



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Николаева Надежда Николаевна

"01" марта 2024г.

Н.Н. Николаева

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Кольцовская средняя общеобразовательная школа"

О.В. Росадина

"01" марта 2024г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся старшего звена образовательных учреждений

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 12 лет

| 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 |
| Первый день (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 |
| Каша молоч. пшениная с маслом | 302* | 250/10 | 7,10 | 8,00 | 37,50 | 275,00 | 2,60 | 0,97 | 0,78 | 0,23 | 53,50 | 263,50 | 3,08 | 0,23 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 5,80 | 6,40 | 32,50 | 152,00 | 0,04 | 0,08 | 2,60 | 0,18 | 240,00 | 18,00 | 180,00 | 0,20 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,09 | 14,00 | 18,80 | 63,30 | 0,01 |
| Мандарины св. порциями | | 120 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24,00 | 0,00 | 0,04 | 22,80 | 0,12 | 21,00 | 6,60 | 10,20 | 0,06 |
| Итого: | | | 21,77 | 24,81 | 88,54 | 607,16 | 3,64 | 1,15 | 26,58 | 0,75 | 578,50 | 319,40 | 391,58 | 0,78 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы солёные порциями | 247* | 80 | 0,80 | 0,20 | 1,80 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 23,00 | 14,00 | 0,00 | 0,60 |
| Суп картофельный с горохом с мясом курицы | 206* | 250 | 6,00 | 5,90 | 16,33 | 206,75 | 0,00 | 0,25 | 6,00 | 0,00 | 38,10 | 36,00 | 87,20 | 2,05 |
| Котлеты рубленные с соусом | 413* | 130(100/30) | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 28,75 | 0,10 | 0,15 | 2,08 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 |
| Макаронны отварные | 516* | 180 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 253,00 | 28,00 | 0,08 | 0,00 | 2,10 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,90 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 1,29 | 0,80 | 1,60 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 34,31 | 24,21 | 122,01 | 925,66 | 56,75 | 0,57 | 11,17 | 4,83 | 126,42 | 120,89 | 354,78 | 5,79 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 741* | 75 | 6,90 | 2,40 | 28,00 | 245,70 | 0,00 | 0,15 | 0,05 | 0,15 | 133,20 | 11,70 | 80,10 | 2,40 |
| Напиток из плодов шиповника | 705* | 200 | 0,90 | 0,00 | 12,00 | 120,00 | 0,00 | 0,036 | 7,20 | 0,00 | 36,00 | 18,00 | 39,40 | 0,36 |
| Итого: | | | 7,80 | 2,40 | 40,00 | 365,70 | 0,00 | 0,186 | 7,25 | 0,15 | 169,20 | 29,70 | 119,50 | 2,76 |
| Всего: | | | 63,88 | 51,42 | 250,55 | 1898,52 | 60,39 | 1,906 | 45,00 | 5,73 | 874,12 | 469,99 | 865,86 | 9,33 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Второй день (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | 43* | 80 | 1,50 | 5,10 | 11,80 | 87,00 | 0,00 | 0,02 | 10,00 | 1,24 | 42,30 | 12,00 | 43,50 | 1,40 |
| Котлеты рубл.из филе птицы с соусом | 498* | 100(80/20) | 9,70 | 14,90 | 0,20 | 175,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 10,60 | 18,02 | 147,30 | 0,90 |
| Рис отварной | 511* | 200 | 5,40 | 8,10 | 26,88 | 275,00 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 0,25 | 38,70 | 36,70 | 135,60 | 2,01 |
| Компот из св.яблок | 631* | 200 | 0,40 | 0,00 | 29,90 | 117,00 | 0,00 | 0,00 | 46,20 | 0,18 | 9,00 | 3,60 | 7,20 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,002 | 0,06 | 0,00 | 0,90 | 14,00 | 18,80 | 63,30 | 0,01 |
| Итого: | | | 38,37 | 28,58 | 82,46 | 720,16 | 0,022 | 0,29 | 56,21 | 2,57 | 114,60 | 89,12 | 396,90 | 4,46 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Степной" | 25* | 100 | 1,60 | 3,40 | 8,20 | 74,00 | 0,00 | 0,06 | 2,98 | 0,00 | 18,46 | 19,53 | 0,00 | 0,61 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110* | 250/5 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,02 | 0,05 | 10,29 | 0,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 |
