

Согласовано:

Директор школы № 35

" 1 " 2022



Утверждаю:

Директор ООО "Феникс Групп"

" " 2022 г.

Примерное двенадцатидневное меню на осенний период учебный 2022-2023 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

| № реп | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом | 10/30 | 1,2 | 2,4 | 1,2 | 107 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0,12 | 32 | 5,1 | 1,1 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,64 | 14,04 | 0,6 | 151,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,67 | 46,42 | 6,25 | 1,2 |
| 171 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 19,2 | 84 | 22,8 | 1,92 |
| 380 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 3,46 | 3,5 | 25,9 | 120 | 0 | 0,06 | 0,05 | 7,12 | 150,5 | 47,85 | 20,25 | 5,32 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 520 | 18,2 | 28,54 | 88,9 | 601,8 | 0 | 0,33 | 0,1 | 7,27 | 234,1 | 279,77 | 59,8 | 8,94 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Помидор порционный | 60 | 0,84 | 1,56 | 5,16 | 37,8 | 0 | 0,01 | 0,01 | 5,71 | 25,74 | 48,59 | 19,64 | 0,89 |
| 103 | Суп картофельный с рисом | 200 | 2,12 | 2,22 | 19,38 | 106 | 0 | 0,05 | 0,06 | 0 | 18,5 | 167,3 | 15 | 0,02 |
| 292 | Жаркое с птицей | 90/150 | 22,88 | 21,12 | 30,24 | 403 | 0,04 | 0,1 | 0,16 | 7,37 | 50,02 | 154,56 | 36,34 | 2,93 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 38 | 154,4 | 0 | 0,01 | 0,01 | 2 | 12,58 | 9 | 5,9 | 0,27 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 740 | 30,14 | 25,5 | 113,38 | 803,8 | 0,04 | 0,23 | 0,22 | 15,08 | 159,45 | 480,95 | 104,4 | 4,86 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 75 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 190 | 0,05 | 0,04 | 0,04 | 0 | 7,8 | 27,4 | 7,5 | 0,02 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 5,9 | 0,27 |
| | Йогурт 2,5% | 115 | 1,2 | 2,5 | 2,1 | 102 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 2,1 | 7,8 | 3,2 | 0,2 |
| | Итого: | 300 | 3,9 | 11,3 | 31,4 | 352,4 | 0 | 0,04 | 0 | 0,2 | 15,15 | 43,44 | 16,6 | 0,49 |
| | Всего: | 3030 | 52,24 | 65,34 | 233,68 | 1758 | 0,04 | 0,6 | 0,32 | 22,55 | 408,7 | 804,16 | 180,8 | 14,29 |

Согласовано:
 Директор школы № _____
 " ____ " _____ 2022 г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Феникс Групп" _____
 " ____ " _____ 2022 г.

Примерное двенадцатидневное меню на осенний период учебный 2022-2023 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

| № рец | Наименование блюда | Вес порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал. | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд(батон йодированный) со слив. маслом | 10/30 | 1,2 | 2,4 | 1,2 | 107 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0,12 | 32 | 5,1 | 1,1 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,64 | 14,04 | 0,6 | 151,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,67 | 46,42 | 6,25 | 1,2 |
| 171 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 19,2 | 84 | 22,8 | 1,92 |
| 380 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 3,46 | 3,5 | 25,9 | 120 | 0 | 0,06 | 0,05 | 7,12 | 150,5 | 47,85 | 20,25 | 5,32 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 520 | 18,2 | 28,54 | 88,9 | 601,8 | 0 | 0,33 | 0,1 | 7,27 | 234,1 | 279,77 | 59,8 | 8,94 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Помидор порционный | 60 | 0,84 | 1,56 | 5,16 | 37,8 | 0 | 0,01 | 0,01 | 5,71 | 25,74 | 48,59 | 19,64 | 0,89 |
| 103 | Суп картофельный с рисом | 200 | 2,12 | 2,22 | 19,38 | 106 | | 0,05 | | | 18,5 | 167,3 | 15 | 0,02 |
| 292 | Жаркое с птицей | 90/150 | 22,88 | 21,12 | 30,24 | 403 | 0,04 | 0,1 | 0,16 | 7,37 | 50,02 | 154,56 | 36,34 | 2,93 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 38 | 154,4 | 0 | 0,01 | | 2 | 12,58 | 9 | 5,9 | 0,27 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 740 | 30,14 | 25,5 | 113,38 | 803,8 | 0,04 | 0,23 | 0,22 | 15,08 | 159,45 | 480,95 | 104,4 | 4,86 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 75 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 190 | 0,05 | 0,04 | 0,04 | 0 | 7,8 | 27,4 | 7,5 | 0,02 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 5,9 | 0,27 |
