



СОГЛАСОВАНО:
Директор
Ирина Николаевна Соколов
« 15 » *Ирина* 20 21 г.

Двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений Красночетайского района

Возрастная категория: с 7-11 лет

| Наименование блюд | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| ДЕНЬ 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7 | 0,36 | 0,02 | 6,75 | 0,21 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 |
| Котлеты руб.из филе птицы с соусом | 498* | 80(50/30) | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 157 | 0 | 0,07 | 0,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 112,32 | 0,12 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Компот из св.яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Итого | | | 16,66 | 14,1 | 79,2 | 549 | 0,44 | 0,16 | 13,36 | 3,91 | 62,84 | 57,46 | 219,8 | 2,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 43* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| Тефтели рубленые с соусом | 462* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | 0,33 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| Итого: | | | 22,98 | 29,05 | 94,59 | 852 | 0,16 | 0,21 | 20,61 | 7,13 | 152,86 | 192,1 | 372,35 | 9,76 |
| Всего: | | | 39,64 | 43,15 | 173,79 | 1401 | 0,6 | 0,37 | 33,97 | 11,04 | 215,7 | 249,56 | 592,15 | 11,87 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|---------------------------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| ДЕНЬ 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 | 1 | 0 | 0,4 | 0,13 | 250 | 12,5 | 135 | 0,28 |
| Каша молоч.пшениная с маслом | 302* | 150/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,1 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,02 | 1 | 0,1 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Мандарины св.порциями | | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 10,2 | 0,06 |
| Итого: | | | 16,22 | 21,3 | 71,44 | 518 | 1,1 | 1,21 | 1,48 | 0,47 | 419,29 | 102,18 | 311,92 | 2,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | 70,66 | 1,67 |
| Котлета рубленные с соусом | 413* | 80(50/30) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Макароны отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| Итого: | | | 22,75 | 24,56 | 88,93 | 727 | 0,13 | 12,97 | 11,39 | 4,08 | 92,8 | 72,33 | 236 | 6,24 |
| Всего: | | | 38,97 | 45,86 | 160,37 | 1245 | 1,23 | 14,18 | 12,87 | 4,55 | 512,09 | 174,51 | 547,92 | 8,84 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| ДЕНЬ 3 (средн) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | | 0,02 | |
| Запеканка творожная с повидлом | 366* | 130/20 | 27,29 | 12,25 | 23,45 | 317 | 36,49 | 0,07 | 0,65 | 1,18 | 222,38 | 33,48 | 294,23 | 1,03 | |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | |
| Итого: | | | 30,64 | 20,9 | 58,19 | 547 | 36,59 | 0,11 | 3,55 | 1,62 | 239,63 | 44,36 | 331,91 | 2,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из кваш.капусты с рас.маслом | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5 | 52 | 0 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | 18,55 | 0,35 | |
| Суп картоф.с.макарон.издел. | 140* | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 | |
| Рыба припущенная с соусом | 371* | 80(50/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,2 | 159,11 | 0,77 | |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 95,63 | 1,17 | |
| Компот из изюма | 638* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | |
| Итого: | | | 23,43 | 19,26 | 80,37 | 717 | 0,17 | 0,36 | 55,51 | 3,93 | 149,88 | 83,9 | 404,2 | 6,04 | |
| Всего: | | | 54,07 | 40,16 | 138,56 | 1264 | 36,76 | 0,47 | 59,06 | 5,55 | 389,51 | 128,26 | 736,11 | 8,44 | |

