8
							25%

2 завтрак		65	Гренки в сыре	6,92	9,14	19,2	189,1
		200	Кофе	14,5	15,55	16,3	139
		260	Фрукты	3,38	-	129,5	546,4
обед		100	Салат витаминный на раст.масле	1,29	4,67	12,8	101,2
		300/250	Суп с клецками на к/б	4,37/2,52	5,09/4,75	27,9/23,0	179,6/152,3
		275/250	Плов с мясом	28,32/20,69	27,55/22,58	56,93/56,16	575,22/497,2
		200	Компот из яблок и ягод	0,13	-	17,9	73,5
полдник		40	Печенье	3,56	-	29,2	134,4
		200	Сок фруктовый	0,8	-	23,4	100
ужин		300	Суп домашняя лапша на к/б	3,35	3,86	16	115
		100	Курица отварная	25,3	25,58	0,973	334,99
		250	Картофель в сметанном соусе	4,7	16,4	45,5	358,5
		200	Чай с сахаром	-	-	17,3	73

7

		Выход		Б	Ж	У	К
завтрак		100	Свекла порц.	0,8	-	8,3	37
		300	Каша пшенная	18,6	27,18	59,35	335,5
		40/10/18	Бутерброд (сыр, масло)	2,68/4,08/0,04	0,28/4,17/7,85	20,1/0,6/0,05	96/60/73,4
		200	Кофе	14,5	15,55	16,3	139
		90	Сырок творожный	14,4	17,1	0,98	222,1
2 завтрак		40	Вафля	3,56	-	29,2	134,4
		260	Фрукты	3,38	-	129,5	546,4
обед		100	Салат (св.огурец с луком на раст.масле)	1,12	8,85	4,1	118,5
		300/250	Щи на мк/б	1,8/1,53	5,57	13,4/11,6	112/103
		125/100/80	Рыба под овощами	28,03/22,9	10,9/10,4	14,7	269,1/250,1
		200	Картофельное пюре	7	15,3	59,1	291,4
		200	Компот из св.яблок и ягод	0,13	-	17,9	73,5
полдник		100	Пирожки с курагой	9,33	10,47	76,5	383,1
		200	Кисель	-	-	329,4	1346

ужин	300	Суп гороховый с гренками на к/б	9,04	3,91	36,7	233,2
	105	Мясо в кисло-сладком соусе	23,18	26,26	7,68	363,6
	200	Гречка отварная	8,44	9,69	50,93	300,9
	200	Чай	-	-	17,3	73

8

	Выход		Б	Ж	У	К
завтрак	300	Каша манная мол.	10,49	13,59	41,16	336,4
	100	Салат (морковь, яблоко, курага)	0,66	3,75	14,28	96,7
	40/10/18	Бутерброд (сыр, масло)	2,68/4,08/0,04	0,28/4,17/7,85	20,1/0,6/0,05	96/60/73,4
	200	Кофе на молоке	14,5	15,55	16,3	139
2 завтрак	90	Творожный сырок	14,4	17,1	0,98	222,1
	40	Печенье	3,56	-	29,20	134,4
	200	Сок	0,8	-	23,4	100
обед	100	Салат (св.помидор с луком)	0,52	4,67	3,89	60,9
	300/250	Солянка на мк/б	9,62/8,42	12,9/12,4	12/10,6	210,4/190,2
	65	Сосиска отварная	6,15	12,65	-	138,5
	200	Макароны с маслом	76	17,4	54,28	428,8
	50	Соус сметанно-томатный	0,64	6,78	3,71	82,3
	200	Компот из св.яблок и ягод	0,13	-	17,9	73,5
полдник	100	Плюшка с маслом и сахаром	7,24	6,87	57,78	364,6
	200	Какао	14,5	15,55	16,3	139
ужин	300	Щи на мк/б	1,8	5,57	13,4	112
	110	Суфле из курицы	36,4	15,3	3,13	305,9
	200	Калуста тушеная	8,03	20,2	38,8	174,1
	200	Кисель	-	-	329,4	1346

