

СОГЛАСОВАНО

Директор МАOU Лицей № 23



С. С. Гоман

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"



А. А. Штукарь


**Меню-предложение вариативность завтраков (2 варианта) с 01.03.2024г**

2024г

### Завтраки Министерство с 4 марта

Возрастная категория: завтраки с 1-4 классы

| Прием пищи                         | Наименование блюда                       | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------|------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                    |                                          |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| <b>День 1</b>                      |                                          |               |                  |              |               |                               |             |
| Завтрак                            | Бутерброд с маслом и твердым сыром       | 50            | 6,56             | 7,17         | 14,92         | 150,51                        | 3           |
|                                    | Каша вязкая молочная из рисовой крупы    | 250           | 7,15             | 12,93        | 51,13         | 350                           | 174         |
|                                    | Кофейный напиток на молоке               | 200           | 3,60             | 3,92         | 13,44         | 102,72                        | 379         |
|                                    | фрукты свежие по сезону                  | 100           | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                            | 338         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                          | <b>600</b>    | <b>17,71</b>     | <b>24,42</b> | <b>89,29</b>  | <b>650,23</b>                 |             |
| 2 вариант З                        | Подгарнировка из соленых огурцов         | 30            | 0,24             | 0,03         | 0,51          | 3,9                           | 70          |
|                                    | Плов из птицы                            | 250           | 23,68            | 29,28        | 45,05         | 541,03                        | 291м        |
|                                    | Чай с сахаром                            | 200           | 0,10             | 0,00         | 10,00         | 38,8                          | 376         |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/ | 20            | 3,32             | 4,59         | 1,42          | 60,19                         | б/н/        |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                          | <b>500</b>    | <b>27,34</b>     | <b>33,90</b> | <b>56,98</b>  | <b>643,92</b>                 |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                          | <b>1100</b>   | <b>45,05</b>     | <b>58,32</b> | <b>146,27</b> | <b>1294,15</b>                |             |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №23  
 Г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С. С. ГОМАН

|                                    |                                         |             |              |              |              |                |      |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------|
| <b>День 2</b>                      |                                         |             |              |              |              |                |      |
| <b>Завтрак</b>                     | Подгарнировка из отварной кукурузы      | 30          | 0,65         | 0,71         | 3,27         | 22,32          | 133  |
|                                    | Жаркое по домашнему (курица)            | 220         | 18,61        | 24,53        | 22,04        | 385,77         | 259п |
|                                    | Чай с сахаром и лимоном                 | 207         | 0,14         | 0,00         | 8,49         | 34,49          | 377  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54         | 150,49         | б/н/ |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>507</b>  | <b>27,71</b> | <b>36,71</b> | <b>37,34</b> | <b>593,07</b>  |      |
| <b>2 вариант 3</b>                 | Макароны отварные с сыром               | 200         | 13,54        | 15,92        | 34,12        | 334,4          | 204  |
|                                    | Какао с молоком                         | 200         | 3,88         | 3,80         | 13,10        | 101,88         | 382  |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>500</b>  | <b>17,82</b> | <b>20,12</b> | <b>57,02</b> | <b>483,28</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1007</b> | <b>45,53</b> | <b>56,83</b> | <b>94,36</b> | <b>1076,35</b> |      |

МАОУ ДН П  
 Г. КАЛИНИН  
 ДИРЕКТОР С.С. С.