| Наименование блюд | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|
| ДЕНЬ 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 10 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 | | | |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 | | | |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 150 | 4,21 | 4,8 | 22,99 | 154 | 0,05 | 0,11 | 0 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 | | | |
| Компот из кураги | 638* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 29,2 | 0,7 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | | | |
| Итого: | | | 19,67 | 24,24 | 82,59 | 574 | 0,79 | 0,22 | 1,96 | 4,32 | 164,78 | 39,01 | 255,29 | 3,34 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88** | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 | 0,01 | 0,01 | 5,1 | 4,02 | 18,87 | 11,22 | 21,93 | 0,71 | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 | | | |
| Плов из пшеницы | 492* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 | 0,16 | 0,09 | 4,8 | 1,35 | 25,92 | 45,3 | 194,06 | 1,76 | | | |
| Компот из чернослива | 638* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 | | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | | | |
| Итого: | | | 25,88 | 21,13 | 73,9 | 700 | 0,26 | 0,26 | 25,29 | 6,74 | 118,08 | 110,71 | 330,05 | 6,2 | | | |
| Всего: | | | 45,55 | 45,37 | 156,49 | 1274 | 1,05 | 0,48 | 27,25 | 11,06 | 282,86 | 149,72 | 585,34 | 9,54 | | | |

| Наименование блюд | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| ДЕНЬ 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 | 1 | 0 | 0,4 | 0,13 | 250 | 12,5 | 135 | 0,28 | | |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 150/5 | 6,76 | 7,66 | 31,2 | 222 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3 | 1,86 | | |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0 | 65,25 | 11,4 | 53,24 | 0,9 | | |
| Мандарины св. порциями | | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 10,2 | 0,06 | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | | |
| Итого: | | | 17,63 | 19,58 | 72,86 | 518 | 1,1 | 0,36 | 25,13 | 1,28 | 518,71 | 101,22 | 346,74 | 3,54 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 71* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 76 | 0,54 | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 200/5 | 1,88 | 5,1 | 13,92 | 113 | 0,07 | 0,07 | 13,44 | 0,17 | 23,1 | 21,8 | 55,31 | 0,81 | | |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471* | 80(50/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 | | |
| Картофель отварной | 518* | 150 | 3,03 | 4,93 | 24,49 | 159 | 0,08 | 0,18 | 30 | 0,12 | 15,62 | 34,52 | 88 | 1,36 | | |
| Компот из свежих яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | | |
| Итого: | | | 17,54 | 25,49 | 78,94 | 723 | 0,74 | 0,38 | 58,08 | 4,15 | 112,75 | 87,83 | 260,97 | 5,95 | | |
| Всего: | | | 35,17 | 45,07 | 151,8 | 1241 | 1,84 | 0,74 | 83,21 | 5,43 | 631,46 | 189,05 | 625,71 | 9,49 | | |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| ДЕНЬ 6 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 80(50/30) | 9,04 | 8,22 | 10,71 | 155 | 0,01 | 0,05 | 1,01 | 2,91 | 31,55 | 17,43 | 77,05 | 0,69 | |
| Каша пшенная вязкая | 302* | 150 | 4,21 | 5,53 | 24,23 | 166 | 0,06 | 0,15 | 0 | 0,19 | 10,45 | 30,21 | 85,75 | 0,99 | |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | |
| Яблоки св. порциями | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 0,03 | 16,5 | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | |
| Итого: | | | 15,37 | 14,37 | 69,47 | 471 | 0,1 | 0,25 | 17,61 | 3,52 | 67,25 | 63,84 | 195,04 | 4,97 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 43* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 | |
| Суп крестьянский с крупой | 134* | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 | |
| Гуляш из говядины | 437* | 50/50 | 14,75 | 13,14 | 3,3 | 191 | 0,06 | 0,09 | 0,73 | 0,25 | 17,86 | 4,1 | 12,93 | 0,31 | |
| Капуста тушеная | 534* | 150 | 3,6 | 4,52 | 15,3 | 115 | 0,42 | 0,6 | 79,72 | 1,5 | 87,66 | 31,59 | 63,36 | 1,22 | |
| Компот из изюма | 638* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | |
| Итого: | | | 23,97 | 24,63 | 67,25 | 719 | 0,53 | 0,83 | 97,99 | 4,33 | 181,47 | 81,97 | 213,12 | 5,29 | |
| Всего: | | | 39,34 | 39 | 136,72 | 1190 | 0,63 | 1,08 | 115,6 | 7,85 | 248,72 | 145,81 | 408,16 | 10,26 | |