9

	Выход		Б	Ж	У	К
завтрак	200	Гречка отварная	8,44	9,69	50,93	300,9
	65	Сосиска отварная	6,15	12,65	-	138,5
	100	Салат из св.капусты	1,25	4,67	9,39	87,1
	40/10/18	Бутерброд (сыр, масло)	2,68/4,08/0,04	0,28/4,17/7,85	20,1/0,6/0,05	96/60/73,4
	200	Чай	-	-	17,3	73

ужин		300 150/35 200	Суп молочный рисовый Творожный пудинг со сгущенкой Чай с сахаром	5,81 36,2/2,04 -	8,56 28,4/2,49 -	26 55,3/16 17,3	209,1 640,2/97,2 73
5							
		Выход		Б	Ж	У	К
завтрак		100	Салат (морковь, яблоко, курага)	0,66	3,75	14,28	96,7
		300	Каша ячневая	18,74	27,48	55,3	311,1
		40/10/18	Бутерброд (сыр, масло)	2,68/4,08/0,04	0,28/4,17/7,85	20,1/0,6/0,05	96/60/73,4
		200	Кофе	14,5	15,55	16,3	139
		90	Сырок творожный	14,4	17,1	0,98	222,1
2 завтрак		40	Вафля	3,56	-	29,2	134,4
		50	Шоколад	-	-	44,4	181
		200	Чай	-	-	17,3	73
		260	Фрукты	3,38	-	129,5	546,4
обед		100	Салат (св.капуста, морковь)	1,25	4,67	9,39	87,1
		300/250	Суп гороховый с гречками на к/б	9,04/7,5	3,91/3,64	36,7/31,57	233,2/194,2
		100/75	Курица отварная	25,3	25,58	0,973	334,99
		200	Гречка с маслом	8,44	9,69	50,93	300,9
		200	Сок	0,8	-	23,4	100
полдник		100	Булка с посыпкой	12,06	33,48	80,8	471,4
		200	Йогурт	6,72	6,66	9,6	128,8
ужин		300	Борщ на мк/б со сметаной	2,43	5,57	21,1	145,6
		100	Биточки мясные	13,08	12,1	13,39	221,8
		250	Картофель жареный	7,33	37,72	71,45	637,41
		200	Кисель фруктовый	-	-	329,4	1346
6							
		Выход		Б	Ж	У	К
завтрак		180/30	Омлет с зеленым горошком	21,29	28,02	10,45	376,84
		40/10/18	Бутерброд (сыр, масло)	2,68/4,08/0,04	0,28/4,17/7,85	20,1/0,6/0,05	96/60/73,4
		200	Какао	14,5	15,55	16,3	139

ужин		300	Суп овощной на /кб	3,19	14,47	19,6	193,7
		100	Курица отварная	25,3	25,58	0,973	334,99
		200	Рис с маслом	5,08	8,57	56,93	334,2
		200	Чай с сахаром	-	-	17,3	73
2							
		Выход (гр.)		Б	Ж	У	К
завтрак		100	Морковь порц.	0,9	-	5,7	70
		150/35	Творожный пудинг со сгущенкой	36,2/2,04	28,4/2,49	55,3/16	640,2/97,2
		40/10/18	Бутерброд (сыр, масло)	2,68/4,08/0,04	0,28/4,17/7,85	20,1/0,6/0,05	96/60/73,4
		200	Какао	14,5	15,55	16,3	139
2 завтрак		40	Сушки	3,56	-	29,20	134,4
		200	Сок	0,8	-	129,5	546,4
		260	Фрукты	3,38	-	129,5	546,4
обед		100	Салат из св.помидор с луком на раст.масле	0,52	4,67	3,89	60,9
		300/250	Борщ на мк/б	2,43/2,04	5,57	21,1/18,2	145,6/132,8
		100/75	Котлета мясная	13,08/11,09	12,1/10,73	13,39/12,08	221,8/195,3
		200	Макароны с маслом	7,6	17,4	54,28	428,8
		50	Соус сметано-томатный	0,64	6,78	3,71	82,3
		200	Компот из св.яблок и ягод	0,13	-	17,9	73,5
полдник		100	Крендель на сахаре	9,14	17,53	48,19	364,7
		200	Кофе на молоке	14,5	15,55	16,3	139
ужин		300	Суп вермишелевый на к/б	28,8	3,1	26,9	148,4
		125	Рыба жареная	23,06	1,01	-	101,5
		200	Картофель отварной с маслом	3,14	7,85	37,2	237,7
		200	Чай с сахаром	-	-	17,3	73
3							
		Выход		Б	Ж	У	К
завтрак		100	Морковь порц.	0,9	-	5,7	27,0
		300	Каша пшеничная	18,57	27,18	56,2	322,6
		90	Творожный сырок	14,4	17,1	0,98	222,1
		200	Кофе на молоке	14,5	15,55	16,3	139
		40/10/18	Бутерброд (сыр, масло)	2,68/4,08/0,04	0,28/4,17/7,85	20,1/0,6/0,05	96/60/73,4