| День 3                             |                                          |             |              |              |              |                |          |
|------------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------|
| Завтрак                            | Огурцы свежие порционные                 | 30          | 0,21         | 0,03         | 0,57         | 3,6            | 71,      |
|                                    | Омлет с сыром                            | 120         | 14,34        | 23,54        | 2,04         | 278            | 211      |
|                                    | Какао на молоке                          | 200         | 3,88         | 3,80         | 13,10        | 101,88         | 382      |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином  | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54         | 150,49         | б/н/     |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                   | 120         | 0,48         | 0,48         | 11,76        | 56,4           | 338б     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                          | <b>520</b>  | <b>27,22</b> | <b>39,32</b> | <b>31,01</b> | <b>590,37</b>  |          |
| 2 вариант 3                        | Тефтеля мясная с соусом                  | 90          | 8,82         | 25,80        | 11,22        | 313,16         | 279с/331 |
|                                    | Макаронные изделия отварные              | 150         | 5,93         | 1,11         | 36,54        | 179,55         | 202      |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/ | 20          | 3,32         | 4,59         | 1,42         | 60,19          | б/н/     |
|                                    | Чай с сахаром                            | 200         | 0,10         | 0,00         | 10,00        | 38,8           | 376      |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47             | 338      |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                          | <b>560</b>  | <b>18,57</b> | <b>31,90</b> | <b>68,98</b> | <b>638,7</b>   |          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                          | <b>1080</b> | <b>45,79</b> | <b>71,22</b> | <b>99,99</b> | <b>1229,07</b> |          |

  
 МАОУ лицей №23  
 г. Калининград  
 директор С.С. Гоман

| День 4                             |                                         |             |              |              |               |                |            |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| Завтрак                            | Икра овощная                            | 40          | 0,49         | 3,04         | 3,12          | 42,16          | 75м        |
|                                    | Котлеты Домашние с соусом               | 90          | 11,16        | 15,67        | 10,54         | 227,19         | *271гс/331 |
|                                    | Макаронные изделия отварные             | 150         | 5,93         | 1,11         | 36,54         | 179,55         | 202        |
|                                    | Чай с молоком                           | 200         | 1,42         | 1,26         | 14,80         | 75,34          | 378        |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49         | б/н/       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>530</b>  | <b>27,31</b> | <b>32,55</b> | <b>68,54</b>  | <b>674,73</b>  |            |
| 2 вариант 3                        | Каша молочная пшенная с маслом          | 200         | 7,98         | 10,00        | 49,18         | 316,7          | 173*       |
|                                    | Манник со сгущенным молоком             | 115         | 7,81         | 9,68         | 60,36         | 357,25         | б/н        |
|                                    | Чай с сахаром и лимоном                 | 207         | 0,14         | 0,00         | 8,49          | 34,49          | 377        |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>522</b>  | <b>15,93</b> | <b>19,68</b> | <b>118,03</b> | <b>708,44</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1052</b> | <b>43,24</b> | <b>52,23</b> | <b>186,57</b> | <b>1383,17</b> |            |

  
 МАОУ ЯИЦЕЙ №23  
 Г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С. С. ГОМАН

| <b>День 5</b>                      |                                                 |             |              |              |               |                |      |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>Завтрак</b>                     | Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод | 150         | 20,78        | 14,55        | 25,62         | 312,72         | 223  |
|                                    | Чай с шиповником                                | 200         | 0,82         | 0,00         | 10,92         | 47,4           | 376  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином         | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49         | б/н/ |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                          | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                                 | <b>500</b>  | <b>30,31</b> | <b>26,42</b> | <b>49,88</b>  | <b>557,61</b>  |      |
| <b>2 вариант 3</b>                 | Плов из птицы                                   | 200         | 18,94        | 23,42        | 36,04         | 432,82         | 291м |
|                                    | Чай с сахаром                                   | 200         | 0,10         | 0,00         | 10,00         | 38,8           | 376  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/        | 20          | 3,32         | 4,59         | 1,42          | 60,19          | б/н/ |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                          | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                                 | <b>520</b>  | <b>22,76</b> | <b>28,41</b> | <b>57,26</b>  | <b>578,81</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                 | <b>1020</b> | <b>53,07</b> | <b>54,83</b> | <b>107,14</b> | <b>1136,42</b> |      |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №23  
 Г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

