

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в городе Георгиевске и
Георгиевском районе


Г.Н. Басова

« » 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ № 13 г. Зеленокумска»


О.Н. Панфилова

« » 2023 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ № 13 г. Зеленокумска»

2023-2024 учебного года

1-я и 2-я возрастные группы.

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

| №№ реп. | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|---|--------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Понедельник 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/10 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 0 | 1,3 | 0 | 0,3 | 61,8 | 108,3 | 35,2 | 0,5 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,78 | 0,06 | - | 0,22 | 49,5 | 192,8 | 10,6 | 2,25 | |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 60 | 0,01 | 0,21 | 78 | 1,83 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,8 | 125,7 | 90 | 14 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 4,4 |
| | Итого за прием: | 672 | 20,6 | 26,52 | 91,67 | 703,36 | 0,268 | 22,81 | 138,2 | 53 | 685,6 | 409,1 | 71,95 | 5,92 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,34 | 5,64 | 11,2 | 117 | 0,05 | 9,17 | 0 | 1,39 | 54,17 | 0,73 | 34,45 | 1,72 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 90/5 | 15,8 | 19,6 | 8 | 270 | 0,15 | 3,41 | 0,4 | 4,71 | 57,6 | 289,5 | 66,25 | 1,61 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,2 | 0 | 1 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 350 | Кисель из ягод свежемороженых | 200 | 0,13 | 0,05 | 24,54 | 121 | 0,008 | 2,16 | 0 | 0,12 | 14,38 | 8,34 | 3,94 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 850 | 25,11 | 30,49 | 89,05 | 765,21 | 0,456 | 39,24 | 0,4 | 8,16 | 189,4 | 459,36 | 158,44 | 5,63 |
| | Итого за день: | | 45,71 | 57,01 | 180,7 | 1468,57 | 0,724 | 62,05 | 138,6 | 61,2 | 875 | 868,46 | 230,39 | 11,55 |
| Вторник 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 105 | 10,1 | 16,7 | 1,9 | 198,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 3,4 | 80 | 173,4 | 13,3 | 1,9 |
| 131 | Горох овощной отварной консервированный | 55 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 5 | 0 | 0,6 | 10 | 31 | 10,5 | 0,4 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Банан калиброванный 1 шт | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,1 | 20 | 0,2 | 0,8 | 24 | 56 | 80 | 1,2 |
| | Итого за прием: | 600 | 16,23 | 25,19 | 72,27 | 584,2 | 0,46 | 27,83 | 40,4 | 5,13 | 136,2 | 291,6 | 114 | 4,37 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,22 | 5,82 | 0 | 5,82 | 42,67 | 88,1 | 35,57 | 2,05 |
| 295 | Биточки рубленные из бройлер- цыплят | 90/5 | 11,38 | 11,1 | 5,15 | 299,8 | 0,01 | 0,8 | 70,6 | 5,9 | 42,9 | 75,37 | 16,07 | 1,09 |
| 303 | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 4 | 4,24 | 24,55 | 152,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0,9 | 15,6 | 100,9 | 21,6 | 1,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 389 | Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,4 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 805 | 25,65 | 21,01 | 91,3 | 805,21 | 0,438 | 16,92 | 70,6 | 14 | 141,45 | 352,57 | 107,34 | 8,87 |
| | Итого за день: | | 41,88 | 49,82 | 163,6 | 1389,41 | 0,898 | 44,75 | 111 | 19,1 | 277,65 | 644,17 | 221,34 | 13,24 |
| | Среда 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 229 | Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами | 90/50 | 15,36 | 8,1 | 8,1 | 166,5 | 0,08 | 5,97 | 9,31 | 1,36 | 62,51 | 259,5 | 77,6 | 1,36 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,2 | 0 | 1 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| 338 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 200 | 4,4 | 3 | 6,5 | 70 | 0,1 | 12,5 | 0,2 | 0,5 | 15 | 35 | 50 | 0,8 |