| | Йогурт 2,5% | 115 | 1,2 | 2,5 | 2,1 | 102 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 2,1 | 7,8 | 3,2 | 0,2 |
| | Итого: | | 3,9 | 11,3 | 31,4 | 352,4 | 0 | 0,04 | 0 | 0,2 | 15,15 | 43,44 | 16,6 | 0,49 |
| | Всего: | | 52,24 | 65,34 | 233,68 | 1758 | 0,04 | 0,6 | 0,32 | 22,55 | 408,7 | 804,16 | 180,8 | 14,29 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 20/30 | 1,2 | 3,6 | 4,62 | 156 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 15,06 | 27,67 | 13,87 | 0,95 |
| 278 | Каша молочная с маслом | 200/5 | 10,9 | 18 | 16,3 | 235 | 0 | 0,1 | 0,05 | 0 | 9 | 54 | 11,5 | 0,6 |
| 309 | Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,8 | 28,5 | 115 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0 | 11,34 | 47,14 | 17,35 | 0,81 |
| | Фрукт свежий (поштучно) | 150 | 1,5 | 0 | 23,6 | 48 | 0 | 0,048 | 0,032 | 48 | 51,2 | 36,8 | 20,8 | 0,48 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 645 | 21,4 | 26,8 | 85,62 | 617,6 | 0 | 0,288 | 0,142 | 0,1 | 128,1 | 221,61 | 74,02 | 3,34 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Огурец свежий порционный | 60 | 1,02 | 2,76 | 5,46 | 85 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | 1,28 |
| 88 | Щи из свежей капусты, сметан. | 200/10 | 1,28 | 3,94 | 9,2 | 95 | 0,16 | 0,04 | 0,07 | 3,79 | 21,96 | 11,2 | 72,39 | 3,27 |
| 232 | Рыба, запеченная с яйцом | 90/30 | 19,3 | 10,21 | 4,55 | 205,9 | 0 | 0,09 | 0,1 | 2,01 | 15,86 | 230,4 | 31,93 | 2,36 |
| 304 | Картофельное пюре | 150 | 3,8 | 6,11 | 41,4 | 235,7 | 20 | 0,03 | 0,06 | 2,1 | 26,1 | 80,4 | 33 | 0,55 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 102 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Аскорбиновая кислота, мг | 0,035 | | | | | | | | 0,035 | | | | |
| | Итого: | 784 | 29,17 | 23,62 | 103,03 | 826,2 | 20,16 | 0,28 | 0,32 | 35,235 | 181,19 | 468,2 | 186,8 | 8,73 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожок с капустой | 75 | 2,1 | 0,8 | 15,4 | 190 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | 1,28 |
| 349 | Сок фруктовый | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 98 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 31,5 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | | 3,37 | 1 | 43,52 | 319,5 | 0 | 0,12 | 0,09 | 27,3 | 117,27 | 146,2 | 49,52 | 2,55 |
| | Всего: | | 53,94 | 51,42 | 232,17 | 1763,3 | 20,16 | 0,688 | 0,552 | 62,635 | 426,56 | 836,01 | 310,4 | 14,62 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Среда-1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Нарезка св. овощей (св. помидор,св. огурец) | 60 | 1,1 | 1,3 | 1,2 | 87 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| 268 | Шницель мясной с соусом | 90/30 | 1,2 | 2,4 | 0,9 | 198 | 0 | 0,048 | 0,032 | 48 | 51,2 | 36,8 | 20,8 | 0,48 |
| 223 | Рожки отварные | 150 | 30,6 | 12,6 | 49,5 | 265 | 0,09 | 0,08 | 0,12 | 0,61 | 267,74 | 327,18 | 44,11 | 0,91 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 80 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 121 | 91 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| | Итого: | 574 | 37,78 | 0 | 91,34 | 606,6 | 0,11 | 0,198 | 0,322 | 49,21 | 481,44 | 474,18 | 89,41 | 1,99 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,84 | 2,9 | 5,1 | 50 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | 1,28 |
| 101 | Суп картофельный с горохом | 200 | 1,6 | 2,18 | 16,74 | 93 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 1,62 | 256,19 | 236,1 | 26,56 | 0,61 |
| 290 | Поджарка из мяса | 80 | 20,96 | 13,68 | 5,28 | 255 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 51,66 | 154,55 | 25,77 | 1,09 | 1,2 |
| 171 | Каша гречневая | 150 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 255 | 0 | 0,21 | 0,27 | 0,15 | 38,64 | 202,75 | 52,93 | 4,48 |