|                                    |                                    |             |              |              |               |                |     |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>День 6</b>                      |                                    |             |              |              |               |                |     |
| <b>Завтрак</b>                     | Бутерброд с маслом и твердым сыром | 50          | 6,56         | 7,17         | 14,92         | 150,51         | 3   |
|                                    | Каша вязкая молочная овсяная       | 200         | 7,68         | 10,98        | 35,14         | 269,58         | 173 |
|                                    | Кофейный напиток на молоке         | 200         | 3,60         | 3,92         | 13,44         | 102,72         | 379 |
|                                    | фрукты свежие по сезону            | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                    | <b>550</b>  | <b>18,24</b> | <b>22,47</b> | <b>73,30</b>  | <b>569,81</b>  |     |
| <b>2 вариант 3</b>                 | Макаронны отварные с сыром         | 200         | 13,54        | 15,92        | 34,12         | 334,4          | 204 |
|                                    | Кофейный напиток на молоке         | 200         | 3,60         | 3,92         | 13,44         | 102,72         | 379 |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)             | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338 |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                    | <b>500</b>  | <b>17,54</b> | <b>20,24</b> | <b>57,36</b>  | <b>484,12</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                    | <b>1050</b> | <b>35,78</b> | <b>42,71</b> | <b>130,66</b> | <b>1053,93</b> |     |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №23  
 Г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С. С. ГОМАН

|                                    |                                         |             |              |              |               |               |      |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| <b>День 7</b>                      |                                         |             |              |              |               |               |      |
| <b>Завтрак</b>                     | Подгарнировка из отварной кукурузы      | 30          | 0,65         | 0,71         | 3,27          | 22,32         | 133  |
|                                    | Биточки из курицы                       | 90          | 19,73        | 7,06         | 13,82         | 181,69        | 294  |
|                                    | Рис отварной с маслом                   | 150         | 3,45         | 5,90         | 35,40         | 208,56        | 171  |
|                                    | Чай с сахаром и лимоном                 | 207         | 0,14         | 0,00         | 8,49          | 34,49         | 377  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49        | б/н/ |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>527</b>  | <b>32,28</b> | <b>25,14</b> | <b>64,52</b>  | <b>597,55</b> |      |
| <b>2 вариант 3</b>                 | Каша молочная пшенная с маслом          | 200         | 7,98         | 10,00        | 49,18         | 316,7         | 173  |
|                                    | Манник со сгущенным молоком             | 115         | 7,81         | 9,68         | 60,36         | 357,25        | б/н  |
|                                    | Чай с шиповником                        | 200         | 0,82         | 0,00         | 10,92         | 47,4          | 376  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>515</b>  | <b>16,61</b> | <b>19,68</b> | <b>120,46</b> | <b>721,35</b> |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1042</b> | <b>48,89</b> | <b>44,82</b> | <b>184,98</b> | <b>1318,9</b> |      |

  
 МАОУ лицей №23  
 г. Калининград  
 директор С.С. Гоман



| День 8                             |                                         |             |              |              |               |                |          |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Завтрак                            | Огурцы свежие порционные                | 30          | 0,21         | 0,03         | 0,57          | 3,6            | 71,      |
|                                    | Омлет с сыром                           | 120         | 14,34        | 23,54        | 2,04          | 278            | 211      |
|                                    | Какао на молоке                         | 200         | 3,88         | 3,80         | 13,10         | 101,88         | 382      |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49         | б/н/     |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                  | 120         | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 56,4           | 3386     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>520</b>  | <b>27,22</b> | <b>39,32</b> | <b>31,01</b>  | <b>590,37</b>  |          |
| 2 вариант 3                        | Тефтеля мясная с соусом                 | 90          | 8,82         | 25,80        | 11,22         | 313,16         | 279с/331 |
|                                    | Макаронные изделия отварные             | 150         | 5,93         | 1,11         | 36,54         | 179,55         | 202      |
|                                    | Чай с сахаром                           | 200         | 0,10         | 0,00         | 10,00         | 38,8           | 376      |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 30          | 2,40         | 0,60         | 16,50         | 81             | б/н**    |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338      |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>570</b>  | <b>17,65</b> | <b>27,91</b> | <b>84,06</b>  | <b>659,51</b>  |          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1090</b> | <b>44,87</b> | <b>67,23</b> | <b>115,07</b> | <b>1249,88</b> |          |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №29  
 г. Калининград  
 ДИРЕКТОР С. С. ГОМАН