| Плов из птицы | 492* | 250 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 60,00 | 0,08 | 1,26 | 1,35 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 |
| Чай с сахаром | 943* | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 33,55 | 30,10 | 220,08 | 803,91 | 60,02 | 0,31 | 14,53 | 2,45 | 139,02 | 114,96 | 352,40 | 5,04 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка творожная | 786* | 100 | 4,62 | 2,38 | 49,45 | 235,00 | 0,09 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 15,11 | 9,46 | 19,00 | 0,92 |
| Сок фруктовый | | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 17,00 | 18,46 | 0,87 |
| Итого: | | | 4,82 | 2,43 | 64,46 | 292,00 | 0,09 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 20,36 | 26,46 | 37,46 | 1,79 |
| Всего: | | | 76,74 | 61,11 | 367,00 | 1816,07 | 60,13 | 0,67 | 70,89 | 5,02 | 273,98 | 230,54 | 786,76 | 11,29 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Третий день (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,02 | 0,24 | 0,00 | 0,55 | 17,30 | 90,02 | 278,00 | 5,26 |
| Чай с фруктовым соком | 79* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Булочка творожная | 786* | 50 | 6,65 | 1,80 | 5,95 | 148,00 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0,00 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 |
| Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 |
| Банан | | 100 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,50 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 0,44 |
| Итого: | | | 23,08 | 28,85 | 123,26 | 640,29 | 1,06 | 16,81 | 2,02 | 16,73 | 311,65 | 132,29 | 478,59 | 7,35 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 45* | 100 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 87,00 | 0,00 | 0,02 | 25,00 | 1,26 | 41,60 | 14,20 | 30,60 | 0,58 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 160,00 | 0,00 | 0,23 | 5,81 | 0,23 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 |
| Рыба, тушённая в томате с овощами | 486* | 130(100/30) | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 0,01 | 0,13 | 4,36 | 1,43 | 67,74 | 77,70 | 310,00 | 1,25 |
| Пюре картофельное | 520* | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 250,00 | 34,00 | 0,18 | 24,22 | 0,13 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 |
| Компот из свежих плодов | 817* | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 12,00 | 0,00 | 2,40 | 0,80 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 33,94 | 27,62 | 110,06 | 930,16 | 34,01 | 0,70 | 59,39 | 3,75 | 222,52 | 174,00 | 595,68 | 6,10 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 741* | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,90 | 229,00 | 0,05 | 0,16 | 0,13 | 0,15 | 53,18 | 13,93 | 105,74 | 0,80 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 |
| Апельсины св. порциями | | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 60,00 | 0,08 | 0,06 | 90,00 | 0,30 | 51,00 | 19,50 | 34,30 | 0,45 |
| Итого: | | | 9,95 | 7,66 | 68,48 | 385,00 | 0,13 | 0,23 | 96,53 | 0,46 | 111,06 | 35,35 | 143,56 | 1,42 |
| Всего: | | | 66,97 | 64,13 | 301,80 | 1955,45 | 35,20 | 17,74 | 157,94 | 20,94 | 645,23 | 341,64 | 1217,83 | 14,87 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Четвертый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 15,20 | 9,20 | 165,00 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 200 | 4,21 | 4,80 | 22,99 | 154,00 | 0,05 | 0,11 | 0,00 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 |