| | Итого за прием: | 742 | 26,81 | 23,57 | 75,24 | 621,77 | 0,538 | 45,8 | 49,51 | 3,83 | 157,36 | 462,69 | 183,8 | 4,77 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,05 | 8,25 | 0 | 1,36 | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| 250 | Бефстроганов из мяса говядины | 90/50 | 19,76 | 30 | 6,65 | 377 | 0,06 | 1,79 | 0 | 8,72 | 56,32 | 222,5 | 29,18 | 3,12 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,64 | 5,99 | 31,46 | 202,2 | 0,06 | 0 | 22,14 | 1,5 | 12,55 | 38,8 | 8,4 | 0,84 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,02 | 28,83 | 118 | 0,004 | 0,3 | 0 | 0,18 | 24,98 | 11,56 | 6,32 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 850 | 31,48 | 39,12 | 103,9 | 902,91 | 0,282 | 16,64 | 22,14 | 12,7 | 146,83 | 403,03 | 92,77 | 6,96 |
| | Итого за день: | | 58,29 | 62,69 | 179,2 | 1524,68 | 0,82 | 62,44 | 71,65 | 16,5 | 304,19 | 865,72 | 276,57 | 11,73 |
| | Четверг 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком | 200/40 | 24,99 | 23,69 | 78,51 | 627,43 | 0,16 | 2 | 108,9 | 2 | 428,8 | 439,5 | 67,39 | 1,68 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,1 | 152,2 | 124,4 | 21,3 | 0,48 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 4,4 |
| | Итого за прием | 680 | 31,93 | 35,48 | 129,8 | 973,41 | 0,378 | 23,59 | 173,3 | 2,71 | 622,3 | 614,1 | 98,69 | 7,15 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 0,05 | 15,8 | 0 | 1,09 | 49,25 | 49 | 22,1 | 0,82 |
| 291 | Плов из птицы (бройлер- цыплят) | 90/150 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,4 | 0,18 | 7,8 | 33,6 | 7,8 | 43,31 | 227,2 | 64,7 | 2,24 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,16 | 14,18 | 4,4 | 5,1 | 0,95 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 830 | 27,32 | 16,25 | 104,4 | 682,71 | 0,348 | 30,8 | 33,6 | 9,99 | 133,02 | 354,8 | 118 | 5,24 |
| | Итого за день | | 59,25 | 51,73 | 234,2 | 1656,12 | 0,726 | 54,39 | 206,9 | 12,7 | 755,32 | 968,9 | 216,69 | 12,39 |
| | Пятница 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,64 | 5,99 | 31,46 | 202,2 | 0,06 | 0 | 22,14 | 1,5 | 12,55 | 38,8 | 8,4 | 0,84 |
| 295 | Биточки рубленные из бройлер- цыплят | 90/5 | 11,38 | 11,1 | 5,15 | 299,8 | 0,01 | 0,8 | 70,6 | 5,9 | 42,9 | 75,37 | 16,07 | 1,09 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Апельсины 1 шт | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,1 | 20 | 0,2 | 0,8 | 24 | 56 | 80 | 1,2 |
| | Итого за прием: | 620 | 22,21 | 25,56 | 108 | 889,38 | 0,328 | 23,63 | 132,9 | 8,82 | 102,95 | 202,77 | 116,77 | 4,08 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Капуста свежая тушеная | 60 | 1,17 | 0,95 | 4,52 | 31,18 | 0,02 | 12,87 | - | 41,6 | 30,1 | 15,49 | 0,61 | 0,17 |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной 15-% жир | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,22 | 5,82 | 0 | 5,82 | 42,67 | 88,1 | 35,57 | 2,05 |
| 259 | Гуляш из говядины | 90/50 | 22,21 | 24,81 | 22,74 | 525,26 | 0,05 | 1,47 | 0 | 1,47 | 34,9 | 246,64 | 35,25 | 4,9 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,2 | 0 | 1 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 350 | Кисель из ягод свежемороженых | 200 | 0,13 | 0,05 | 24,54 | 121 | 0,008 | 2,16 | 0 | 0,12 | 14,38 | 8,34 | 3,94 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 840 | 35,36 | 36,2 | 112,6 | 1076,9 | 0,536 | 40,52 | 0 | 50,9 | 171,52 | 494,16 | 120,77 | 9,25 |