|                                    |                                         |             |              |              |               |                |            |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| <b>День 9</b>                      |                                         |             |              |              |               |                |            |
| <b>Завтрак</b>                     | Салат "Осенний"                         | 30          | 0,55         | 1,58         | 3,89          | 32,08          | 99к        |
|                                    | Биточки особые с соусом                 | 90          | 13,87        | 11,79        | 14,10         | 216,77         | *269сг/331 |
|                                    | Макаронные изделия отварные             | 150         | 5,93         | 1,11         | 36,54         | 179,55         | 202        |
|                                    | Чай с сахаром                           | 200         | 0,18         | 0,00         | 8,02          | 32,1           | 376        |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49         | б/н/       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>520</b>  | <b>28,84</b> | <b>25,95</b> | <b>66,09</b>  | <b>610,99</b>  |            |
| <b>2 вариант 3:</b>                | Каша вязкая молочная из рисовой крупы   | 250         | 7,15         | 12,93        | 51,13         | 350            | 174        |
|                                    | Бутерброд с маслом и твердым сыром      | 50          | 6,56         | 7,17         | 14,92         | 150,51         | 3          |
|                                    | Чай с молоком                           | 200         | 1,42         | 1,26         | 14,80         | 75,34          | 378        |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338        |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>600</b>  | <b>15,53</b> | <b>21,76</b> | <b>90,65</b>  | <b>622,85</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1120</b> | <b>44,37</b> | <b>47,71</b> | <b>156,74</b> | <b>1233,84</b> |            |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №23  
 Г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С. С. ГОМАН

|                                    |                                         |             |              |              |               |                |      |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>День 10</b>                     |                                         |             |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>                     | Запеканка творожная "Золотистая"        | 200         | 22,78        | 24,72        | 68,34         | 583,52         | 223  |
|                                    | Чай с шиповником                        | 200         | 0,82         | 0,00         | 10,92         | 47,4           | 376  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49         | б/н/ |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>550</b>  | <b>32,31</b> | <b>36,59</b> | <b>92,60</b>  | <b>828,41</b>  |      |
| <b>2 вариант 3:</b>                | Макароны отварные с сыром               | 200         | 13,54        | 15,92        | 34,12         | 334,4          | 204  |
|                                    | Какао на молоке                         | 200         | 3,88         | 3,80         | 13,10         | 101,88         | 382  |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>500</b>  | <b>17,82</b> | <b>20,12</b> | <b>57,02</b>  | <b>483,28</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1050</b> | <b>50,13</b> | <b>56,71</b> | <b>149,62</b> | <b>1311,69</b> |      |



МАОУ ЛИЦЕЙ №23  
 Г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

|                                    |                                          |             |              |              |               |                |      |
|------------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>День 11</b>                     |                                          |             |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>                     | Бутерброд с маслом и твердым сыром       | 50          | 6,56         | 7,17         | 14,92         | 150,51         | 3    |
|                                    | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы  | 200         | 8,58         | 14,48        | 41,80         | 323,38         | 173  |
|                                    | Кофейный напиток на молоке               | 200         | 3,60         | 3,92         | 13,44         | 102,72         | 379  |
|                                    | фрукты свежие по сезону                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                          | <b>550</b>  | <b>19,14</b> | <b>25,97</b> | <b>79,96</b>  | <b>623,61</b>  |      |
| <b>2 вариант З</b>                 | Плов из птицы                            | 200         | 18,94        | 23,42        | 36,04         | 432,82         | 291м |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/ | 20          | 3,32         | 4,59         | 1,42          | 60,19          | б/н/ |
|                                    | Чай с сахаром и лимоном                  | 207         | 0,14         | 0,00         | 8,49          | 34,49          | 377  |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                          | <b>527</b>  | <b>22,80</b> | <b>28,41</b> | <b>55,75</b>  | <b>574,5</b>   |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                          | <b>1077</b> | <b>41,94</b> | <b>54,38</b> | <b>135,71</b> | <b>1198,11</b> |      |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №23  
 г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