| Наименование блюд | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| ДЕНЬ 7 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | 0,09 | 0,07 | 0,32 | 0,1 | 200 | 10 | 108 | 0,22 | | |
| Каша молоч.рисовая с маслом | 302* | 150/5 | 4,47 | 6,87 | 31,88 | 208 | 0,07 | 0,06 | 0,98 | 0,2 | 96,82 | 27,43 | 119,53 | 0,42 | | |
| Какао с молоком | 693* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,03 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08 | 0,24 | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | | |
| Булочка творожная | 786* | 50 | 6,65 | 1,8 | 5,95 | 148 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 | | |
| Итого: | | | 20,28 | 18,03 | 75,46 | 625 | 0,2 | 0,26 | 2,98 | 0,53 | 450,68 | 69,9 | 394,79 | 1,89 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 20* | 60 | 0,54 | 4,3 | 1,9 | 49 | 0,6 | 0,5 | 7,9 | 0,2 | 23,4 | 10 | 23 | 0,54 | | |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | 70,66 | 1,67 | | |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 | | |
| Макаронны отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 | | |
| Компот из кураги | 638* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 29,2 | 0,7 | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | | |
| Итого: | | | 23,51 | 22,98 | 95,6 | 792 | 1,4 | 0,89 | 18,9 | 5,13 | 134,97 | 85,85 | 270,49 | 6,45 | | |
| Всего: | | | 43,79 | 41,01 | 171,06 | 1417 | 1,6 | 1,15 | 21,88 | 5,66 | 585,65 | 155,75 | 620,28 | 8,34 | | |

| Наименование блюд | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| ДЕНЬ 8 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7 | 0,36 | 0,02 | 6,75 | 0,21 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,27 | | |
| Тефтели рубленые с соусом | 462* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | 0,33 | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 | | |
| Компот из св.яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | | |
| Итого: | | | 19,33 | 21,12 | 90,88 | 625 | 0,43 | 0,18 | 15,21 | 5,31 | 45,92 | 157,78 | 268,24 | 6,42 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 | | |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 | | |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом | 498* | 80(50/30) | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 157 | 0 | 0,07 | 1,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 117,32 | 1,12 | | |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | | |
| Итого: | | | 19,86 | 19,1 | 80,38 | 728 | 0,19 | 12,78 | 10,37 | 4,55 | 151,41 | 95,42 | 312,42 | 6,57 | | |
| Всего: | | | 39,19 | 40,22 | 171,26 | 1353 | 0,62 | 17,96 | 25,58 | 9,86 | 197,33 | 253,2 | 580,66 | 12,99 | | |

| | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| ДЕНЬ 9 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 | 1 | 0 | 0,4 | 0,13 | 250 | 12,5 | 135 | 0,28 | |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302* | 150/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,1 | |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | |
| Груши св. порциями | | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 49,33 | 0 | 0,08 | 20 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 | |
| Итого: | | | 17,08 | 17,99 | 97,99 | 558,33 | 1,08 | 0,31 | 22,42 | 1,01 | 376,42 | 105,96 | 353,13 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из кваш. капусты с рас. маслом | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5 | 52 | 0 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | 18,55 | 0,35 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 | |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 80(50/30) | 9,04 | 8,22 | 10,71 | 155 | 0,1 | 0,05 | 1,01 | 2,91 | 31,55 | 17,43 | 77,05 | 0,69 | |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 55,63 | 1,17 | |
| Компот из чернослива | 638* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | |
| Итого: | | | 18,07 | 22,17 | 78,94 | 703 | 0,19 | 0,38 | 57,52 | 5,67 | 170,54 | 112,91 | 265,29 | 5,94 | |
| Всего: | | | 35,15 | 40,16 | 176,93 | 1261,3 | 1,27 | 0,69 | 79,94 | 6,68 | 546,96 | 218,87 | 618,42 | 8,94 | |