| | Итого за день: | | 57,57 | 61,76 | 220,6 | 1966,28 | 0,864 | 64,15 | 132,9 | 59,7 | 274,47 | 696,93 | 237,54 | 13,33 |
| | Суббота 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 291 | Плов из птицы (бройлер- цыплят) | 90/150 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,4 | 0,18 | 7,8 | 33,6 | 7,8 | 43,31 | 227,2 | 64,7 | 2,24 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,02 | 28,83 | 118 | 0,004 | 0,3 | 0 | 0,18 | 24,98 | 11,56 | 6,32 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 4,4 |
| | Итого за прием: | 735 | 25,21 | 11,84 | 107,2 | 643,72 | 0,242 | 34,4 | 33,6 | 8,62 | 120,97 | 311,16 | 89,42 | 8,28 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,34 | 5,64 | 11,2 | 117 | 0,05 | 9,17 | 0 | 1,39 | 54,17 | 0,73 | 34,45 | 1,72 |
| 255 | Печень по- строгановски | 90/50 | 17,24 | 14,6 | 4,58 | 240,5 | 0,26 | 10,98 | 751,6 | 11 | 43,21 | 311,01 | 22,71 | 6,5 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,64 | 5,99 | 31,46 | 202,2 | 0,06 | 0 | 22,14 | 1,5 | 12,55 | 38,8 | 8,4 | 0,84 |
| 389 | Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,4 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 890 | 30 | 26,63 | 92,31 | 764,46 | 0,498 | 30,45 | 773,7 | 15,2 | 150,21 | 438,742 | 99,66 | 13,09 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Итого за день: | | 55,21 | 38,47 | 199,5 | 1408,18 | 0,74 | 64,85 | 807,3 | 23,8 | 271,18 | 749,902 | 189,08 | 21,37 |
| | Понедельник 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная из пшениной крупы | 200 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 0,19 | 1,17 | 58 | 2,4 | 138,1 | 184,37 | 47,6 | 1,23 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,78 | 0,06 | - | 0,22 | 49,5 | 192,8 | 10,6 | 2,25 | |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 0,19 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 60 | 0,01 | 0,21 | 78 | 1,83 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,1 | 152,2 | 124,4 | 21,3 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 4,4 |
| | Итого за прием: | 662 | 23,48 | 32,1 | 88,65 | 687,89 | 0,478 | 22,97 | 200,6 | 54,4 | 788,4 | 519,57 | 91,65 | 7 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,01 | 3,4 | 0 | 7,38 | 35,53 | 36,55 | 18,08 | 1,02 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной 15% жирности | 250/15 | 1,59 | 4,98 | 9,15 | 95,25 | 0,05 | 10,37 | 0 | 1,14 | 34,85 | 49,27 | 20,75 | 0,77 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом томатным | 90/50 | 8,82 | 9,8 | 11,16 | 167,82 | 0,06 | 0,48 | 39 | 4,36 | 27,95 | 98,26 | 19,5 | 0,81 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 9,56 | 39,86 | 280 | 0,21 | 0 | 40 | 3,6 | 26,39 | 210,35 | 140,5 | 4,73 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,16 | 14,18 | 4,4 | 5,1 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 865 | 24,14 | 24,88 | 125,6 | 882,81 | 0,438 | 15,15 | 79 | 17,5 | 151,4 | 447,83 | 221,63 | 9,34 |
| | Итого за день: | | 47,62 | 56,98 | 214,3 | 1570,7 | 0,916 | 38,12 | 279,6 | 72 | 939,8 | 967,4 | 313,28 | 16,34 |
| | Вторник 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Омлет натуральный | 106 | 10,1 | 16,7 | 1,9 | 198,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 3,4 | 80 | 173,4 | 13,3 | 1,9 |
| Пр прс | Икра кабачковая для детского питания | 60 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 5 | 0 | 0,6 | 10 | 31 | 10,5 | 0,4 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 20 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке | 200 | 4,4 | 3 | 6,5 | 70 | 0,1 | 12,5 | 0,2 | 0,5 | 15 | 35 | 50 | 0,8 |