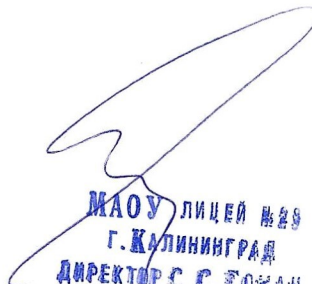
|                                    |                                         |             |              |              |               |                |      |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>День 12</b>                     |                                         |             |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>                     | Подгарнировка из отварной кукурузы      | 30          | 0,65         | 0,71         | 3,27          | 22,32          | 133  |
|                                    | Плов из птицы                           | 230         | 21,78        | 26,93        | 41,45         | 497,74         | 291м |
|                                    | Чай с сахаром и лимоном                 | 207         | 0,14         | 0,00         | 8,49          | 34,49          | 377  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49         | б/н/ |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>517</b>  | <b>30,88</b> | <b>39,11</b> | <b>56,75</b>  | <b>705,04</b>  |      |
| <b>2 вариант 3</b>                 | Запеканка творожная "Золотистая"        | 200         | 22,78        | 24,72        | 68,34         | 583,52         | 223  |
|                                    | Чай с сахаром                           | 200         | 0,10         | 0,00         | 10,00         | 38,8           | 376  |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>500</b>  | <b>23,28</b> | <b>25,12</b> | <b>88,14</b>  | <b>669,32</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1017</b> | <b>54,16</b> | <b>64,23</b> | <b>144,89</b> | <b>1374,36</b> |      |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №23  
 г. Калининград  
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

|                                    |                                         |             |              |              |              |                |      |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------|
| <b>День 13</b>                     |                                         |             |              |              |              |                |      |
| <b>Завтрак</b>                     | Огурцы свежие порционные                | 30          | 0,21         | 0,03         | 0,57         | 3,6            | 71,  |
|                                    | Омлет натуральный                       | 120         | 11,60        | 17,83        | 1,57         | 213,29         | 210  |
|                                    | Какао на молоке                         | 200         | 3,88         | 3,80         | 13,10        | 101,88         | 382  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54         | 150,49         | б/н/ |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>500</b>  | <b>24,40</b> | <b>33,53</b> | <b>28,58</b> | <b>516,26</b>  |      |
| <b>2 вариант 3</b>                 | Макаронник с курицей и сыром            | 240         | 29,47        | 33,84        | 41,45        | 590,35         | б/н, |
|                                    | Чай с шиповником                        | 200         | 0,82         | 0,00         | 10,92        | 47,4           | 376  |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>540</b>  | <b>30,69</b> | <b>34,24</b> | <b>62,17</b> | <b>684,75</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1040</b> | <b>55,09</b> | <b>67,77</b> | <b>90,75</b> | <b>1201,01</b> |      |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №28  
 г. Калининград  
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

|                                    |                                         |             |              |              |               |                |            |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| <b>День 14</b>                     |                                         |             |              |              |               |                |            |
| <b>Завтрак</b>                     | Икра овощная                            | 40          | 0,49         | 3,04         | 3,12          | 42,16          | 75м        |
|                                    | Котлеты Домашние с соусом               | 90          | 11,16        | 15,67        | 10,54         | 227,19         | *271гс/331 |
|                                    | Макаронные изделия отварные             | 150         | 5,93         | 1,11         | 36,54         | 179,55         | 202        |
|                                    | Чай с молоком                           | 200         | 1,42         | 1,26         | 14,80         | 75,34          | 378        |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49         | б/н/       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>530</b>  | <b>27,31</b> | <b>32,55</b> | <b>68,54</b>  | <b>674,73</b>  |            |
| <b>2 вариант 3</b>                 | Каша вязкая молочная овсяная            | 200         | 7,68         | 10,98        | 35,14         | 269,58         | 173        |
|                                    | Манник со сгущенным молоком             | 115         | 7,81         | 9,68         | 60,36         | 357,25         | б/н        |
|                                    | Чай с сахаром                           | 200         | 0,10         | 0,00         | 10,00         | 38,8           | 376        |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>515</b>  | <b>15,59</b> | <b>20,66</b> | <b>105,50</b> | <b>665,63</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1045</b> | <b>42,90</b> | <b>53,21</b> | <b>174,04</b> | <b>1340,36</b> |            |

