



Приложение № 2 к приказу 32
от 25.03.2025г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Напасская ООШ»

Гречушкина Н.С.

1-й день	К\кал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак:				
Каша манная	300,0	6,1	11,3	43,4
Бутерброд с маслом	147,0	2,6	8,8	14,3
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	700,6	16,2	23,9	104,4
Обед:				
Борщ с квашеной капустой	386,0	6,5	19,2	46,8
Салат из свеклы с огурцом	93,0	2,0	6,0	7,7
Рис отварной	286,0	23,9	31,8	262,0
Гуляш из говядины	134,0	15,4	6,4	3,7
Чай с сахаром	60,0	0,1	0	15,0
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	1076,0	48,0	63,4	364,3
2-й день				
Завтрак				
Каша рисовая с изюмом	333,0	6,0	11,7	50,9
Бутерброд с повидлом	161,0	2,6	4,6	27,4
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	747,6	16,1	20,1	125,0
Обед:				
Суп с макаронными изделиями	97,8	9,1	20,1	68,0
Салат картофельный с кукурузой и морковью	103,0	1,5	6,0	10,8
Запеканка с мясным фаршем	290,0	16,0	18,3	15,3
Компот из смеси сухофруктов	87,6	0,4	0	109,1
Фрукты	52,0	0,4	0	12,6
	630,4	27,4	44,4	215,8
3-й день				
Завтрак				
Каша кукурузная	391,0	7,6	11,5	64,2
Бутерброд с маслом	147,0	2,6	8,8	14,3
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	791,0	17,7	24,1	125,2
Обед				
Суп рыбный	166,0	9,7	3,4	24,1
Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	123,0	2,0	6,0	15,2
плов из курицы	327,0	14,9	19,0	24,1
напиток ягодный	140,8	0,6	0	35,08
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	873,8	27,3	28,4	127,58
4-й день				
Завтрак				
Суп молочный с вермишелью	114,2	3,4	3,82	16,56
Бутерброд с повидлом	161,0	2,6	4,6	27,4
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0

Обед:	528,8	13,5	12,22	90,66
Суп гороховый	131,0	20,3	21,4	19,08
Салат из свежих овощей	197,6	17,5	13,1	2,4
Пюре картофельное	120,0	2,1	4,6	17,5
Котлета мясная	139,0	7,4	7,4	10,7
Кисель из яблок сушеных	159,0	2,0	0	39,3
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
5-й день	863,6	49,4	46,5	118,08
Завтрак				
Каша пшенная	370,0	8,6	12,4	56,0
Бутерброд с маслом	147,0	2,6	8,8	14,3
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	770,6	18,7	25,0	117,0
Обед:				
Щи из свежей капусты	339,0	6,9	19,7	9,9
Салат из белокочанной капусты с морковью	88,0	1,4	4,6	10,3
Каша гречневая рассыпчатая	332,8	50,1	41,9	54,3
Гуляш из говядины	134,0	15,4	6,4	3,7
Напиток из плодов шиповника	143,8	3,4	0	35,3
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	1154,6	77,3	72,6	142,6
6-й день				
Завтрак				
Каша гречневая с молоком	370,0	9,2	12,4	55,4
Бутерброд с повидлом	161,0	2,6	4,6	27,4
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	784,6	19,3	20,8	129,5
Обед:				
Рассольник ленинградский с перловой крупой	109,0	8,4	20,4	82,0
Винегрет овощной	63,0	1,4	2,6	8,6
Макаронные отварные	150,0	3,6	4,2	24,4
Сосиска отварная	120,0	2,1	5,0	16,6
Сок яблочный	101,6	5,1	0	24,4
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	660,6	20,7	32,2	185,1
7-й день				
Завтрак				
Каша рисовая	345,0	6,0	11,2	55,0
Бутерброд с маслом	147,0	2,6	8,8	14,3
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	745,6	16,1	23,8	116,0
Обед:				
Суп крестьянский с пшеном	114,4	2,6	5,6	13,4
Салат из морской капусты	89,0	1,5	6,2	6,9
Каша гречневая рассыпчатая	332,8	10,0	8,4	54,3
Биточки из говядины	139,0	7,4	7,4	10,7
Сок вишневый	116,8	7,0	0	27,8
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	828,	28,6	27,6	142,2
8-й день				
Завтрак				
Каша «Дружба»	273,0	6,1	12,1	35,0

Бутерброд с повидлом	161,0	2,6	4,6	27,4
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	687,6	16,2	20,5	109,1

Обед:

Суп из овощей с зеленым горошком	86,6	7,0	19,7	57,0
Салат витаминный	90,0	0,9	7,0	5,8
Пюре картофельное	120,0	2,1	4,6	17,5
Капуста тушеная с курицей	156,0	2,5	4,0	27,6
Чай с сахаром	60,0	0,1	0	15,0
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	521,6	12,7	35,3	152,0

9-й день

Завтрак

Каша манная	300,0	6,1	11,3	43,4
Бутерброд с маслом	147,0	2,6	8,8	14,3
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	700,6	16,2	23,9	104,4

Обед:

Суп картофельный с мясными фрикадельками	191,0	9,5	6,6	23,3
Салат из свежих помидоров и огурцов	80,0	1,0	6,0	5,5
Жаркое по-домашнему	121,9	8,1	6,3	8,2
Компот из яблок	116,6	0,8	0	29,0
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	626,5	19,5	18,9	95,1

10-й день

Завтрак

Каша пшенная	370,0	8,6	12,4	56,0
Бутерброд с повидлом	161,0	2,6	4,6	27,4
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	784,6	18,7	20,8	130,1

Обед:

Щи из квашеной капусты	319,0	6,3	19,4	29,8
Салат «Весна»	73,0	1,8	5,7	3,7
Рагу из курицы	291,0	14,1	17,9	18,4
Компот из смеси сухофруктов	87,6	0,4	0	109,1
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	887,6	22,7	43,0	190,1

11-й день

Завтрак

Пудинг маннй со сгущенным молоком	324,0	6,8	10,2	51,2
Бутерброд с маслом	147,0	2,6	8,8	14,3
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	724,6	50,2	22,8	112,2

Обед:

Суп картофельный с клецками	105,0	1,3	5,0	13,6
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	66,0	0,9	5,0	4,3
Капуста тушеная	156,0	2,5	4,0	27,6
Котлета мясная	139,0	7,4	7,4	10,7
Чай с сахаром	60,0	0,1	0	15,0
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	643,00	12,3	21,4	100,3

12-й день

Завтрак

Суп молочный с вермишелью	114,2	3,4	3,82	16,56
Бутерброд с повидлом	161,0	2,6	4,6	27,4
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	528,8	13,5	12,22	90,66
Обед:				
Борщ со свежей капустой и картофелем	449,0	7,3	19,6	60,8
Салат зеленый с огурцами	71,0	1,0	6,0	3,3
Плов из говядины	239,0	17,2	6,6	27,6
Напиток ягодный	140,8	0,6	0	35,08
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	1016,8	26,2	32,2	155,88
13-й день				
Завтрак				
Сырники	349,4	34,3	4,7	42,6
Бутерброд с маслом	147,0	2,6	8,8	14,3
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	750,0	44,4	17,3	343,9
Обед:				
Суп с рыбными консервами	620,8	39,7	19,5	71,8
Салат «Летний»	113,0	2,5	7,4	9,2
Макароны отварные	150,0	3,6	4,2	24,4
Котлета мясная	139,0	7,4	7,4	10,7
Чай с лимоном	64,8	0,2	0	16,0
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	943,6	53,5	38,5	161,2
14-й день				
Завтрак				
Каша гречневая с молоком	370,0	9,2	12,4	55,4
Бутерброд с повидлом	161,0	2,6	4,6	27,4
Какао	151,0	3,8	3,2	26,7
Хлеб	102,6	3,7	0,6	20,0
	784,6	19,3	20,8	129,5
Обед:				
Рассольник ленинградский с рисовой крупой	109,2	8,0	20,4	82,5
Салат картофельный с огурцами	109,0	1,5	6,9	10,1
Каша гречневая рассыпчатая	332,8	10,0	8,4	54,3
Сосиска отварная	120,0	2,1	5,0	16,6
Компот из смеси сухофруктов	87,6	0,4	0	109,1
Фрукты	117,0	0,1	0	29,1
	875,6	22,1	40,7	272,6