| | Итого за прием: | 633 | 19,61 | 27,39 | 50,78 | 529,52 | 0,508 | 20,33 | 40,4 | 5,42 | 134,1 | 295,8 | 93,9 | 4,54 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109 | 0,09 | 6,07 | 0 | 1,46 | 29,5 | 57,7 | 23,8 | 0,1 |
| 229 | Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами | 90/50 | 15,36 | 8,1 | 8,1 | 166,5 | 0,08 | 5,97 | 9,31 | 1,36 | 62,51 | 259,5 | 77,6 | 1,36 |
| 303 | Каша рисовая вязкая | 150 | 3,64 | 4,29 | 36,67 | 199,95 | 0,02 | 0 | 0 | 0,17 | 2,41 | 60,6 | 19 | 0,51 |
| 389 | Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,4 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 850 | 26,35 | 15,57 | 105,5 | 680,21 | 0,318 | 22,34 | 9,31 | 4,33 | 134,7 | 466 | 154,5 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Итого за день: | | 30,75 | 18,57 | 112 | 750,21 | 0,418 | 34,84 | 9,51 | 4,83 | 149,7 | 501 | 204,5 | 6,8 |
| | Среда 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Капуста свежая тушеная | 60 | 1,17 | 0,95 | 4,52 | 31,18 | 0,02 | 12,87 | - | 41,6 | 30,1 | 15,49 | 0,61 | 0,17 |
| 268 | Котлеты из мяса говядины | 90/5 | 6,8 | 15,46 | 8,79 | 203 | 0,19 | 2,32 | 1,68 | 27,9 | 98,1 | 91,9 | 30,12 | 1,11 |
| 203 | Вермшель отварная с маслом | 150 | 5,64 | 5,99 | 31,46 | 202,2 | 0,06 | 0 | 22,14 | 1,5 | 12,55 | 38,8 | 8,4 | 0,84 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| 338 | Банан калиброванный 1 шт | 200 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,62 | 0,03 | 10 | - | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Итого за прием: | 710 | 16,32 | 23,22 | 88,68 | 633,32 | 0,348 | 28,02 | 23,82 | 71,6 | 177,85 | 186,79 | 60,43 | 5,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,56 | 5,11 | 14,16 | 127,75 | 0,06 | 6,7 | 0 | 1,39 | 54,17 | 99,5 | 34,4 | 1,7 |
| 290 | Птица (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком | 90/50 | 15,52 | 13,16 | 4,56 | 198,9 | 0,06 | 2,71 | 48,75 | 8,29 | 51,83 | 121,56 | 19,63 | 1,31 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4 | 4,24 | 24,55 | 152,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0,9 | 15,6 | 100,9 | 21,6 | 1,7 |
| 342 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,16 | 14,18 | 4,4 | 5,1 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 850 | 27,02 | 23,07 | 96,04 | 713,61 | 0,318 | 16,61 | 48,75 | 11,7 | 162,06 | 400,56 | 106,83 | 6,89 |
| | Итого за день: | | 43,34 | 46,29 | 184,7 | 1346,93 | 0,666 | 44,63 | 72,57 | 83,3 | 339,91 | 587,35 | 167,26 | 12,14 |
| | Четверг 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/40 | 35 | 26,53 | 67,2 | 648 | 0,1 | 2,57 | 83,25 | 4,67 | 232,58 | 253,4 | 40,17 | 1,65 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,8 | 125,7 | 90 | 14 | 0,13 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 338 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 200 | 4,4 | 3 | 6,5 | 70 | 0,1 | 12,5 | 0,2 | 0,5 | 15 | 35 | 50 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 680 | 44,47 | 39,86 | 103,8 | 951,98 | 0,398 | 16,37 | 143,5 | 6,58 | 382,58 | 406,6 | 114,07 | 3,17 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 101 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,05 | 8,25 | 0 | 1,36 | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| 259 | Жаркое по- домашнему из говядины | 90/150 | 27,65 | 13,7 | 31,5 | 525,26 | 0,05 | 1,47 | 0 | 1,47 | 34,9 | 246,64 | 35,25 | 4,9 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,02 | 28,83 | 118 | 0,004 | 0,3 | 0 | 0,18 | 24,98 | 11,56 | 6,32 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 830 | 33,73 | 16,83 | 97,31 | 848,97 | 0,212 | 16,32 | 0 | 3,95 | 112,86 | 388,37 | 90,44 | 7,9 |