  
 МАОУ лицей №88  
 г. Калининград  
 Директор С.С. Голдан

|                                    |                                          |             |              |              |               |                |      |
|------------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>День 15</b>                     |                                          |             |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>                     | Запеканка творожная "Золотистая"         | 200         | 22,78        | 24,72        | 68,34         | 583,52         | 223  |
|                                    | Чай с шиповником                         | 200         | 0,82         | 0,00         | 10,92         | 47,4           | 376  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином  | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49         | б/н/ |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                          | <b>550</b>  | <b>32,31</b> | <b>36,59</b> | <b>92,60</b>  | <b>828,41</b>  |      |
| <b>2 вариант 3</b>                 | Плов из птицы                            | 200         | 18,94        | 23,42        | 36,04         | 432,82         | 291м |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/ | 20          | 3,32         | 4,59         | 1,42          | 60,19          | б/н/ |
|                                    | Чай с сахаром                            | 200         | 0,10         | 0,00         | 10,00         | 38,8           | 376  |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                          | <b>520</b>  | <b>22,76</b> | <b>28,41</b> | <b>57,26</b>  | <b>578,81</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                          | <b>1070</b> | <b>55,07</b> | <b>65,00</b> | <b>149,86</b> | <b>1407,22</b> |      |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №23  
 Г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН



|                                    |                                          |             |              |              |               |                |      |
|------------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>День 16</b>                     |                                          |             |              |              |               |                |      |
| <b>Завтрак</b>                     | Бутерброд с маслом и твердым сыром       | 50          | 6,56         | 7,17         | 14,92         | 150,51         | 3    |
|                                    | Каша вязкая молочная овсяная             | 200         | 7,68         | 10,98        | 35,14         | 269,58         | 173  |
|                                    | Кофейный напиток на молоке               | 200         | 3,60         | 3,92         | 13,44         | 102,72         | 379  |
|                                    | фрукты свежие по сезону                  | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                          | <b>550</b>  | <b>18,24</b> | <b>22,47</b> | <b>73,30</b>  | <b>569,81</b>  |      |
| <b>2 вариант 3:</b>                | Огурцы свежие порционные                 | 30          | 0,21         | 0,03         | 0,57          | 3,6            | 71   |
|                                    | Гречка с мясом по-купечески              | 200         | 27,24        | 18,18        | 35,54         | 414,44         | 244  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/ | 20          | 3,32         | 4,59         | 1,42          | 60,19          | б/н/ |
|                                    | Чай с сахаром                            | 200         | 0,10         | 0,00         | 10,00         | 38,8           | 376  |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                          | <b>550</b>  | <b>31,27</b> | <b>23,20</b> | <b>57,33</b>  | <b>564,03</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                          | <b>1100</b> | <b>49,51</b> | <b>45,67</b> | <b>130,63</b> | <b>1133,84</b> |      |

  
 МАОУ лицей №23  
 г. Калининград  
 директор Э.С. Гоман

| День 17                            |                                          |            |              |              |               |                |      |
|------------------------------------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Завтрак                            | Салат из свежих помидоров                | 30         | 0,22         | 1,85         | 1,47          | 23,31          | 23   |
|                                    | Котлета рубленая из курицы               | 90         | 13,38        | 20,43        | 14,83         | 296,68         | 294  |
|                                    | Рагу овощное                             | 150        | 3,27         | 12,59        | 22,65         | 216            | 142  |
|                                    | Чай с сахаром и лимоном                  | 207        | 0,14         | 0,00         | 8,49          | 34,49          | 377  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/ | 20         | 3,32         | 4,59         | 1,42          | 60,19          | б/н/ |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                          | <b>497</b> | <b>20,33</b> | <b>39,46</b> | <b>48,86</b>  | <b>630,67</b>  |      |
| 2 вариант З                        | Макароны отварные с сыром                | 200        | 13,54        | 15,92        | 34,12         | 334,4          | 204  |
|                                    | Кофейный напиток на молоке               | 200        | 3,60         | 3,92         | 13,44         | 102,72         | 379  |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                   | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                          | <b>500</b> | <b>17,54</b> | <b>20,24</b> | <b>57,36</b>  | <b>484,12</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                          | <b>997</b> | <b>37,87</b> | <b>59,70</b> | <b>106,22</b> | <b>1114,79</b> |      |