| 349 | Компот из св. ягод | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/30 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | | 744 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 33,87 | 29,96 | 119,34 | 843,2 | 0,06 | 0,42 | 0,45 | 80,73 | 566,65 | 610,82 | 130,1 | 8,84 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Пицца с колбасой | 100 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 228 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0 | 156,6 | 106,5 | 15,2 | 0,23 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 98 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Итого: | | 6 | | 29,2 | 326 | | 0,24 | 0,04 | 0,1 | 161,85 | 114,74 | 19,6 | 1,05 |
| | Всего: | | 77,65 | 29,96 | 239,88 | 1775,8 | 0,17 | 0,858 | 0,812 | 130,04 | 1209,94 | 1199,7 | 239,1 | 11,88 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд(батон йодированный) с сыром | 15/30 | 1,1 | 1,3 | 1,2 | 103 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 15,06 | 27,67 | 13,87 | 0,95 |
| 175 | Каша молочная с маслом | 200/5 | 12,8 | 12,48 | 2,4 | 273 | 0,03 | 0,19 | 0,07 | 2,2 | 40 | 170,1 | 63,04 | 1,66 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 35,26 | 123,3 | 0 | 0,02 | 0,02 | 60 | 11,2 | 3,12 | 3 | 4,79 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 115 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 500 | 16,98 | 14,18 | 51,46 | 614,3 | 0,03 | 0,28 | 0,13 | 79,7 | 107,76 | 256,89 | 90,41 | 7,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Огурец свежий порционный | 60 | 0,72 | 3,6 | 9,84 | 94 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 15,06 | 27,67 | 13,87 | 0,95 |
| 82 | Борщ из свежей капусты, сметан. | 200/10 | 1,46 | 3,92 | 12,16 | 89,8 | 0,16 | 0,05 | 0,05 | 19,87 | 39,43 | 21,63 | 43,87 | 26,62 |
| 285 | Макаронник с мясом | 90/150 | 29,08 | 33,02 | 2,79 | 425,5 | 0,12 | 0 | 0,03 | 0,2 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 754 | 35,06 | 41,14 | 60,39 | 772,3 | 0,28 | 0,13 | 0,14 | 37,67 | 153,3 | 219,1 | 114,2 | 30,13 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 100 | 3,5 | 5,6 | 29,4 | 235 | 0,03 | 0,06 | 0,03 | 0 | 9,96 | 6,02 | 36,82 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 100 | 0,8 | 21,1 | 0,7 | 252 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 45,2 | 87,2 | 35,1 | 0,01 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Итого: | | 0,9 | | 15,7 | 312,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 50,45 | 95,44 | 39,5 | 0,83 |
| | Всего: | | 54,45 | 70,22 | 215,22 | 1775,3 | 21,14 | 0,37 | 0,57 | 84,925 | 454,59 | 547,15 | 225,2 | 10,52 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 20/30 | 1,2 | 3,6 | 4,62 | 156 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 15,06 | 27,67 | 13,87 | 0,95 |
| 268 | Запеканка творожно-рисовая со сг. Молоком | 200/20 | 0,4 | 0 | 12,6 | 352 | 0 | 0,048 | 0,032 | 48 | 51,2 | 36,8 | 20,8 | 0,48 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 115 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 510 | 4,07 | 4 | 51,64 | 686,6 | 0 | 0,168 | 0,122 | 75,3 | 140,07 | 177,93 | 68,97 | 2,7 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Огурец свежий порц. | 60 | 1,08 | 3 | 13,8 | 86,4 | 0 | 0,02 | 0 | 7,64 | 28,07 | 31,25 | 18,54 | 1,2 |
| 96 | Борщ из св. капусты со сметаной | 200/10 | 1,6 | 4,08 | 16,5 | 109,2 | 0,05 | 0,15 | 0,15 | 0,08 | 20,73 | 20,29 | 56,96 | 19,76 |
| 234 | Биточки из рыбы с маслом | 90/2 | 26,3 | 30,06 | 25,13 | 260 | 1,72 | 0,11 | 0,09 | 0,07 | 32,25 | 22,08 | 65,67 | 0,82 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,1 | 21,8 | 172 | 0,01 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 27,7 | 59,11 | 5,19 | 0,25 |
| 376 | Компот из с/ф | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Аскорбиновая кислота, мг | 0,035 | | | | | | | | 0,035 | | | | |
| | Итого: | 756 | 35,88 | 42,84 | 112,83 | 790,6 | 1,78 | 0,38 | 0,33 | 7,995 | 166,61 | 242,47 | 178,3 | 23,6 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 7,4 | 8,5 | 24 | 180 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 45,2 | 87,2 | 35,1 | 0,01 |
| 386 | Ряженка, 2,5% | 200 | 5,6 | 5 | 7,6 | 110 | 0,04 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| | Итого: | | 13 | 13,5 | 31,6 | 290 | 0,04 | 0,06 | 0,35 | 1,5 | 285,2 | 277,2 | 63,1 | 0,21 |