| | Итого за день: | | 78,2 | 56,69 | 201,1 | 1800,95 | 0,61 | 32,69 | 143,5 | 10,5 | 495,44 | 794,97 | 204,51 | 11,07 |
| | Пятница 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |

| №№ реп. | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|---|--------------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Понедельник 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 220/10 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 0 | 1,3 | 0 | 0,3 | 61,8 | 108,3 | 35,2 | 0,5 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,78 | 0,06 | - | 0,22 | 49,5 | 192,8 | 10,6 | 2,25 | |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 60 | 0,01 | 0,21 | 78 | 1,83 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,8 | 125,7 | 90 | 14 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 4,4 |
| | Итого за прием: | 672 | 20,6 | 26,52 | 91,67 | 703,36 | 0,268 | 22,81 | 138,2 | 53 | 685,6 | 409,1 | 71,95 | 5,92 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,34 | 5,64 | 11,2 | 117 | 0,05 | 9,17 | 0 | 1,39 | 54,17 | 0,73 | 34,45 | 1,72 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 100/5 | 15,8 | 19,6 | 8 | 270 | 0,15 | 3,41 | 0,4 | 4,71 | 57,6 | 289,5 | 66,25 | 1,61 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,2 | 0 | 1 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 350 | Кисель из ягод свежемороженых | 200 | 0,13 | 0,05 | 24,54 | 121 | 0,008 | 2,16 | 0 | 0,12 | 14,38 | 8,34 | 3,94 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 850 | 25,11 | 30,49 | 89,05 | 765,21 | 0,456 | 39,24 | 0,4 | 8,16 | 189,4 | 459,36 | 158,44 | 5,63 |
| | Итого за день: | | 45,71 | 57,01 | 180,7 | 1468,57 | 0,724 | 62,05 | 138,6 | 61,2 | 875 | 868,46 | 230,39 | 11,55 |
| Вторник 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 125 | 10,1 | 16,7 | 1,9 | 198,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 3,4 | 80 | 173,4 | 13,3 | 1,9 |
| 131 | Горох овощной отварной консервированный | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 5 | 0 | 0,6 | 10 | 31 | 10,5 | 0,4 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Банан калиброванный 1 шт | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,1 | 20 | 0,2 | 0,8 | 24 | 56 | 80 | 1,2 |
| | Итого за прием: | 672 | 16,23 | 25,19 | 72,27 | 584,2 | 0,46 | 27,83 | 40,4 | 5,13 | 136,2 | 291,6 | 114 | 4,37 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,22 | 5,82 | 0 | 5,82 | 42,67 | 88,1 | 35,57 | 2,05 |
| 295 | Биточки рубленные из бройлер- цыплят | 100/5 | 11,38 | 11,1 | 5,15 | 299,8 | 0,01 | 0,8 | 70,6 | 5,9 | 42,9 | 75,37 | 16,07 | 1,09 |
| 303 | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 4 | 4,24 | 24,55 | 152,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0,9 | 15,6 | 100,9 | 21,6 | 1,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 389 | Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,4 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 805 | 25,65 | 21,01 | 91,3 | 805,21 | 0,438 | 16,92 | 70,6 | 14 | 141,45 | 352,57 | 107,34 | 8,87 |
| | Итого за день: | | 41,88 | 49,82 | 163,6 | 1389,41 | 0,898 | 44,75 | 111 | 19,1 | 277,65 | 644,17 | 221,34 | 13,24 |
| | Среда 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 229 | Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами | 100/50 | 15,36 | 8,1 | 8,1 | 166,5 | 0,08 | 5,97 | 9,31 | 1,36 | 62,51 | 259,5 | 77,6 | 1,36 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,2 | 0 | 1 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| 338 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 200 | 4,4 | 3 | 6,5 | 70 | 0,1 | 12,5 | 0,2 | 0,5 | 15 | 35 | 50 | 0,8 |