  
 МАОУ Лицей №23  
 г. Калининград  
 Директор С.С. Гоман

| День 18                            |                                          |             |              |              |               |                |      |
|------------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| Завтрак                            | Подгарнировка из отварной кукурузы       | 30          | 0,65         | 0,71         | 3,27          | 22,32          | 133  |
|                                    | Омлет натуральный                        | 120         | 11,60        | 17,83        | 1,57          | 213,29         | 210  |
|                                    | Какао на молоке                          | 200         | 3,88         | 3,80         | 13,10         | 101,88         | 382  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином  | 50          | 8,31         | 11,47        | 3,54          | 150,49         | б/н/ |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338м |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                          | <b>500</b>  | <b>24,84</b> | <b>34,21</b> | <b>31,28</b>  | <b>534,98</b>  |      |
| 2 вариант З                        | Плов из птицы                            | 200         | 18,94        | 23,42        | 36,04         | 432,82         | 291м |
|                                    | Кисель из плодов или ягод с/м            | 200         | 0,10         | 0,04         | 27,74         | 109,58         | 350  |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/ | 20          | 3,32         | 4,59         | 1,42          | 60,19          | б/н/ |
|                                    | фрукты свежие (яблоко)                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             | 338  |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                          | <b>520</b>  | <b>22,76</b> | <b>28,45</b> | <b>75,00</b>  | <b>649,59</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                          | <b>1020</b> | <b>47,60</b> | <b>62,66</b> | <b>106,28</b> | <b>1184,57</b> |      |

  
 МАОУ ЛИЦЕЙ №23  
 Г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

|                                    |                                         |             |              |              |               |               |            |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| <b>День 19</b>                     |                                         |             |              |              |               |               |            |
| <b>Завтрак</b>                     | Подгарнировка из отварного горошка      | 30          | 6,59         | 1,22         | 15,25         | 94,57         | 131        |
|                                    | Биточки особые с соусом                 | 90          | 13,87        | 11,79        | 14,10         | 216,77        | *269сг/331 |
|                                    | Каша гречневая рассыпчатая              | 150         | 8,54         | 7,74         | 38,27         | 256,53        | 171        |
|                                    | Чай с молоком                           | 200         | 1,42         | 1,26         | 14,80         | 75,34         | 378        |
|                                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином | 50          | 4,00         | 1,00         | 27,50         | 135           | б/н        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                         | <b>520</b>  | <b>34,42</b> | <b>23,01</b> | <b>109,92</b> | <b>778,21</b> |            |
| <b>2 вариант 3</b>                 | Каша молочная рисовая с маслом          | 220         | 6,01         | 10,85        | 52,93         | 334           | 174        |
|                                    | Манник со сгущенным молоком             | 115         | 7,81         | 9,68         | 60,36         | 357,25        | б/н        |
|                                    | Чай с молоком                           | 200         | 1,42         | 1,26         | 14,80         | 75,34         | 378        |
| <b>ИТОГО ЗА 2 ВАРИАНТ ЗАВТРАКА</b> |                                         | <b>535</b>  | <b>15,24</b> | <b>21,79</b> | <b>128,09</b> | <b>766,59</b> |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                         | <b>1055</b> | <b>49,66</b> | <b>44,80</b> | <b>238,01</b> | <b>1544,8</b> |            |



**МАОУ** ЛИЦЕЙ №28  
 Г. КАЛИНИНГРАД  
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН