

Просим ознакомиться с примерным меню для организации питания начальных классов (завтрак 1-4 класс, ОБЗ - завтрак, обед).

МЕНЮ

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021 | 60 | 1,29 | 2,71 | 7,59 | 56,51 | 36,07 | 12,37 | 22,64 | 0,45 | 0 | 142,01 | 1,47 | 0,02 | 12,99 |
| | Макаронные изделия отварные №227, сб.2021 | 150 | 5,30 | 3,53 | 34,15 | 189,06 | 8,97 | 7,11 | 39,33 | 0,72 | 14,35 | 26,47 | 0,81 | 0,06 | 0 |
| | Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021 | 90 | 7,96 | 8,21 | 11,25 | 150,63 | 26,97 | 16,63 | 84,15 | 0,77 | 7,19 | 24,76 | 1,65 | 0,03 | 0,1 |
| | Компот из свежих плодов №311, сб. 2021 | 200 | 0,15 | 0,14 | 17,85 | 69,55 | 6,03 | 3,13 | 3,83 | 0,8 | 0 | 2 | 0,08 | 0,01 | 1,6 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 17,07 | 14,89 | 86,31 | 539,40 | 84,9 | 49,1 | 176 | 3,3 | 21,5 | 195,2 | 4,39 | 0,17 | 14,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат "Мазайка" №36, сб.2021 | 60 | 0,95 | 4,51 | 6,28 | 68,29 | 10,81 | 10,8 | 22,15 | 0,33 | 0 | 390,62 | 2,3 | 0,02 | 1,29 |
| | Суп- лапша домашняя №68, сб.2021 | 250 | 2,55 | 5,04 | 12,55 | 104,63 | 11,89 | 7,23 | 28,42 | 0,4 | 4,5 | 200 | 2,26 | 0,02 | 0,6 |
| | Чай с сахаром №300, сб. 2021 | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,14 | 35,11 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Плов из курицы (2 вариант) №139, сб.2021 | 160 | 24,57 | 30,41 | 27,13 | 479,98 | 27,73 | 41,09 | 241,9 | 2,27 | 47,89 | 277 | 6,08 | 0,07 | 0,61 |
| Итого за 'Обед' | | | 31,83 | 40,52 | 78,91 | 800,34 | 64,6 | 78,4 | 350 | 4,4 | 52,4 | 867,8 | 11,3 | 0,2 | 2,5 |
| Итого за день | | | 48,90 | 55,41 | 165,23 | 1339,74 | 150 | 128 | 526 | 7,8 | 73,9 | 1063 | 15,7 | 0,37 | 17,2 |

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|----------|-----------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| | Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021 | 160 | 4,73 | 7,86 | 24,15 | 184,58 | 101,5 | 14,95 | 88,19 | 0,34 | 52,55 | 40,18 | 0,06 | 0,06 | 0,42 |
| | Какао с молоком № 306, сб.2021 | 200 | 3,27 | 3,13 | 14,35 | 95,08 | 108,6 | 21,05 | 91,98 | 0,57 | 12 | 22,07 | 0,01 | 0,03 | 0,52 |
| | Бутерброд с сыром №3, сб.2021 | 40 | 6,53 | 3,87 | 20,23 | 142,05 | 139,7 | 20,12 | 112,5 | 0,88 | 27,44 | 31,73 | 0,57 | 0,07 | 0,09 |
| - | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 14,94 | 15,26 | 70,33 | 470,38 | 366 | 65,1 | 304 | 4 | 92 | 98,99 | 0,84 | 0,18 | 11 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат "Здоровье" №34, сб.2021 | 60 | 1,02 | 2,71 | 6,91 | 52,10 | 19,06 | 17,36 | 31,3 | 0,61 | 0 | 509,55 | 0,15 | 0,03 | 4,82 |
| | Рассольник ленинградский №56, сб.2021 | 250 | 2,40 | 5,01 | 17,50 | 123,09 | 24,12 | 23,25 | 68,43 | 0,87 | 23,16 | 245,12 | 0,28 | 0,08 | 6,71 |
| | Жаркое по-домашнему №101, сб.2021 | 160 | 16,18 | 16,15 | 17,59 | 277,12 | 24,44 | 39,57 | 205,2 | 3,02 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 2,17 |
| | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 75,92 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 23,29 | 24,41 | 85,80 | 640,56 | 82 | 99,5 | 363 | 6 | 23,2 | 754,9 | 1,09 | 0,29 | 13,7 |
| Итого за день | | | 38,23 | 39,67 | 156,14 | 1110,94 | 448 | 165 | 666 | 9,9 | 115 | 853,9 | 1,93 | 0,47 | 24,7 |

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021 | 60 | 1,00 | 4,79 | 6,55 | 69,42 | 24,25 | 13,99 | 27,51 | 0,89 | 0 | 1,41 | 2,26 | 0,01 | 1,41 |
| | Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021 | 150 | 8,60 | 5,52 | 45,02 | 252,73 | 19,16 | 132,3 | 194,3 | 4,56 | 23,92 | 27,86 | 0,6 | 0,25 | 0 |
| | Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 | 90 | 6,91 | 10,11 | 9,55 | 155,59 | 9,64 | 14,41 | 69,41 | 0,61 | 5,42 | 56,75 | 3,26 | 0,02 | 0,21 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных №309, сб.2021 | 200 | 1,20 | 0,06 | 33,40 | 126,62 | 34,67 | 21,7 | 29,53 | 0,73 | 0 | 145,75 | 1,38 | 0,02 | 0,16 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 20,08 | 20,79 | 110,00 | 678,02 | 94,6 | 192 | 347 | 7,4 | 29,3 | 231,8 | 7,88 | 0,35 | 1,78 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат из моркови №17 | 60 | 0,65 | 5,32 | 6,10 | 72,09 | 12,59 | 17,46 | 25,37 | 0,33 | 0 | 1056 | 2,85 | 0,02 | 1,06 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021 | 250 | 5,50 | 4,50 | 22,15 | 148,85 | 16,21 | 22,92 | 59,71 | 0,97 | 14,16 | 217,92 | 0,31 | 0,1 | 6,6 |
| | Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021 | 150 | 3,59 | 3,79 | 37,96 | 200,86 | 9,72 | 25,05 | 74,42 | 0,55 | 23,92 | 26,47 | 0,25 | 0,04 | 0 |
| | Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021 | 90 | 13,48 | 19,25 | 14,91 | 286,40 | 19,8 | 20,43 | 128,1 | 1,61 | 66,52 | 84,19 | 0,82 | 0,06 | 0,35 |
| | Чай с сахаром №300, сб. 2021 | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,14 | 35,11 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 26,98 | 33,42 | 114,08 | 855,64 | 72,5 | 105 | 345 | 4,9 | 105 | 1385 | 4,9 | 0,31 | 8,01 |
| Итого за день | | | 47,06 | 54,21 | 224,08 | 1533,66 | 167 | 297 | 692 | 12 | 134 | 1617 | 12,8 | 0,65 | 9,79 |

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021 | 250 | 2,00 | 5,39 | 10,66 | 96,00 | 41,81 | 19,92 | 47,63 | 0,73 | 38,6 | 244,52 | 0,22 | 0,06 | 12,01 |
| | Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021 | 200 | 0,25 | 0,05 | 9,54 | 38,48 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,06 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Печенье к чаю | 50 | 3,56 | 9,34 | 29,78 | 214,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 8,17 | 15,08 | 65,46 | 422,82 | 51,4 | 30,6 | 75,1 | 1,4 | 38,6 | 244,7 | 0,62 | 0,11 | 13,1 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Винегрет овощной №42, сб.2021 | 60 | 0,86 | 1,54 | 6,06 | 39,59 | 16,82 | 11,7 | 25,78 | 0,51 | 0 | 121,08 | 0,09 | 0,03 | 7,97 |
| | Суп картофельный с бобовыми и гречками №67 сб.2021 | 250 | 7,53 | 4,47 | 36,60 | 210,99 | 38,68 | 43,58 | 119,5 | 2,31 | 17,7 | 294,55 | 0,31 | 0,21 | 4,66 |
| | Овощи тушеные с мясом №125, сб.2021 | 150 | 13,12 | 15,75 | 14,65 | 250,33 | 18,27 | 33,15 | 161,1 | 2,36 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | 1,94 |
| | Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021 | 200 | 0,53 | 0,06 | 32,22 | 122,85 | 14,19 | 8,07 | 10,59 | 0,89 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,11 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 25,73 | 22,37 | 113,35 | 736,09 | 102 | 116 | 375 | 7,5 | 17,7 | 415,8 | 1,07 | 0,45 | 14,7 |
| Итого за день | | | 33,91 | 37,44 | 178,81 | 1158,91 | 153 | 146 | 450 | 8,9 | 56,3 | 660,5 | 1,69 | 0,56 | 27,8 |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2021 | 60 | 0,54 | 2,24 | 6,52 | 45,81 | 12,88 | 15,62 | 22,48 | 0,54 | 0 | 780,6 | 0,18 | 0,03 | 3,09 |
| | Картофельное пюре № 146, сб. 2021 | 160 | 3,25 | 5,13 | 23,12 | 150,44 | 39,8 | 30,4 | 89,13 | 1,12 | 22,99 | 46,47 | 0,19 | 0,13 | 11,07 |
| | Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021 | 90 | 21,62 | 10,49 | 13,24 | 233,49 | 55,8 | 47,99 | 232,7 | 1,13 | 10,16 | 11,13 | 3,73 | 0,12 | 0,18 |
| | Напиток "Валетек" витаминный №317, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,83 | 60,17 | 220 | 12,18 | 0 | 0 | 102 | 3,28 | 0 | 0,3 | 11,2 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 27,79 | 18,17 | 74,21 | 563,55 | 335 | 116 | 370 | 3,4 | 135 | 841,5 | 4,49 | 0,63 | 25,5 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат "Степной" №40, сб.2021 | 60 | 0,98 | 2,05 | 6,06 | 44,61 | 11,07 | 11,72 | 28,08 | 0,37 | 0 | 233,47 | 0,11 | 0,04 | 1,79 |
| | Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021 | 250 | 2,34 | 5,51 | 14,80 | 115,16 | 31,97 | 17,94 | 64,15 | 0,67 | 9 | 217,65 | 2,03 | 0,05 | 8,01 |
| | Макаронные изделия отварные №227, сб.2021 | 150 | 5,30 | 3,53 | 34,15 | 189,06 | 8,97 | 7,11 | 39,33 | 0,72 | 14,35 | 26,47 | 0,81 | 0,06 | 0 |
| | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе №107, сб.2021 | 90 | 8,03 | 7,21 | 6,68 | 123,39 | 23,33 | 16,33 | 91,93 | 0,71 | 19,45 | 31,72 | 0,21 | 0,03 | 0,02 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Чай с сахаром №300, сб. 2021 | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,14 | 35,11 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 20,42 | 18,85 | 94,64 | 619,65 | 89,1 | 71,7 | 277 | 3,8 | 41 | 509,5 | 3,82 | 0,26 | 9,82 |
| Итого за день | | | 48,20 | 37,02 | 168,85 | 1183,20 | 424 | 188 | 648 | 7,2 | 176 | 1351 | 8,31 | 0,88 | 35,4 |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| | Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021 | 200 | 6,14 | 8,39 | 33,69 | 233,23 | 124 | 36,1 | 149 | 0,78 | 51,98 | 57,98 | 0,17 | 0,11 | 0,52 |
| | Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021 | 200 | 2,86 | 2,82 | 14,91 | 93,76 | 105,9 | 12,18 | 78,3 | 0,11 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| - | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| | Бутерброт с маслом №1, сб.2021 | 30/10 | 1,63 | 8,45 | 10,40 | 123,85 | 5,8 | 6,6 | 19,3 | 0,42 | 59 | 65,3 | 0,36 | 0,03 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 11,03 | 20,06 | 70,60 | 499,53 | 252 | 63,9 | 258 | 3,5 | 123 | 150,3 | 0,73 | 0,21 | 11 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат из белокочанной капусты с яблоками № 8, сб.2021 | 60 | 1,10 | 2,75 | 7,13 | 54,74 | 29,13 | 9,9 | 18,37 | 0,65 | 0 | 2,67 | 1,41 | 0,02 | 11,73 |
| | Суп- лапша домашняя №68, сб.2021 | 250 | 2,55 | 5,04 | 12,55 | 104,63 | 11,89 | 7,23 | 28,42 | 0,4 | 4,5 | 200 | 2,26 | 0,02 | 0,6 |
| | Пюре гороховое №178, сб. 2021 | 150 | 14,68 | 4,77 | 42,21 | 257,47 | 83,98 | 74,3 | 224,5 | 4,84 | 23,92 | 26,47 | 0,04 | 0,5 | 0 |
| | Биточки рубленые из птицы № 135, сб. 2021 | 90 | 12,22 | 11,96 | 7,08 | 184,76 | 29,57 | 11,38 | 79,42 | 0,77 | 23,12 | 63,38 | 0,47 | 0,03 | 0,17 |
| | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 75,92 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 34,24 | 25,07 | 112,77 | 789,84 | 169 | 122 | 408 | 8,1 | 51,5 | 292,7 | 4,85 | 0,66 | 12,5 |
| Итого за день | | | 45,28 | 45,13 | 183,38 | 1289,37 | 421 | 186 | 666 | 12 | 175 | 443 | 5,59 | 0,86 | 23,5 |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------|
| | Салат "Мазайка" №36, сб.2021 | 60 | 0,95 | 4,51 | 6,28 | 68,29 | 8,86 | 10,68 | 21,76 | 0,31 | 0 | 390,62 | 2,3 | 0,02 | 1,29 |
| | Макаронные изделия отварные №227, сб.2021 | 150 | 5,30 | 3,53 | 34,15 | 189,06 | 8,97 | 7,11 | 39,33 | 0,72 | 14,35 | 26,47 | 0,81 | 0,06 | 0 |
| | Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021 | 90 | 7,96 | 8,21 | 11,25 | 150,63 | 26,97 | 16,63 | 84,15 | 0,77 | 7,19 | 24,76 | 1,65 | 0,03 | 0,1 |
| | Компот из свежих плодов №311, сб. 2021 | 200 | 0,15 | 0,14 | 17,85 | 69,55 | 6,03 | 3,13 | 3,83 | 0,8 | 0 | 2 | 0,08 | 0,01 | 1,6 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 16,73 | 16,69 | 85,01 | 551,19 | 57,7 | 47,5 | 175 | 3,2 | 21,5 | 443,9 | 5,22 | 0,17 | 3 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат из моркови №17, сб. 2021 | 60 | 0,65 | 5,32 | 6,10 | 72,09 | 12,59 | 17,46 | 25,37 | 0,33 | 0 | 1056 | 2,85 | 0,02 | 1,06 |
| | Суп картофельный с крупой №63, сб.2021 | 250 | 2,64 | 2,15 | 21,54 | 113,46 | 16,55 | 24,06 | 78,86 | 0,92 | 8,5 | 218,07 | 0,27 | 0,09 | 7 |
| | Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021 | 150 | 8,60 | 5,52 | 45,02 | 252,73 | 19,16 | 132,3 | 194,3 | 4,56 | 23,92 | 27,86 | 0,6 | 0,25 | 0 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2021 | 90 | 8,01 | 3,93 | 4,91 | 84,84 | 8,73 | 8,79 | 15,65 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 1,17 |
| | Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021 | 200 | 1,55 | 1,45 | 11,36 | 62,41 | 53,06 | 6,09 | 39,15 | 0,07 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 25,14 | 18,91 | 112,74 | 697,85 | 124 | 208 | 411 | 7,5 | 38,4 | 1313 | 4,39 | 0,47 | 9,48 |