| | Итого за прием: | 742 | 26,81 | 23,57 | 75,24 | 621,77 | 0,538 | 45,8 | 49,51 | 3,83 | 157,36 | 462,69 | 183,8 | 4,77 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,05 | 8,25 | 0 | 1,36 | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| 250 | Бефстроганов из мяса говядины | 100/50 | 19,76 | 30 | 6,65 | 377 | 0,06 | 1,79 | 0 | 8,72 | 56,32 | 222,5 | 29,18 | 3,12 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 5,64 | 5,99 | 31,46 | 202,2 | 0,06 | 0 | 22,14 | 1,5 | 12,55 | 38,8 | 8,4 | 0,84 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,02 | 28,83 | 118 | 0,004 | 0,3 | 0 | 0,18 | 24,98 | 11,56 | 6,32 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 850 | 31,48 | 39,12 | 103,9 | 902,91 | 0,282 | 16,64 | 22,14 | 12,7 | 146,83 | 403,03 | 92,77 | 6,96 |
| | Итого за день: | | 58,29 | 62,69 | 179,2 | 1524,68 | 0,82 | 62,44 | 71,65 | 16,5 | 304,19 | 865,72 | 276,57 | 11,73 |
| | Четверг 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком | 220/40 | 24,99 | 23,69 | 78,51 | 627,43 | 0,16 | 2 | 108,9 | 2 | 428,8 | 439,5 | 67,39 | 1,68 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,1 | 152,2 | 124,4 | 21,3 | 0,48 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 4,4 |
| | Итого за прием | 680 | 31,93 | 35,48 | 129,8 | 973,41 | 0,378 | 23,59 | 173,3 | 2,71 | 622,3 | 614,1 | 98,69 | 7,15 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 0,05 | 15,8 | 0 | 1,09 | 49,25 | 49 | 22,1 | 0,82 |
| 291 | Плов из птицы (бройлер- цыплят) | 100/180 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,4 | 0,18 | 7,8 | 33,6 | 7,8 | 43,31 | 227,2 | 64,7 | 2,24 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,16 | 14,18 | 4,4 | 5,1 | 0,95 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 830 | 27,32 | 16,25 | 104,4 | 682,71 | 0,348 | 30,8 | 33,6 | 9,99 | 133,02 | 354,8 | 118 | 5,24 |
| | Итого за день | | 59,25 | 51,73 | 234,2 | 1656,12 | 0,726 | 54,39 | 206,9 | 12,7 | 755,32 | 968,9 | 216,69 | 12,39 |
| | Пятница 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 5,64 | 5,99 | 31,46 | 202,2 | 0,06 | 0 | 22,14 | 1,5 | 12,55 | 38,8 | 8,4 | 0,84 |
| 295 | Биточки рубленые из бройлер- цыплят | 100/5 | 11,38 | 11,1 | 5,15 | 299,8 | 0,01 | 0,8 | 70,6 | 5,9 | 42,9 | 75,37 | 16,07 | 1,09 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Апельсины 1 шт | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,1 | 20 | 0,2 | 0,8 | 24 | 56 | 80 | 1,2 |
| | Итого за прием: | 620 | 22,21 | 25,56 | 108 | 889,38 | 0,328 | 23,63 | 132,9 | 8,82 | 102,95 | 202,77 | 116,77 | 4,08 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Капуста свежая тушеная | 60 | 1,17 | 0,95 | 4,52 | 31,18 | 0,02 | 12,87 | - | 41,6 | 30,1 | 15,49 | 0,61 | 0,17 |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной 15-% жир | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,22 | 5,82 | 0 | 5,82 | 42,67 | 88,1 | 35,57 | 2,05 |
| 259 | Гуляш из говядины | 100/50 | 22,21 | 24,81 | 22,74 | 525,26 | 0,05 | 1,47 | 0 | 1,47 | 34,9 | 246,64 | 35,25 | 4,9 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,2 | 0 | 1 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 350 | Кисель из ягод свежемороженых | 200 | 0,13 | 0,05 | 24,54 | 121 | 0,008 | 2,16 | 0 | 0,12 | 14,38 | 8,34 | 3,94 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 840 | 35,36 | 36,2 | 112,6 | 1076,9 | 0,536 | 40,52 | 0 | 50,9 | 171,52 | 494,16 | 120,77 | 9,25 |
| | Итого за день: | | 57,57 | 61,76 | 220,6 | 1966,28 | 0,864 | 64,15 | 132,9 | 59,7 | 274,47 | 696,93 | 237,54 | 13,33 |