| Компот из кураги | 638* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123,00 | 0,70 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 32,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Итого: | | | 23,12 | 30,09 | 82,59 | 628,00 | 1,75 | 0,22 | 2,20 | 4,40 | 314,78 | 46,51 | 336,29 | 3,51 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зелёным горошком | 34* | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 | 0,00 | 0,05 | 9,80 | 1,26 | 27,93 | 18,57 | 41,96 | 1,31 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 250/5 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 95,00 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Птица тушёная в соусе | 493* | 130(100/30) | 22,40 | 18,23 | 17,03 | 281,25 | 53,75 | 0,08 | 0,68 | 2,13 | 70,13 | 29,88 | 172,75 | 2,21 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,05 | 0,24 | 0,00 | 0,67 | 17,39 | 138,62 | 278,00 | 5,58 |
| Чай с фруктовым соком | 79* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 40,65 | 35,34 | 134,04 | 983,77 | 53,88 | 0,53 | 26,16 | 4,85 | 173,87 | 218,14 | 591,07 | 10,46 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Вафли мягкие | | 40 | 2,38 | 9,68 | 18,64 | 180,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 25,13 | 0,62 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 100,00 | 0,01 | 0,01 | 13,20 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| Итого: | | | 2,58 | 9,72 | 44,37 | 280,00 | 0,09 | 0,01 | 13,20 | 0,04 | 13,96 | 2,86 | 30,19 | 0,76 |
| Всего: | | | 66,35 | 75,15 | 261,00 | 1891,77 | 55,72 | 0,76 | 41,56 | 9,29 | 502,61 | 267,51 | 957,55 | 14,73 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Пятый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 200/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228,00 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,10 |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 312* | 50 | 11,30 | 12,80 | 31,20 | 274,00 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,30 | 1,86 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 44,80 | 6,00 | 15,40 | 1,26 |
| Мандарины св. порциями | | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24,00 | 0,00 | 0,04 | 22,80 | 0,12 | 21,00 | 6,60 | 10,20 | 0,06 |
| Яблоки св. порциями | | 120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,50 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| Итого: | | | 19,07 | 21,16 | 107,76 | 687,00 | 0,19 | 0,52 | 41,86 | 1,03 | 367,75 | 128,60 | 333,82 | 6,48 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с огурцами солёными | 32* | 100 | 1,50 | 5,20 | 10,00 | 96,00 | 0,00 | 0,06 | 6,41 | 0,00 | 23,24 | 20,07 | 0,00 | 0,76 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 250/5 | 2,50 | 5,11 | 16,93 | 138,00 | 0,00 | 0,10 | 7,54 | 0,17 | 24,95 | 26,40 | 26,30 | 0,94 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471* | 130(100/30) | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | 63,72 | 0,09 | 1,29 | 0,28 | 45,25 | 34,38 | 158,78 | 1,42 |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 200 | 4,21 | 4,80 | 22,99 | 154,00 | 0,05 | 0,11 | 0,00 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 |
| Компот из свежих плодов | 817* | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 12,00 | 0,00 | 2,40 | 0,80 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 26,95 | 31,52 | 118,53 | 895,49 | 63,77 | 0,50 | 15,24 | 1,80 | 119,87 | 90,67 | 333,46 | 5,63 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожки с капустой мясом | 738* | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176,00 | 0,02 | 0,08 | 14,20 | 0,84 | 25,43 | 11,06 | 47,51 | 0,72 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 8,34 | 6,04 | 50,04 | 296,00 | 0,02 | 0,20 | 94,20 | 1,24 | 61,43 | 33,06 | 73,51 | 1,32 |
| Всего: | | | 54,36 | 58,72 | 276,33 | 1878,49 | 63,98 | 1,22 | 151,30 | 4,07 | 549,05 | 252,33 | 740,79 | 13,43 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Шестой день (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 302* | 200/5 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 160,00 | 36,72 | 0,08 | 1,09 | 0,43 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,30 |
| Чай с молоком | 297* | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86,00 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,002 | 0,06 | 0,00 | 0,09 | 14,00 | 18,80 | 63,30 | 0,01 |
| Булочка творожная | 786* | 50 | 6,65 | 1,80 | 5,95 | 148,00 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0,00 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 |
| Яйцо варёное | 337* | 40 | 5,65 | 5,23 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 8,75 | 67,00 | 0,65 |
| Итого: | | | 22,78 | 15,26 | 56,69 | 530,16 | 36,752 | 0,23 | 2,22 | 0,52 | 306,14 | 77,26 | 395,77 | 2,65 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88* | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 | 0,00 | 0,05 | 9,80 | 0,20 | 27,93 | 18,57 | 41,96 | 1,31 |
| Суп крестьянский с крупой с мясом курицы со сметаной | 201* | 250/5 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 1,28 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 |
| Шницель рубленный с соусом | 451* | 130(100/30) | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 53,33 | 0,07 | 0,28 | 0,25 | 43,75 | 25,33 | 149,34 | 1,02 |
| Пюре картофельное | 520* | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 250,00 | 34,00 | 0,18 | 24,22 | 0,13 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 |
| Чай с сахаром | 943* | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 32,04 | 30,21 | 108,70 | 860,29 | 88,61 | 0,50 | 34,34 | 1,18 | 180,87 | 97,48 | 400,53 | 4,55 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 769* | 50 | 3,72 | 6,58 | 30,45 | 196,00 | 0,15 | 0,08 | 0,00 | 0,52 | 8,87 | 6,09 | 33,92 | 0,29 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 |
| Итого: | | | 3,86 | 6,60 | 54,88 | 292,00 | 0,15 | 0,09 | 6,40 | 0,53 | 15,75 | 8,01 | 37,44 | 0,46 |
| Всего: | | | 58,68 | 52,07 | 220,27 | 1682,45 | 125,512 | 0,82 | 42,96 | 2,23 | 502,76 | 182,75 | 833,74 | 7,66 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл. | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Седьмой день (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 200/5 | 4,47 | 6,87 | 31,88 | 208,00 | 0,07 | 0,06 | 0,98 | 0,20 | 96,82 | 27,43 | 119,53 | 0,42 |
| Какао с молоком | 693* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149,00 | 0,03 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08 | 0,24 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| Булочка творожная | 786* | 50 | 6,65 | 1,80 | 5,95 | 148,00 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0,00 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 |
| Итого: | | | 21,43 | 21,98 | 75,46 | 643,00 | 1,11 | 0,19 | 3,06 | 0,56 | 500,68 | 72,40 | 421,79 | 1,95 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы солёные порциями | 247* | 100 | 0,80 | 0,20 | 1,80 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 23,00 | 14,00 | 0,00 | 0,60 |
| Суп картофельный с горохом с мясом курицы | 206* | 250 | 6,00 | 5,90 | 16,33 | 206,75 | 0,00 | 0,25 | 6,00 | 0,00 | 38,10 | 36,00 | 87,20 | 2,05 |
| Биточки рубленные с соусом | 451* | 130(100/30) | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 28,75 | 0,10 | 0,15 | 2,08 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 |
| Макароны отварные | 516* | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 253,00 | 28,00 | 0,08 | 0,00 | 2,10 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 34,41 | 24,23 | 121,54 | 926,66 | 56,75 | 0,58 | 17,55 | 4,79 | 132,01 | 122,01 | 356,70 | 5,90 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 741* | 75 | 4,62 | 2,38 | 28,08 | 235,00 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 0,15 | 15,11 | 10,04 | 49,14 | 0,92 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 |
| Итого: | | | 4,76 | 2,40 | 52,51 | 331,00 | 0,09 | 0,02 | 6,45 | 0,16 | 21,99 | 11,96 | 52,66 | 1,09 |
| Всего: | | | 60,60 | 48,61 | 249,51 | 1900,66 | 57,95 | 0,79 | 27,06 | 5,51 | 654,68 | 206,37 | 831,15 | 8,94 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Восьмой день (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 80 | 1,50 | 5,10 | 11,80 | 87,00 | 0,00 | 0,02 | 10,00 | 1,24 | 42,30 | 12,00 | 43,50 | 1,40 |
| Тефтели рубленные с соусом | 462* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197,00 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | 0,33 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,02 | 0,24 | 0,00 | 0,55 | 17,30 | 90,02 | 278,00 | 5,26 |
| Компот из св. яблок | 631* | 200 | 0,40 | 0,00 | 29,90 | 117,00 | 0,00 | 0,00 | 46,20 | 0,18 | 9,00 | 3,60 | 7,20 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,002 | 0,06 | 0,00 | 0,90 | 14,00 | 18,80 | 63,30 | 0,01 |
| Итого: | | | 23,04 | 27,17 | 112,23 | 774,42 | 0,03 | 0,37 | 58,06 | 7,12 | 98,95 | 131,18 | 427,53 | 7,14 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 71* | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 95,00 | 0,00 | 0,06 | 10,25 | 2,72 | 23,20 | 20,75 | 44,97 | 0,85 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110* | 250/5 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,02 | 0,05 | 10,29 | 0,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 |
| Котлеты рубленные из птицы с соусом | 498* | 130(100/30) | 12,13 | 17,40 | 9,86 | 245,00 | 80,00 | 0,05 | 0,33 | 2,96 | 70,00 | 19,25 | 132,38 | 1,26 |
| Каша рисовая вязкая | 302* | 200 | 3,60 | 6,00 | 36,20 | 213,20 | 20,00 | 0,04 | 0,00 | 0,65 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 0,20 | 0,006 | 0,40 | 0,00 | 42,20 | 9,40 | 39,60 | 0,60 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 24,06 | 35,03 | 239,17 | 907,86 | 100,22 | 0,326 | 21,27 | 7,43 | 204,28 | 93,35 | 358,82 | 4,47 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 741* | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,90 | 229,00 | 0,05 | 0,16 | 0,13 | 0,15 | 53,18 | 13,93 | 105,74 | 0,80 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 9,86 | 7,54 | 58,30 | 349,00 | 0,05 | 0,28 | 80,13 | 0,55 | 89,18 | 35,93 | 131,74 | 1,40 |
| Всего: | | | 56,96 | 69,74 | 409,70 | 2031,28 | 100,30 | 0,976 | 159,46 | 15,10 | 392,41 | 260,46 | 918,09 | 13,01 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минералы | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Девятый день (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо варёное | 337* | 40 | 5,65 | 5,23 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 8,75 | 67,00 | 0,65 |
| Каша молоч. пшениная с маслом | 302* | 250/10 | 7,10 | 8,00 | 37,50 | 275,00 | 2,60 | 0,97 | 0,78 | 0,23 | 53,50 | 263,50 | 3,08 | 0,23 |
| Компот из чернослива | 638* | 200 | 0,57 | 0,00 | 34,41 | 136,00 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 2,40 | 25,50 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Груши св. порциями | | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 49,33 | 0,00 | 0,08 | 20,00 | 0,40 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 17,86 | 13,67 | 112,35 | 626,33 | 2,61 | 1,17 | 21,53 | 1,52 | 77,40 | 345,35 | 144,83 | 2,73 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зелёным горошком | 34* | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 | 0,00 | 0,05 | 9,80 | 1,26 | 27,93 | 18,57 | 41,96 | 1,31 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 250/10 | 2,75 | 5,89 | 9,00 | 95,00 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 130(100/30) | 13,30 | 4,70 | 9,59 | 228,00 | 26,25 | 0,09 | 0,43 | 2,91 | 53,38 | 30,00 | 183,50 | 0,74 |
| Пюре картофельное | 520* | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 250,00 | 34,00 | 0,18 | 24,22 | 0,13 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,90 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 1,29 | 0,80 | 1,60 | 0,06 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 26,39 | 21,71 | 106,96 | 873,26 | 60,33 | 0,48 | 49,11 | 5,09 | 184,19 | 113,46 | 433,67 | 4,23 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожки с капустой мясом | 738* | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176,00 | 0,02 | 0,08 | 14,20 | 0,84 | 25,43 | 11,06 | 47,51 | 0,72 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 100,00 | 0,01 | 0,01 | 13,20 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| Бананы св. порциями | | 100 | 1,50 | 0,06 | 21,00 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 10,00 | 0,40 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 8,64 | 5,94 | 70,37 | 372,00 | 0,03 | 0,13 | 37,40 | 1,28 | 41,39 | 55,92 | 80,57 | 1,46 |
| Всего: | | | 52,89 | 41,32 | 289,68 | 1871,59 | 62,97 | 1,78 | 108,04 | 7,89 | 302,98 | 514,73 | 659,07 | 8,42 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Десятый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 80(50/30) | 9,04 | 8,22 | 10,71 | 155,00 | 0,01 | 0,05 | 1,01 | 2,91 | 31,55 | 17,43 | 77,05 | 0,69 |
| Каша пшенная вязкая | 302* | 200 | 8,80 | 7,62 | 50,50 | 306,00 | 28,00 | 0,22 | 0,00 | 0,19 | 22,18 | 63,12 | 179,24 | 2,06 |
| Чай с фруктовым соком | 79* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| Яблоки св. порциями | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,50 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| Итого: | | | 20,10 | 16,43 | 105,26 | 649,00 | 28,04 | 0,32 | 18,55 | 3,57 | 79,86 | 96,33 | 287,50 | 5,75 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 21* | 100 | 1,40 | 4,50 | 6,00 | 75,00 | 0,00 | 0,04 | 2,64 | 0,00 | 23,27 | 21,03 | 0,00 | 0,74 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 134* | 250/5 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 1,28 | 0,08 | 0,04 | 0,32 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 |
| Гуляш из филе птицы, тушёный в соусе | 437* | 130(100/30) | 16,60 | 17,40 | 3,80 | 239,00 | 0,00 | 0,10 | 0,27 | 0,00 | 13,70 | 22,36 | 0,00 | 2,51 |
| Макароны отварные | 516* | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 28,00 | 0,08 | 0,00 | 2,10 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 |
| Чай с сахаром | 943* | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 36,11 | 36,00 | 102,61 | 843,04 | 29,28 | 0,42 | 2,95 | 3,02 | 103,34 | 88,13 | 143,33 | 5,61 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с орехами | 768* | 50 | 3,95 | 5,11 | 24,38 | 158,00 | 0,01 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 21,31 | 10,09 | 52,40 | 0,70 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 |
| Апельсины св. порциями | | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 60,00 | 0,08 | 0,06 | 90,00 | 0,30 | 51,00 | 19,50 | 34,60 | 0,45 |
| Итого: | | | 5,50 | 5,46 | 51,54 | 275,00 | 0,09 | 0,12 | 90,17 | 0,58 | 77,56 | 33,99 | 95,24 | 2,02 |
| Всего: | | | 61,71 | 57,89 | 259,41 | 1767,04 | 57,41 | 0,86 | 111,67 | 7,17 | 260,76 | 218,45 | 526,07 | 13,38 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Одиннадцатый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165,00 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 44,80 | 6,00 | 15,40 | 1,26 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Мандарины св. порциями | | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24,00 | 0,00 | 0,04 | 22,80 | 0,12 | 21,00 | 6,60 | 10,20 | 0,06 |
| Итого: | | | 16,85 | 16,09 | 102,45 | 629,00 | 0,07 | 0,17 | 24,20 | 3,08 | 102,68 | 52,62 | 184,03 | 2,79 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Степной" | 25* | 100 | 1,60 | 3,40 | 8,20 | 74,00 | 0,00 | 0,06 | 2,98 | 0,00 | 18,46 | 19,53 | 0,00 | 0,61 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы | 208* | 250 | 3,10 | 3,00 | 18,00 | 115,00 | 0,00 | 0,23 | 5,81 | 0,23 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 |
| Тефтели рубленые с соусом | 462* | 130(100/30) | 15,78 | 16,54 | 12,02 | 238,00 | 56,00 | 0,07 | 3,08 | 4,96 | 57,80 | 28,40 | 198,85 | 1,27 |
| Каша пшённая | 297* | 200 | 9,80 | 9,20 | 57,50 | 307,26 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 42,33 | 49,61 | 0,00 | 2,34 |
| Компот из свежих плодов | 817* | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 12,00 | 0,00 | 2,40 | 0,80 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 35,04 | 32,88 | 146,04 | 972,42 | 56,00 | 0,72 | 11,87 | 5,89 | 182,47 | 142,64 | 338,47 | 7,15 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаса в тесте | 747* | 25/25 | 5,43 | 6,89 | 14,91 | 155,00 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,63 | 12,79 | 9,10 | 65,64 | 0,72 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 6,83 | 7,09 | 41,31 | 275,00 | 0,00 | 0,37 | 80,00 | 1,03 | 48,79 | 31,10 | 91,64 | 1,32 |
| Всего: | | | 58,72 | 56,06 | 289,80 | 1876,42 | 56,07 | 1,26 | 116,07 | 10,00 | 333,94 | 226,36 | 614,14 | 11,26 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Двенадцатый день (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 302* | 200/5 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 160,00 | 36,72 | 0,08 | 1,09 | 0,43 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,30 |
| Чай с молоком | 297* | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86,00 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,16 | 0,002 | 0,06 | 0,00 | 0,09 | 14,00 | 18,80 | 63,30 | 0,01 |
| Булочка творожная | 786* | 50 | 6,65 | 1,80 | 5,95 | 148,00 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0,00 | 29,22 | 14,79 | 56,18 | 0,79 |
| Яйцо варёное | 337* | 40 | 5,65 | 5,23 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 8,75 | 67,00 | 0,65 |
| Итого: | | | 22,78 | 15,26 | 56,69 | 530,16 | 36,752 | 0,23 | 2,22 | 0,52 | 306,14 | 77,26 | 395,77 | 2,65 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 45* | 100 | 1,58 | 4,99 | 7,66 | 87,00 | 0,00 | 0,02 | 25,00 | 1,26 | 41,60 | 14,20 | 30,60 | 0,58 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 134* | 250/5 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 1,28 | 0,08 | 0,04 | 0,32 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 |
| Шницель рубленый с соусом | 451* | 130(100/30) | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 53,33 | 0,07 | 0,28 | 0,25 | 43,75 | 25,33 | 149,34 | 1,02 |
| Пюре картофельное | 520* | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 250,00 | 34,00 | 0,18 | 24,22 | 0,13 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 |
| Чай с сахаром | 943* | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 31,96 | 31,02 | 108,17 | 870,19 | 88,61 | 0,47 | 49,54 | 2,56 | 194,54 | 93,11 | 389,17 | 3,82 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 769* | 50 | 3,72 | 6,58 | 30,45 | 196,00 | 0,15 | 0,08 | 0,00 | 0,52 | 8,87 | 6,09 | 33,92 | 0,29 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 |
| Итого: | | | 3,86 | 6,60 | 54,88 | 292,00 | 0,15 | 0,09 | 6,40 | 0,53 | 15,75 | 8,01 | 37,44 | 0,46 |
| Всего: | | | 58,60 | 52,88 | 219,74 | 1692,35 | 125,512 | 0,79 | 58,16 | 3,61 | 516,43 | 178,38 | 822,38 | 6,93 |