| Наименование блюд | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 10 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 | |
| Плов из птицы | 492* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 | 0,16 | 0,09 | 4,8 | 1,35 | 25,92 | 45,3 | 194,06 | 1,76 | |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,87 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | |
| Вафли мягкие | | 40 | 2,38 | 9,68 | 18,64 | 180 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 25,13 | 0,62 | |
| Итого: | | | 25,94 | 25,06 | 81,25 | 664 | 0,27 | 0,13 | 4,9 | 1,79 | 46,37 | 55,34 | 255,33 | 3,71 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 43* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 | |
| Суп картофельный рыбный | 133* | 200/12,5 | 4,57 | 2,8 | 15,3 | 107 | 0,04 | 0,1 | 18,39 | 0,29 | 21,41 | 27,91 | 85,17 | 1,01 | |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471* | 80(50/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 | |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 150 | 4,21 | 4,8 | 22,99 | 154 | 0,05 | 0,11 | 0 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 | |
| Компот из изюма | 638* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | |
| Итого: | | | 21,72 | 19,88 | 85,24 | 708 | 0,14 | 0,36 | 28,2 | 3,48 | 114,63 | 62,98 | 313,51 | 5,98 | |
| Всего: | | | 47,66 | 44,94 | 166,49 | 1372 | 0,41 | 0,49 | 33,1 | 5,27 | 161 | 118,32 | 568,84 | 9,69 | |

| Наименование блюд | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| ДЕНЬ 11 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Штица тушенная в смет.соусе | 493* | 50/50 | 14,28 | 19,35 | 7,27 | 220 | 0,15 | 0,07 | 0,86 | 2,13 | 24,25 | 17,14 | 138,83 | 1,1 | |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | |
| Мандарины св.порциями | | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 10,2 | 0,06 | |
| Итого: | | | 22,05 | 25,98 | 99,06 | 684 | 0,07 | 0,19 | 24,06 | 3,13 | 103,18 | 62,37 | 272,71 | 3,41 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,19 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 | |
| Суп картоф.с.макарон.издел. | 140* | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 | |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 | |
| Компот из св.яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | |
| Итого: | | | 23,56 | 21,26 | 102,01 | 800 | 0,15 | 12,86 | 20,95 | 3,91 | 85,65 | 194,12 | 377,67 | 9,62 | |
| Всего: | | | 45,61 | 47,24 | 201,07 | 1484 | 0,22 | 13,05 | 45,01 | 7,04 | 188,83 | 256,49 | 650,38 | 13,03 | |

| Наименование блюд | Номер по СР | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|------------|------------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ДЕНЬ 12 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 302* | 150/5 | 5,67 | 6,98 | 30,82 | 209 | 0,08 | 0,1 | 1,23 | 0,43 | 174,02 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0 | 65,25 | 11,4 | 53,24 | 0,9 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,2 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Булочка творожная | 786* | 50 | 6,65 | 1,8 | 5,95 | 148 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 |
| Яйцо вареное | 337* | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,07 | 0 | 0,35 | 0 | 55 | 185 | 54 | 3 |
| Итого: | | | 20,54 | 15,2 | 64,15 | 544 | 0,18 | 0,21 | 2,71 | 0,65 | 327,49 | 234,71 | 245,54 | 5,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленные порциями | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 | 0,02 | 0,02 | 3 | 0,06 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 |
| Суп крестьянский с крупой | 134* | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| Шницель руб.с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 20,75 | 1,17 |
| Компот из чернослива | 638* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| Итого: | | | 17,68 | 19 | 77,87 | 696 | 0,16 | 0,39 | 38,69 | 3,82 | 132,08 | 101,98 | 169,9 | 5,59 |
| Всего: | | | 38,22 | 34,2 | 142,02 | 1240 | 0,34 | 0,6 | 41,4 | 4,47 | 459,57 | 336,69 | 415,44 | 11,01 |