| | Суббота 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 291 | Плов из птицы (бройлер- цыплят) | 100/180 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,4 | 0,18 | 7,8 | 33,6 | 7,8 | 43,31 | 227,2 | 64,7 | 2,24 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,02 | 28,83 | 118 | 0,004 | 0,3 | 0 | 0,18 | 24,98 | 11,56 | 6,32 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 4,4 |
| | Итого за прием: | 735 | 25,21 | 11,84 | 107,2 | 643,72 | 0,242 | 34,4 | 33,6 | 8,62 | 120,97 | 311,16 | 89,42 | 8,28 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,34 | 5,64 | 11,2 | 117 | 0,05 | 9,17 | 0 | 1,39 | 54,17 | 0,73 | 34,45 | 1,72 |
| 255 | Печень по- строгановски | 100/50 | 17,24 | 14,6 | 4,58 | 240,5 | 0,26 | 10,98 | 751,6 | 11 | 43,21 | 311,01 | 22,71 | 6,5 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 5,64 | 5,99 | 31,46 | 202,2 | 0,06 | 0 | 22,14 | 1,5 | 12,55 | 38,8 | 8,4 | 0,84 |
| 389 | Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,4 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 890 | 30 | 26,63 | 92,31 | 764,46 | 0,498 | 30,45 | 773,7 | 15,2 | 150,21 | 438,742 | 99,66 | 13,09 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Итого за день: | | 55,21 | 38,47 | 199,5 | 1408,18 | 0,74 | 64,85 | 807,3 | 23,8 | 271,18 | 749,902 | 189,08 | 21,37 |
| | Понедельник 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная из пшеничной крупы | 220 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 0,19 | 1,17 | 58 | 2,4 | 138,1 | 184,37 | 47,6 | 1,23 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,78 | 0,06 | - | 0,22 | 49,5 | 192,8 | 10,6 | 2,25 | |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 0,19 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 60 | 0,01 | 0,21 | 78 | 1,83 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,1 | 152,2 | 124,4 | 21,3 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Яблоко сезонное калиброванное 1 шт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 4,4 |
| | Итого за прием: | 662 | 23,48 | 32,1 | 88,65 | 687,89 | 0,478 | 22,97 | 200,6 | 54,4 | 788,4 | 519,57 | 91,65 | 7 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,01 | 3,4 | 0 | 7,38 | 35,53 | 36,55 | 18,08 | 1,02 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной 15% жирности | 250/15 | 1,59 | 4,98 | 9,15 | 95,25 | 0,05 | 10,37 | 0 | 1,14 | 34,85 | 49,27 | 20,75 | 0,77 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом томатным | 100/50 | 8,82 | 9,8 | 11,16 | 167,82 | 0,06 | 0,48 | 39 | 4,36 | 27,95 | 98,26 | 19,5 | 0,81 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,85 | 9,56 | 39,86 | 280 | 0,21 | 0 | 40 | 3,6 | 26,39 | 210,35 | 140,5 | 4,73 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,16 | 14,18 | 4,4 | 5,1 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 865 | 24,14 | 24,88 | 125,6 | 882,81 | 0,438 | 15,15 | 79 | 17,5 | 151,4 | 447,83 | 221,63 | 9,34 |
| | Итого за день: | | 47,62 | 56,98 | 214,3 | 1570,7 | 0,916 | 38,12 | 279,6 | 72 | 939,8 | 967,4 | 313,28 | 16,34 |
| | Вторник 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Омлет натуральный | 125 | 10,1 | 16,7 | 1,9 | 198,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 3,4 | 80 | 173,4 | 13,3 | 1,9 |
| Пр. прр | Икра кабачковая для детского питания | 60 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 5 | 0 | 0,6 | 10 | 31 | 10,5 | 0,4 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 20 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке | 200 | 4,4 | 3 | 6,5 | 70 | 0,1 | 12,5 | 0,2 | 0,5 | 15 | 35 | 50 | 0,8 |
| | Итого за прием: | 633 | 19,61 | 27,39 | 50,78 | 529,52 | 0,508 | 20,33 | 40,4 | 5,42 | 134,1 | 295,8 | 93,9 | 4,54 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109 | 0,09 | 6,07 | 0 | 1,46 | 29,5 | 57,7 | 23,8 | 0,1 |