| | Всего: | | 52,95 | 60,34 | 196,07 | 1767,2 | 1,78 | 0,548 | 0,802 | 84,795 | 591,88 | 697,6 | 310,3 | 26,51 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Среда-2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат "Витаминный" | 60 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 99 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0 | 143,3 | 89,1 | 15,3 | 0,35 |
| 268 | Котлета мясная с соусом | 90/30 | 4,5 | 8,93 | 25,83 | 255 | 0,02 | 0,13 | 0,2 | 0,29 | 111,22 | 145 | 35,59 | 2,49 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | Каша гречневая | 150 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 172 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 121 | 91 | 14 | 0,1 |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 90 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 121 | 91 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 574 | 16,66 | 19,29 | 124,41 | 679,6 | 0,11 | 0,46 | 0,53 | 1,49 | 538,02 | 472,1 | 89,39 | 3,54 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Помидор свежий порционный | 60 | 0,84 | 1,56 | 5,16 | 123 | 0 | 0,01 | 0,01 | 5,71 | 25,74 | 48,59 | 19,64 | 0,89 |
| 82 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1,46 | 3,92 | 12,16 | 95 | 0,16 | 0,05 | 0,05 | 19,87 | 39,43 | 21,63 | 43,87 | 26,62 |
| 294 | Плов из птицы | 90/150 | 12,96 | 19,36 | 12,48 | 376 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 28,12 | 89,25 | 13,8 | 0,24 |
| 199 | Аскорбиновая кислота, мг | 0,035 | | | | | | | | 0,035 | | | | |
| 342 | Компот из св. ягод | 200 | 0,2 | 0 | 29,74 | 119,8 | 0 | 0 | 0,02 | 20 | 2,72 | 18 | 10 | 0,12 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 754 | 19,16 | 25,44 | 80,14 | 816,4 | 0,18 | 0,15 | 0,17 | 45,695 | 148,62 | 278,97 | 114,8 | 28,62 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Запеканка со сл. Молоком | 100/20 | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 185 | 0,02 | 0,07 | 0,03 | | 115,4 | 255,35 | 62,1 | 2,94 |
| 350 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0 | 29,74 | 89 | 0 | 0 | 0,02 | 20 | 2,72 | 18 | 10 | 0,12 |
| | Итого: | | 4 | 3,1 | 57,94 | 274 | 0,02 | 0,07 | 0,05 | 20 | 118,12 | 273,35 | 72,1 | 3,06 |
| | Всего: | | 39,82 | 47,83 | 262,49 | 1770 | 0,31 | 0,68 | 0,75 | 67,185 | 804,76 | 1024,4 | 276,3 | 35,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Бутерброд с маслом слив. | 10/30 | 1,02 | 2,76 | 5,46 | 136 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 5,52 | 22,79 | 38,39 | 13,19 | 0,61 |
| 175 | Каша молочная с маслом | 200/5 | 7,2 | 3,44 | 3,84 | 211 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | 1,38 | 28,03 | 139,3 | 19,99 | 0,03 |
| 143 | Кондитерское изделие | 30 | 2,1 | 12,3 | 15,75 | 95 | 0 | 0,04 | 0,16 | 5,4 | 42 | 67,5 | 27 | 0,24 |
| 348 | Напиток из шиповника | 200 | 1,04 | 0 | 34 | 115 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 82 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 519 | 13,76 | 18,9 | 71,65 | 639 | 0,04 | 0,24 | 0,35 | 22,1 | 155,52 | 313,15 | 77,48 | 1,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,84 | 1,56 | 5,16 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 15,06 | 27,67 | 13,87 | 0,95 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,06 | 4,28 | 19,08 | 131 | 0,02 | 0,227 | 0,073 | 5,81 | 35,3 | 87,17 | 71,55 | 2,02 |
| 278 | Птица тушеная в соусе | 90/30 | 11,2 | 16,27 | 16,7 | 258 | 0 | 0,06 | 0,08 | 3,56 | 23,4 | 17,24 | 104,6 | 1,58 |
| 171 | Рагу овощное | 150 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 255 | 0 | 0,21 | 0,27 | 0,15 | 38,64 | 202,75 | 52,93 | 4,48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 774 | 25,76 | 31,75 | 121,18 | 807 | 0,02 | 0,557 | 0,483 | 9,62 | 155,2 | 416,9 | 261 | 9,65 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Сосиска в тесте | 100 | 1,8 | 2,3 | 21 | 257 | 0 | 0,01 | 0,1 | 45,2 | 87,2 | 35,1 | 0,01 | 0,1 |
| | Чай с молоком | 200 | 0,2 | 0 | 29,74 | 95 | 0 | 0 | 0,02 | 20 | 2,72 | 18 | 10 | 0,12 |
| | Итого: | | 1,8 | 2,3 | 21 | 352 | 0 | 0,01 | 0,1 | 45,2 | 87,2 | 35,1 | 0,01 | 0,1 |
| | Всего: | | 41,32 | 52,95 | 213,83 | 1798 | 0,06 | 0,807 | 0,933 | 76,92 | 397,92 | 765,15 | 338,4 | 11,65 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/30 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 137 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0 | 156,6 | 106,5 | 17,4 | 0,76 |
| 54 | Зеленый горошек консерв. | 40 | 0,72 | 3,6 | 9,84 | 74,4 | 0 | 7,3 | 0,01 | | 10,1 | 6 | 7,1 | 0,1 |
| 212 | Омлет с колбасой | 150/2 | 16,15 | 27,23 | 13,38 | 220 | 0,09 | 2,39 | 0,26 | 0 | 88,88 | 194,9 | 18,26 | 2,2 |
| 379 | Какао с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 114 | 0,01 | 0,04 | 0 | 1,3 | 122 | 14 | 90 | 0,56 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/40 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 501 | 28,75 | 42,41 | 78,36 | 609 | 0,15 | 10,02 | 0,34 | 1,3 | 419,08 | 377,4 | 143,3 | 4,12 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из св. моркови с сахаром | 60 | 1,2 | 3,6 | 9,12 | 73,8 | 0 | 0,01 | 0 | 9,5 | 12,06 | 12,2 | 5,8 | 0,25 |
| 106 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,84 | 2,56 | 19,28 | 131,2 | 0,01 | 0,1 | | 9,56 | 23,33 | 98,12 | 30,27 | 1,21 |
| 290 | Тефтели тушеные в соусе | 90/30 | 20,96 | 23,68 | 5,28 | 184 | | 0,08 | 0,08 | 51,66 | 154,55 | 25,77 | 1,09 | 1,2 |
| 321 | Каша гречневая | 150 | 3,11 | 4,01 | 20,1 | 128,9 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 17,23 | 207,5 | 38,75 | 4,67 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 34 | 115 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Аскорбиновая кислота, мг | 0,035 | | | | | | | | 0,035 | | | | |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 2,7 | 0,3 | 25,1 | 87 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 41,7 | 97,3 | 17,2 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 824 | 40,55 | 34,75 | 133,48 | 822,5 | 0,04 | 0,35 | 0,2 | 80,605 | 322,68 | 554,35 | 127,4 | 8,8 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 421 | Ватрушка с творогом | 100 | 4 | 2,6 | 27,1 | 198 | 0 | 0,01 | 0,1 | 45,2 | 87,2 | 35,1 | 0,01 | 0,1 |
| 376 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 6,8 | 0,52 |
| | Итого: | | 4,1 | 2,6 | 42,1 | 258,4 | 0 | 0,01 | 0,11 | 45,3 | 92,45 | 43,34 | 6,81 | 0,62 |
| | Всего: | | 73,4 | 79,76 | 253,94 | 1689,9 | 0,19 | 10,38 | 0,65 | 127,21 | 834,21 | 975,09 | 277,5 | 13,54 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суббота-2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Яйцо вареное | 40 | 0,8 | 2,6 | 4,5 | 98 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 5,52 | 22,79 | 38,39 | 13,19 | 0,61 |
| 232 | Рыба, запеченная с яйцом | 90/30 | 19,3 | 10,21 | 4,55 | 205,9 | 0 | 0,09 | 0,1 | 2,01 | 15,86 | 230,4 | 31,93 | 2,36 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 67 | Помидор свежий порционный | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 105 | 0 | 0,01 | 0,01 | 5,71 | 25,74 | 48,59 | 19,64 | 0,89 |
| 103 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2,65 | 2,78 | 24,23 | 132,5 | 0 | 0,05 | 0,01 | 0,2 | 18,5 | 167,3 | 15 | 0,02 |
| 289 | Жаркое с птицей | 100/180 | 26,69 | 24,64 | 35,28 | 470,4 | 0,02 | 0,07 | 0,02 | 0,66 | 32,99 | 200,2 | 82,43 | 1,63 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 34 | 136 | 0 | 0,05 | 0,1 | 6 | 21,2 | 5,9 | 28,3 | 0,25 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/24 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 814 | 34,44 | 30,62 | 122,71 | 946,5 | 0,02 | 0,24 | 0,19 | 12,57 | 151,04 | 523,49 | 172,9 | 3,54 |
| | Всего: | | 55,86 | 65,96 | 221,77 | 1635,5 | 0,02 | 0,48 | 0,56 | 19,84 | 393,35 | 876,51 | 262,8 | 15,04 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вторник-1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Бутерброд с повидлом | 20/30 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 156 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 13 | 21,78 | 16,8 | 8,22 | 0,31 |
| 278 | Каша молочная с маслом | 250/5 | 14 | 20,33 | 20,83 | 250 | 0 | 0,1 | 0,05 | 0 | 9 | 54 | 11,5 | 0,6 |
| | Фрукт свежий (поштучно) | 150 | 6,48 | 5,76 | 34,2 | 98 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0 | 11,34 | 47,14 | 17,35 | 0,81 |
| 376 | Какао с молоком | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 118 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 85 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 695 | 25,68 | 31,29 | 100,93 | 707 | 0,04 | 0,23 | 0,13 | 13,1 | 88,87 | 182,18 | 51,97 | 3,04 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Огурец св. порц. | 100 | 1,8 | 6 | 10,6 | 104 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 43,46 | 32,74 | 15,22 | 1,28 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,6 | 4,93 | 11,5 | 115 | 0,16 | 0,04 | 0,07 | 3,79 | 21,96 | 11,2 | 72,39 | 3,27 |
| 251 | Рыба запеченая с яйцом | 100/30 | 24,15 | 12,77 | 5,69 | 245 | 0 | 0,09 | 0,1 | 2,01 | 15,86 | 230,4 | 31,93 | 2,36 |
| 304 | Картофельное пюре | 180 | 4,52 | 7,23 | 49,68 | 283 | 20 | 0,03 | 0,06 | 2,1 | 26,1 | 80,4 | 33 | 0,55 |
| 349 | Компот из с/ф | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/24 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Аскорбиновая кислота, мг | 0,035 | | | | | | | | 0,035 | | | | |
| | Итого: | 914 | 35,84 | 31,53 | 119,89 | 937,2 | 20,16 | 0,28 | 0,32 | 35,235 | 181,19 | 468,2 | 186,8 | 8,73 |
| | Всего: | | 61,52 | 62,82 | 220,82 | 1644,2 | 20,2 | 0,51 | 0,45 | 48,335 | 224,65 | 650,38 | 238,8 | 11,77 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Среда-1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Салат из св. овощей (помидор, огурец) | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 125 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 13 | 21,78 | 16,8 | 8,22 | 0,31 |
| 223 | Шницель мясной с соусом | 100/30 | 40,8 | 16,8 | 66 | 248 | 0,09 | 0,08 | 0,12 | 0,61 | 267,74 | 327,18 | 44,11 | 0,91 |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 4,52 | 7,23 | 49,68 | 198 | 20 | 0,03 | 0,06 | 2,1 | 26,1 | 80,4 | 33 | 0,55 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 82 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 121 | 91 | 14 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 650 | 51,3 | 27,11 | 156,62 | 716,6 | 20,11 | 0,18 | 0,35 | 3,31 | 456,34 | 554,58 | 101,6 | 2,06 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Салат из св. моркови с сахаром | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 92 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 13 | 21,78 | 16,8 | 8,22 | 0,31 |
| 101 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2 | 2,73 | 20,93 | 116,25 | 0,03 | 0,01 | 0,01 | 1,62 | 256,19 | 236,1 | 26,56 | 0,61 |
| 290 | Поджарка из мяса | 85 | 27 | 34,2 | 7,6 | 215 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 51,66 | 154,55 | 25,77 | 1,09 | 1,2 |
| 171 | Каша гречневая | 180 | 8,04 | 12,72 | 59,76 | 320 | 0 | 0,21 | 0,27 | 0,15 | 38,64 | 202,75 | 52,93 | 4,48 |
| 349 | Компот из св. ягод | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 874 | 42,21 | 54,85 | 141,01 | 933,45 | 0,1 | 0,41 | 0,46 | 76,23 | 544,97 | 594,88 | 123,1 | 7,87 |
| | Всего: | | 93,51 | 81,96 | 297,63 | 1650,1 | 20,21 | 0,59 | 0,81 | 79,54 | 1001,31 | 1149,5 | 224,7 | 9,93 |
| | Четверг-1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/30 | 1,8 | 5 | 23 | 155 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 13 | 21,78 | 16,8 | 8,22 | 0,31 |
| 234 | Каша молочная с маслом | 250/5 | 11,5 | 6,13 | 1,63 | 305 | 0,03 | 0,19 | 0,07 | 2,2 | 40 | 170,1 | 63,04 | 1,66 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 35,26 | 123 | 0 | 0,02 | 0,02 | 60 | 11,2 | 3,12 | 3 | 4,79 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 102 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 550 | 16,38 | 11,53 | 72,49 | 685 | 0,07 | 0,27 | 0,14 | 75,2 | 114,48 | 246,02 | 84,76 | 7,26 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Огурец свежий порционный | 100 | 1,8 | 5 | 23 | 144 | 0 | 7,3 | 0,01 | 0,1 | 10,1 | 6 | 7,1 | 0,1 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,83 | 4,9 | 15,2 | 112,25 | 0,16 | 0,05 | 0,05 | 19,87 | 39,43 | 21,63 | 43,87 | 26,62 |
| 285 | Макаронник с мясом | 100/180 | 35,4 | 40,2 | 3,4 | 518 | 0,12 | 0 | 0,03 | 0,2 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 884 | 42,83 | 50,7 | 77,2 | 937,25 | 0,28 | 7,41 | 0,15 | 20,27 | 148,34 | 197,43 | 107,5 | 29,28 |
| | Всего: | | 59,21 | 62,23 | 149,69 | 1622,3 | 0,35 | 7,68 | 0,29 | 95,47 | 262,82 | 443,45 | 192,2 | 36,54 |
| | Пятница-1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Салат "Витаминный" | 100 | 1,8 | 5 | 23 | 144 | 0 | 0,02 | 0 | 7,64 | 28,07 | 31,25 | 18,54 | 1,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 13 | 21,78 | 16,8 | 8,22 | 0,31 |
| 243 | Яйцо вареное | 40 | 7,52 | 18,72 | 0,8 | 159 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,67 | 46,42 | 6,25 | 0,6 |
| 204 | Спагетти с сыром | 180/10 | 12,3 | 15,45 | 50 | 275 | 0,24 | 0,03 | 0,19 | 0,14 | 32,55 | 57,94 | 7,79 | 0,53 |
| 389 | Какао с молоком | 200 | 1 | 0 | 30,2 | 114 | 0 | 0 | 0,02 | 20 | 2,72 | 18 | 10 | 0,12 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 30/50 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 550 | 24,62 | 39,17 | 103,9 | 699,6 | 20,12 | 0,09 | 0,26 | 33,14 | 110,22 | 195,16 | 42,76 | 2,06 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 100 | 1,5 | 6 | 16,5 | 126 | 0,09 | 0,01 | 0,01 | 13 | 21,78 | 16,8 | 8,22 | 0,31 |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски со сметаной | 250/10 | 1,6 | 2,43 | 11,5 | 96,75 | | | | | | | | |
| 290 | Гуляш из кур с соусом | 100/30 | 26,6 | 34,2 | 6,8 | 242 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 51,66 | 154,55 | 25,77 | 1,09 | 1,2 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,52 | 7,33 | 49,68 | 282 | 20 | 0,03 | 0,06 | 2,1 | 26,1 | 80,4 | 33 | 0,55 |
| 349 | Сок фруктовый | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Аскорбиновая кислота, мг | 0,035 | | | | | | | | 0,035 | | | | |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 814 | 37,99 | 50,56 | 126,9 | 936,95 | 20,12 | 0,22 | 0,24 | 76,595 | 276,24 | 236,43 | 76,61 | 3,33 |
| | Всего: | | 62,61 | 89,73 | 230,8 | 1636,6 | 40,24 | 0,31 | 0,5 | 109,74 | 386,46 | 431,59 | 119,4 | 5,39 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вторник-2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 20/30 | 1,2 | 1,3 | 0,8 | 161 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0 | 143,3 | 89,1 | 15,3 | 0,35 |
| 188 | Запеканка творожно-рисовая сг. Мол. | 250/20 | 11,84 | 15,52 | 17,76 | 358 | 0,04 | 0,2 | 0,1 | 0 | 18 | 108 | 23 | 1,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,07 | 0 | 21,82 | 114 | 0 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 21,2 | 11,96 | 6,8 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 20/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 75 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 560 | 15,51 | 17,22 | 52,98 | 708 | 0,09 | 0,54 | 0,22 | 9,8 | 235,11 | 310,56 | 72,6 | 2,82 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Огурец свежий порционный | 100 | 1,8 | 5 | 23 | 55 | 0 | 7,3 | 0,01 | 0 | 10,1 | 6 | 7,1 | 0,1 |
| 82 | Борщ из св. капусты со сметаной | 250/10 | 2 | 5,1 | 20,63 | 136,5 | 0,05 | 0,15 | 0,15 | 0,08 | 20,73 | 20,29 | 56,96 | 19,76 |
| 234 | Котлета рыбная с маслом | 100/2 | 32 | 36,6 | 30,6 | 259 | 1,72 | 0,11 | 0,09 | 0,07 | 32,25 | 22,08 | 65,67 | 0,82 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 4,52 | 7,23 | 49,68 | 283 | 20 | 0,03 | 0,06 | 2,1 | 26,1 | 80,4 | 33 | 0,55 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 67 | Салат " Картофельный с сол. Оур." | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 5,52 | 22,79 | 38,39 | 13,19 | 0,61 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,08 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,02 | 0,227 | 0,073 | 5,81 | 35,3 | 87,17 | 71,55 | 2,02 |
| 278 | Птица тушеная в соусе | 100/30 | 14 | 20,33 | 20,8 | 321,7 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,21 | 28,3 | 17,2 | 25,3 | 0,01 |
| 171 | Рагу овощное | 180 | 8,04 | 12,72 | 59,76 | 254 | 0 | 0,21 | 0,27 | 0,15 | 38,64 | 202,75 | 52,93 | 4,48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 904 | 32,32 | 41,6 | 148,61 | 965,45 | 0,04 | 0,527 | 0,423 | 11,79 | 182,89 | 455,25 | 194,9 | 8,69 |
| | Всего: | | 48,4 | 64,9 | 225,71 | 1654,7 | 0,08 | 0,747 | 0,763 | 24,69 | 329,81 | 768,4 | 272,4 | 9,82 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пятница-2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/30 | 5,9 | 8,5 | 14,2 | 85 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0 | 143,3 | 89,1 | 15,3 | 0,35 |
| 54 | Зеленый горошек порц. | 50 | 1,2 | 6 | 16,4 | 124 | 0,02 | 0,13 | 0,2 | 0,29 | 111,22 | 145 | 35,59 | 2,49 |
| 212 | Омлет с колбасой, с маслом | 200/3 | 18,77 | 30,3 | 14,91 | 280 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 121 | 91 | 14 | 0,1 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,8 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,048 | 0,032 | 48 | 51,2 | 36,8 | 20,8 | 0,48 |
| | Итого: | 552 | 31,85 | 47,88 | 86,45 | 704,4 | 0,09 | 0,488 | 0,432 | 48,89 | 468,22 | 417,9 | 96,19 | 3,92 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Винегрет овощной | 100 | 2 | 6 | 15,2 | 123 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 15,06 | 27,67 | 13,87 | 0,95 |
| 106 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9,8 | 3,2 | 24,1 | 164 | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 25,5 | 146 | 25,2 | 1,28 | 0,2 |
| 290 | Тефтели с соусом | 100/30 | 20,96 | 23,68 | 5,28 | 218 | | 0,08 | 0,08 | 51,66 | 154,55 | 25,77 | 1,09 | 1,2 |
| 321 | Каша гречневая | 180 | 3,73 | 4,81 | 24,12 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 17,5 | 15,06 | 27,67 | 13,87 | 0,95 |
| 348 | Компот из с/ф | 200 | 1,04 | 0 | 34 | 140,2 | 0 | 0,02 | 0,03 | 0,6 | 12,6 | 11,96 | 6,8 | 1,1 |
| | Аскорбиновая кислота, мг | 0,035 | | | | | | | | 0,035 | | | | |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 854 | 44,93 | 38,89 | 143,9 | 975,4 | 0,1 | 0,27 | 0,22 | 112,8 | 448,49 | 321,27 | 91,91 | 5,9 |
| | Всего: | | 76,78 | 86,77 | 230,35 | 1679,8 | 0,19 | 0,758 | 0,652 | 161,69 | 916,71 | 739,17 | 188,1 | 9,82 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суббота-2,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 1,12 | 3,84 | 6,8 | 66,4 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 5,52 | 22,79 | 38,39 | 13,19 | 0,61 |
| 239 | Рыба, запеченая с яйцом | 100/50 | 14,8 | 19,4 | 22,2 | 213 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 51,66 | 154,55 | 25,77 | 1,09 | 1,2 |
| 309 | Гороховое пюре | 180 | 6,43 | 5,81 | 34,29 | 215,28 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0 | 11,34 | 47,14 | 17,35 | 0,81 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 388 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,68 | 0 | 35,26 | 123 | 0 | 0,02 | 0,02 | 60 | 11,2 | 3,12 | 3 | 4,79 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0 | 0,05 | 0,04 | 0 | 41,5 | 56 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | 614 | 25,43 | 29,45 | 111,15 | 681,28 | 0,18 | 0,24 | 0,18 | 117,18 | 241,38 | 170,42 | 45,13 | 7,91 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Капуста кваш. Порц. | 100 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 85 | 0,12 | 0,03 | 0,22 | 0,21 | 39,74 | 50,89 | 5,51 | 1,29 |
| 120 | Суп овощной | 250 | 3,4 | 3,82 | 16,56 | 154 | 0,02 | 0,16 | 0,48 | 4,6 | 198,52 | 142 | 28,82 | 0,73 |
| 268 | Биточки мясные с маслом | 100/2 | 23,4 | 22,8 | 1,8 | 306 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 51,66 | 154,55 | 25,77 | 1,09 | 1,2 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 6,12 | 26,16 | 174,6 | 0,01 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 27,7 | 59,11 | 5,19 | 0,25 |
| 376 | Сок фруктовый | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 110 | 0 | 0 | 0,01 | 0,1 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 24/20 | 3,7 | 0,6 | 20,6 | 102,6 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 52,61 | 101,5 | 27,5 | 0,75 |
| | Итого: | 876 | 39,42 | 37,94 | 80,42 | 932,2 | 0,18 | 0,37 | 0,87 | 56,64 | 478,37 | 387,51 | 72,51 | 5,04 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: | | 64,85 | 67,39 | 191,57 | 1613,5 | 0,36 | 0,61 | 1,05 | 173,82 | 719,75 | 557,93 | 117,6 | 12,95 |

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1и2 Москва 2006)