| Итого за день | | | 41,87 | 35,61 | 197,75 | 1249,03 | 182 | 255 | 586 | 11 | 60 | 1757 | 9,62 | 0,64 | 12,5 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Винегрет овощной №42, сб.2021 | 60 | 0,81 | 1,54 | 5,60 | 37,74 | 15,76 | 10,8 | 23,77 | 0,44 | 0 | 121,01 | 0,08 | 0,03 | 6,94 |
| | Плов из курицы №138, сб.2021 | 160 | 14,59 | 18,56 | 27,14 | 333,50 | 18 | 30,15 | 136,1 | 1,35 | 16,13 | 235,9 | 5,79 | 0,05 | 0,49 |
| | Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021 | 200 | 0,25 | 0,05 | 9,54 | 38,48 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,06 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 40 | 3,16 | 0,40 | 20,64 | 98,20 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |
| - | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 19,21 | 20,95 | 74,52 | 556,60 | 61,7 | 63,9 | 207 | 4,9 | 16,1 | 362,1 | 6,61 | 0,17 | 18,5 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат "Степной" №40, сб.2021 | 60 | 0,98 | 2,05 | 6,06 | 44,61 | 11,07 | 11,72 | 28,08 | 0,37 | 0 | 233,47 | 0,11 | 0,04 | 1,79 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021 | 250 | 5,50 | 4,50 | 22,15 | 148,85 | 16,21 | 22,92 | 59,71 | 0,97 | 14,16 | 217,92 | 0,31 | 0,1 | 6,6 |
| | Рагу из овощей № 158, сб. 2021 | 150 | 2,49 | 10,98 | 15,56 | 167,61 | 29,42 | 21,3 | 51,82 | 0,89 | 28,96 | 134,15 | 2,82 | 0,07 | 7,55 |
| | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе №107, сб.2021 | 90 | 8,03 | 7,21 | 6,68 | 123,39 | 23,33 | 16,33 | 91,93 | 0,71 | 19,45 | 31,72 | 0,21 | 0,03 | 0,02 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных №309, сб.2021 | 200 | 1,20 | 0,06 | 33,40 | 126,62 | 34,67 | 21,7 | 29,53 | 0,73 | 0 | 145,75 | 1,38 | 0,02 | 0,16 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 21,89 | 25,34 | 107,67 | 723,40 | 125 | 110 | 308 | 4,9 | 58,4 | 763,2 | 5,48 | 0,31 | 11,6 |
| Итого за день | | | 41,10 | 46,29 | 182,19 | 1280,00 | 186 | 174 | 515 | 9,8 | 74,5 | 1125 | 12,1 | 0,48 | 30,1 |

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| | Рагу из овощей № 158, сб. 2021 | 150 | 2,49 | 10,98 | 15,56 | 167,61 | 29,42 | 21,3 | 51,82 | 0,89 | 28,96 | 134,15 | 2,82 | 0,07 | 7,55 |
| | Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 | 90 | 6,91 | 10,11 | 9,55 | 155,59 | 11,44 | 15,12 | 73,1 | 0,65 | 5,42 | 56,75 | 3,26 | 0,02 | 0,26 |
| | Кисель из концентрата "Валетек" №331, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,74 | 84,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 0,27 | 10 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 40 | 3,16 | 0,40 | 20,64 | 98,20 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 |
| - | Йогурт 1,5% жирности | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 55,62 | 124 | 15 | 95 | 0,1 | 10 | 10 | 0 | 0,03 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 16,66 | 22,99 | 73,39 | 561,58 | 170 | 61,2 | 245 | 2,3 | 42,1 | 200,9 | 6,6 | 0,43 | 13,8 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Свекольник №70 сб.2021 | 250 | 2,46 | 4,91 | 17,72 | 120,17 | 41,87 | 28,38 | 65,92 | 1,41 | 23,16 | 248,91 | 0,28 | 0,06 | 4,98 |
| | Макаронные изделия отварные №227, сб.2021 | 150 | 5,30 | 3,53 | 34,15 | 189,06 | 8,97 | 7,11 | 39,33 | 0,72 | 14,35 | 26,47 | 0,81 | 0,06 | 0 |
| | Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021 | 90 | 13,48 | 19,72 | 14,92 | 290,66 | 19,87 | 20,43 | 128,2 | 1,62 | 69,52 | 88,1 | 0,83 | 0,06 | 0,35 |
| | Компот из свежих плодов №311, сб. 2021 | 200 | 0,15 | 0,14 | 17,85 | 69,55 | 6,03 | 3,13 | 3,83 | 0,8 | 0 | 2 | 0,08 | 0,01 | 1,6 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 25,09 | 28,84 | 108,45 | 781,77 | 90,6 | 78,4 | 295 | 5,9 | 107 | 365,7 | 2,66 | 0,28 | 6,93 |
| | Итого за день | | 41,75 | 51,83 | 181,84 | 1343,35 | 261 | 140 | 540 | 8,2 | 149 | 566,6 | 9,26 | 0,71 | 20,8 |

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат "Пестрый" №33, сб.2021 | 60 | 0,73 | 2,74 | 7,71 | 55,12 | 16,94 | 9,85 | 18,39 | 0,86 | 0 | 1,8 | 1,4 | 0,01 | 1,04 |
| | Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021 | 150 | 8,60 | 5,52 | 45,02 | 252,73 | 19,16 | 132,3 | 194,3 | 4,56 | 23,92 | 27,86 | 0,6 | 0,25 | 0 |
| | Котлеты или биточки рыбные №83 сб.2021 | 90 | 21,62 | 10,49 | 13,24 | 233,49 | 55,8 | 47,99 | 232,7 | 1,13 | 10,16 | 11,13 | 3,73 | 0,12 | 0,18 |
| | Чай с сахаром №300, сб. 2021 | 200 | 0,08 | 0,02 | 9,14 | 35,11 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 33,39 | 19,07 | 90,59 | 650,09 | 99,1 | 200 | 471 | 7,2 | 34,1 | 40,79 | 6,12 | 0,43 | 1,22 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021 | 60 | 1,29 | 2,71 | 7,59 | 56,51 | 36,07 | 12,37 | 22,64 | 0,45 | 0 | 142,01 | 1,47 | 0,02 | 12,99 |
| | Суп- лапша домашняя №68, сб.2021 | 250 | 2,55 | 5,04 | 12,55 | 104,63 | 11,89 | 7,23 | 28,42 | 0,4 | 4,5 | 200 | 2,26 | 0,02 | 0,6 |
| | Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021 | 200 | 4,79 | 5,05 | 50,61 | 267,82 | 12,97 | 33,41 | 99,22 | 0,74 | 31,89 | 35,3 | 0,33 | 0,05 | 0 |
| | Фрикадельки из кур №134, сб.2021 | 90 | 12,43 | 12,35 | 6,62 | 187,14 | 33,66 | 15,14 | 108,4 | 1,24 | 49,91 | 102,15 | 0,6 | 0,05 | 0,11 |
| | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 75,92 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,48 | 73,65 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0 | 0,39 | 0,05 | 0 |
| - | Хлеб ржаной простой формовой | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 24,76 | 25,69 | 121,17 | 804,35 | 109 | 87,4 | 316 | 4,3 | 86,3 | 479,7 | 5,33 | 0,22 | 13,7 |
| Итого за день | | | 58,15 | 44,77 | 211,76 | 1454,44 | 208 | 288 | 788 | 11 | 120 | 520,5 | 11,5 | 0,66 | 14,9 |
| Итого за период | | | 444,45 | 447,38 | 1850,03 | 12942,64 | 2600 | 1966 | 6077 | 98 | 1134 | 9957 | 88,4 | 6,28 | 217 |