2 завтрак		40	Пряник	3,56	-	29,20	134,4
		200	Сок	0,8	-	23,4	100
		260	Фрукты	3,38	-	129,5	546,4
обед		100	Салат из св. огурцов	1,12	8,85	4,1	118,5
		300/250	Суп с клецками на к/б	4,37/2,52	5,09/4,75	27,9/23	179,6/152,3
		250	Плов с курицей	21	12,57	46	391,7
		200	Компот из св.яблок и ягод	0,13	-	17,9	73,5
полдник		100	Ватрушка с творогом	15,4	19	46,74	357,6
		200	Кисель фруктовый	-	-	329,4	1346
ужин		300	Щи на мк/б	1,8	5,57	13,4	112
		325	Жаркое по-домашнему	26,1	25,8	43,6	524,1
		200	Чай	-	-	17,3	73

4

		Выход		Б	Ж	У	К
завтрак		100	Морковь порц.	0,9	-	5,7	27
		100	Курица отварная	25,3	25,58	0,973	334,99
		200	Макароны с маслом	7,6	17,4	54,28	428,8
		40/10/18	Бутерброд (сыр, масло)	2,68/4,08/0,04	0,28/4,17/7,85	20,1/0,6/0,05	96/60/73,4
		200	Какао	14,5	15,55	16,3	139
2 завтрак		40	Печенье	3,56	-	29,2	134,4
		200	Кофе на молоке	14,5	15,55	16,3	139
		250	Фрукты	3,38	-	129,5	546,4
обед		100	Салат из св.помидор с луком на раст.масле	0,52	4,67	3,89	60,9
		30/250	Щи на мк/б	1,8/1,53	5,57	13,4/11,6	112/103
		115/125	Гуляш мясной	22,5/12,8	25,8/10,69	5,58/4,84	349,5/171,9
		200	Картофельное пюре	7	15,3	59,1	291,4
		200	Сок фруктовый	0,8	-	23,4	100
полдник		100	Пирожок с яблоками	6,63	6,97	58,73	368
		200	Кисель	-	-	329,4	13,46

УТВЕРЖДАЮ:

 Директор ГБС(К)ОУ
 школы-интерната № 5 г.о.Тольятти
 А.П.Стариков
 «_____» _____ 2025г.
 СОГЛАСОВАНО: Члены род. комитета
 _____ К.В.Мурлыкин

М Е Н Ю (весна)

1							
		Выход (гр.)		Б	Ж	У	К
завтрак		100	Салат (морковь, яблоко, курага на	0,66	3,75	14,28	96,7
		205	раст.масле)	6,55	8,33	35,09	241,11
		40/5/20	Каша «Дружба»	6,62	9,48	10,06	152
		200	Бутерброд (сыр, масло)	14,5	15,55	16,3	139
			Кофе				628,81 20%
2 завтрак		40	Печенье	2,9	7,5	26,1	184
		200	Сок	-	-	22,6	90
		260	Фрукты	3,9	1,3	54,6	249,6 523,6 15%
обед		100	Салат из св.огурца с луком на раст.масле	0,9	5,13	3,7	65,1
		300/250	Суп с фрикадельками на мк/б	2,33/1,88	3,47/3,37	15,7/12,8	103,8/89,5
		125/100/80	Рыба под овощами	54/38	24,8/21,8	12	634,9/325,6
		200	Картофельное пюре	4,26	8,08	31	213,9
		200	Компот из св.яблок и ягод	0,16	-	14,99	60,64 1078,34/754,74 30%
полдник		100	Сырные рогалики	10,55	15,66	46,5	412,4
		200	Кисель	-	-	329,4	134,6