| 229 | Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами | 100/50 | 15,36 | 8,1 | 8,1 | 166,5 | 0,08 | 5,97 | 9,31 | 1,36 | 62,51 | 259,5 | 77,6 | 1,36 |
| 303 | Каша рисовая вязкая | 180 | 3,64 | 4,29 | 36,67 | 199,95 | 0,02 | 0 | 0 | 0,17 | 2,41 | 60,6 | 19 | 0,51 |
| 389 | Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,4 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 850 | 26,35 | 15,57 | 105,5 | 680,21 | 0,318 | 22,34 | 9,31 | 4,33 | 134,7 | 466 | 154,5 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Итого за день: | | 30,75 | 18,57 | 112 | 750,21 | 0,418 | 34,84 | 9,51 | 4,83 | 149,7 | 501 | 204,5 | 6,8 |
| | Среда 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Капуста свежая тушеная | 60 | 1,17 | 0,95 | 4,52 | 31,18 | 0,02 | 12,87 | - | 41,6 | 30,1 | 15,49 | 0,61 | 0,17 |
| 268 | Котлеты из мяса говядины | 100/5 | 6,8 | 15,46 | 8,79 | 203 | 0,19 | 2,32 | 1,68 | 27,9 | 98,1 | 91,9 | 30,12 | 1,11 |
| 203 | Вермшель отварная с маслом | 180 | 5,64 | 5,99 | 31,46 | 202,2 | 0,06 | 0 | 22,14 | 1,5 | 12,55 | 38,8 | 8,4 | 0,84 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| 338 | Банан калиброванный 1 шт | 200 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,62 | 0,03 | 10 | - | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Итого за прием: | 710 | 16,32 | 23,22 | 88,68 | 633,32 | 0,348 | 28,02 | 23,82 | 71,6 | 177,85 | 186,79 | 60,43 | 5,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,56 | 5,11 | 14,16 | 127,75 | 0,06 | 6,7 | 0 | 1,39 | 54,17 | 99,5 | 34,4 | 1,7 |
| 290 | Птица (бройлер-цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком | 100/50 | 15,52 | 13,16 | 4,56 | 198,9 | 0,06 | 2,71 | 48,75 | 8,29 | 51,83 | 121,56 | 19,63 | 1,31 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 4 | 4,24 | 24,55 | 152,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0,9 | 15,6 | 100,9 | 21,6 | 1,7 |
| 342 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,16 | 14,18 | 4,4 | 5,1 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 850 | 27,02 | 23,07 | 96,04 | 713,61 | 0,318 | 16,61 | 48,75 | 11,7 | 162,06 | 400,56 | 106,83 | 6,89 |
| | Итого за день: | | 43,34 | 46,29 | 184,7 | 1346,93 | 0,666 | 44,63 | 72,57 | 83,3 | 339,91 | 587,35 | 167,26 | 12,14 |
| | Четверг 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/40 | 35 | 26,53 | 67,2 | 648 | 0,1 | 2,57 | 83,25 | 4,67 | 232,58 | 253,4 | 40,17 | 1,65 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,8 | 125,7 | 90 | 14 | 0,13 |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 338 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 200 | 4,4 | 3 | 6,5 | 70 | 0,1 | 12,5 | 0,2 | 0,5 | 15 | 35 | 50 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 680 | 44,47 | 39,86 | 103,8 | 951,98 | 0,398 | 16,37 | 143,5 | 6,58 | 382,58 | 406,6 | 114,07 | 3,17 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 101 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,05 | 8,25 | 0 | 1,36 | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 100/180 | 27,65 | 13,7 | 31,5 | 525,26 | 0,05 | 1,47 | 0 | 1,47 | 34,9 | 246,64 | 35,25 | 4,9 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,02 | 28,83 | 118 | 0,004 | 0,3 | 0 | 0,18 | 24,98 | 11,56 | 6,32 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 830 | 33,73 | 16,83 | 97,31 | 848,97 | 0,212 | 16,32 | 0 | 3,95 | 112,86 | 388,37 | 90,44 | 7,9 |
| | Итого за день: | | 78,2 | 56,69 | 201,1 | 1800,95 | 0,61 | 32,69 | 143,5 | 10,5 | 495,44 | 794,97 | 204,51 | 11,07 |
| | Пятница 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |

