

МУНИЦИПАЛЬНОЕ Бюджетное ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕАТЛЫМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Утверждаю
директор МБОУ «Большеатлымская СОШ»

С.В.Басаргина

«__15.01.2022_г

Примерное 10-тидневное меню 1-4 классы, 5-11 классы

10-тидневное Меню 1-4 классы

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.карты | |
|----------------------------|---|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|-------------|--------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|-----------------|------------------|
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | І, мкг |
| День 1(понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная | 150 | 4,1 | 6,7 | 19,3 | 154,5 | 0,1 | 0,3 | 22,1 | 0,4 | 81,4 | 117,0 | 33,2 | 0,8 | 0,1 | 6,7 | 120209 |
| 2 | какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,4 | 25,5 | 150,8 | 2,4 | 0,6 | 15,0 | 0,0 | 141,5 | 114,8 | 30,0 | 1,7 | 0,1 | 17,0 | 160103 |
| 3 | пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 4 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 20 | 0,2 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,0 | 0,0 | 60,0 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 140110 140112 |
| 5 | Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,7 | 5,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | |
| | Итого завтрак: | | 11,1 | 29,2 | 70,2 | 590,7 | 2,5 | 0,9 | 99,1 | 1,6 | 235,8 | 270,4 | 69,8 | 3,1 | 0,2 | 25,5 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 60 | 0,8 | 4,9 | 4,6 | 65,4 | 0,0 | 5,4 | 0,0 | 2,2 | 20,3 | 23,5 | 12,1 | 0,8 | 0,0 | 3,8 | 100403-1 |
| 2 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,6 | 3,0 | 6,7 | 61,1 | 0,0 | 15,6 | 6,0 | 1,0 | 123,7 | 37,1 | 16,8 | 0,6 | 0,0 | 3,2 | 110105 |
| 3 | Гуляш | 80 | 10,8 | 10,3 | 3,1 | 145,9 | 0,0 | 1,1 | 7,2 | 0,3 | 11,0 | 106,6 | 14,8 | 1,6 | 0,1 | 4,2 | 120507 |
| 4 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,5 | 4,4 | 35,3 | 202,5 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 0,8 | 21,1 | 46,6 | 8,7 | 0,9 | 0,0 | 1,2 | 130401 |
| 5 | Напиток фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160117 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Фрукты и ягоды свежие | 220 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 211,2 | 0,1 | 22,0 | 0,0 | 0,9 | 17,6 | 61,6 | 92,4 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 210103 |
| | Итого обед: | | 26,1 | 25,1 | 149,4 | 901,1 | 0,2 | 44,1 | 26,7 | 6,1 | 253,6 | 359 | 155 | 6,3 | 0,2 | 14,4 | |
| | Итого за день | | 37,2 | 54,3 | 212,6 | 1491,8 | 2,7 | 45 | 125,8 | 7,7 | 489,4 | 626,4 | 224,8 | 6,5 | 0,4 | 39,9 | |

| | наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.карты | |
|-------------------------|---|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|-------------|--------------|----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|-----------------|------------------|
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг,ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe,мг | В2, мг | | І мкг |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 150 | 4,9 | 5,8 | 22,7 | 162,8 | 0,0 | 0,6 | 23,6 | 0,3 | 124,0 | 106,0 | 17,2 | 0,3 | 0,1 | 9,0 | 120205 |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,1 | 65,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 6,6 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160106 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 4 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| 5 | Сыр порциями | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | 7,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 100102 |
| | Итого завтрак: | | 11,1 | 20,6 | 49,2 | 428 | 0 | 2,3 | 105,6 | 08 | 179,4 | 239,3 | 27,3 | 0,8 | 0,2 | 1,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный с растительным маслом | 60 | 0,6 | 9,1 | 6,2 | 109,9 | 0,0 | 9,8 | 0,0 | 4,0 | 54,7 | 14,1 | 8,1 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 100504 |
| 2 | Рассольник Ленинградский | 200 | 2,1 | 3,2 | 13,8 | 92,5 | 0,1 | 7,4 | 6,0 | 1,1 | 57,2 | 61,3 | 21,3 | 0,8 | 0,1 | 4,3 | 110201 |
| 3 | Тефтели с рисом | 100 | 12,8 | 9,8 | 15,2 | 197,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 9,3 | 140,0 | 21,6 | 1,8 | 0,1 | 4,5 | 120521 |
| 4 | Капуста тушеная | 150 | 3,2 | 6,2 | 11,1 | 115,2 | 0,1 | 48,3 | 0,0 | 2,9 | 291,8 | 64,2 | 33,0 | 1,2 | 0,1 | 5,6 | 130201 |
| 5 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,9 | 89,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 10,0 | 15,5 | 5,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 160242 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Ватрушка с джемом | 50 | 3,1 | 2,1 | 18,7 | 105,7 | 0,0 | 0,1 | 1,5 | 0,9 | 19,2 | 34,4 | 5,5 | 0,4 | 0,0 | 1,7 | 190301 |
| | Итого обед: | | 24,7 | 31,3 | 107,1 | 809,2 | 0,3 | 65,6 | 7,6 | 9,9 | 496,9 | 396,3 | 102,1 | 6,0 | 0,3 | 19,5 | |
| | Итого за день | | 35,8 | 51,9 | 156,3 | 1237,2 | 0,3 | 67,9 | 113,5 | 10,7 | 676,3 | 635,6 | 129,4 | 6,8 | 0,5 | 21,3 | |

День 3 (среда)

завтрак

| | наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.карты | |
|---|-----------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|-------------|-----------|----------------------|----------------------|--------------|-------------|------------|------------|-----------------|----------|
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг,ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe,мг | В2, мг | | І мкг |
| 1 | Сардельки отварные | 98 | 11,2 | 17,8 | 1,3 | 210,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 25,5 | 128,4 | 15,7 | 1,8 | 0,1 | 6,9 | 120502 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 11,6 | 6,5 | 68,5 | 365 | 0,1 | 48,3 | 0,0 | 2,9 | 291,8 | 64,2 | 33,0 | 1,2 | 0,1 | 5,6 | 167 |
| 3 | Фиточай (см. приложение №2) | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160107 |
| 4 | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | 3,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 100102 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 6 | йогурт фруктовый | 125 | 8,2 | 3,0 | 11,8 | 114,0 | 0,1 | 1,2 | 20,0 | 0,0 | 248,0 | 190,0 | 30,0 | 0,2 | 0,3 | 18,0 | |
| | Итого завтрак: | | 34,8 | 30,9 | 107,9 | 842,3 | 0,2 | 49,6 | 46 | 3,7 | 592,5 | 453,4 | 84,8 | 3,5 | 0,5 | 30,5 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------|
| 1 | Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата | 60 | 1,1 | 4,4 | 8,0 | 76,0 | 0,1 | 5,9 | 0,0 | 1,9 | 11,4 | 31,6 | 13,1 | 0,5 | 0,0 | 2,8 | 100544 |
| 2 | Суп-пюре овощной | 190 | 1,9 | 2,3 | 8,8 | 64,3 | 0,0 | 7,9 | 8,6 | 0,2 | 61,5 | 47,5 | 15,5 | 0,5 | 0,1 | 4,1 | 110405 |
| 3 | Сухарики из хлеба пшеничного | 10 | 1,1 | 0,4 | 7,4 | 37,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,4 | 12,0 | 1,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 180601 |
| 4 | Бефстроганов | 80 | 11,0 | 11,5 | 3,9 | 162,2 | 0,0 | 0,4 | 15,4 | 0,3 | 81,9 | 127,8 | 17,3 | 1,5 | 0,1 | 6,5 | 120505 |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,3 | 5,4 | 28,6 | 187,5 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 0,4 | 11,9 | 150,0 | 100,0 | 3,4 | 0,1 | 2,9 | 130309 |
| 7 | Напиток фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160117 |
| 8 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 9 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| | Итого обед: | | 24 | 24,8 | 92,9 | 690,1 | 0,3 | 14,2 | 37,5 | 3,5 | 225,3 | 435,7 | 155,4 | 6,9 | 0,3 | 18,3 | |
| | Итого за день | | 58,8 | 55,4 | 200,8 | 1532,6 | 0,5 | 63,8 | 83,5 | 7,2 | 817,8 | 889,1 | 240,2 | 10,4 | 0,8 | 48,8 | |

День 4 (четверг)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № техн.карты |
|---|--|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------------|------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------|
| | | | | | | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | |
| 1 | Запеканка из творога | 130 | 23,3 | 14,9 | 26,2 | 331,8 | 0,2 | 0,6 | 72,8 | 0,5 | 257,8 | 701,1 | 30,0 | 0,7 | 0,3 | 1,7 | 120305 |
| 2 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | 0,0 | 0,2 | 8,4 | 0,0 | 61,4 | 43,8 | 6,8 | 0,0 | 0,1 | 1,8 | 140201 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160105 160105-2 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| | Итого завтрак: | | 26,2 | 17,2 | 63,6 | 513,6 | 0,2 | 0,8 | 81,2 | 0,8 | 327,8 | 767,5 | 39,4 | 0,9 | 0,4 | 3,5 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|------------|------------|--------------|------------------|
| 1 | Салат витаминный с растительным маслом | 60 | 0,6 | 9,1 | 6,2 | 109,9 | 0,0 | 9,8 | 0,0 | 4,0 | 54,7 | 14,1 | 8,1 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 100504 |
| 2 | Суп картофельный с фрикадельками | 200,0 | 7,3 | 6,6 | 15,3 | 150,2 | 0,1 | 8,6 | 0,0 | 1,1 | 22,3 | 108,3 | 26,9 | 1,6 | 0,1 | 6,2 | 110311 |
| 3 | Тефтели рыбные | 100 | 14,1 | 3,4 | 17,2 | 155,9 | 0,1 | 1,8 | 8,6 | 2,0 | 270,0 | 398,7 | 27,9 | 0,8 | 0,1 | 96,5 | 120403 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,9 | 22,0 | 145,9 | 0,2 | 13,0 | 16,9 | 0,2 | 52,5 | 96,8 | 33,0 | 1,2 | 0,1 | 8,8 | 130101 |
| 5 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 21,4 | 86,4 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 1,5 | 1,3 | 0,4 | 0,0 | 0,3 | 160217 160230 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Булочка"Городская" | 50 | 4,1 | 3,5 | 24,6 | 146,4 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 0,5 | 24,6 | 46,2 | 7,0 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 190102 |
| | Итого обед: | | 32,1 | 28,4 | 126,9 | 893,5 | 0,5 | 34,7 | 34,9 | 8,3 | 481,6 | 732,4 | 111,8 | 5,9 | 0,4 | 117,9 | |
| | Итого за день | | 58,3 | 45,6 | 190,5 | 1407,1 | 0,7 | 35,5 | 116,1 | 9,1 | 809,4 | 1499,9 | 151,2 | 6,8 | 0,8 | 121,4 | |

День5 (пятница)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.карты | |
|---|---|--------|------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|------------|-------------|-----------------------|----------------------|--------------|-------------|------------|------------|-----------------|--------------------|
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | І, мкг |
| 1 | Каша пшениная | 150 | 4,3 | 5,0 | 21,4 | 148,6 | 0,1 | 0,3 | 17,6 | 0,1 | 77,2 | 105,2 | 26,8 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 120201 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160105 160105-2 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 4 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| | Итого завтрак: | | 5,9 | 13,9 | 47,8 | 339,6 | 0,1 | 0,3 | 47,6 | 0,5 | 87 | 129,7 | 29,4 | 0,9 | 0,1 | 7,3 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| 1 | Винегрет | 60 | 1,0 | 6,1 | 5,5 | 80,9 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 2,7 | 22,9 | 28,4 | 12,4 | 0,5 | 0,0 | 2,9 | 100501 |
| 2 | Солянка | 200 | 7,2 | 7,9 | 2,0 | 98,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 1,1 | 52,9 | 62,4 | 10,6 | 0,9 | 0,1 | 3,0 | 110205 |
| 3 | Печень тушеная (говяжья) | 80 | 20,3 | 5,0 | 0,0 | 151,5 | 0,3 | 37,5 | 6591,7 | 1,0 | 228,2 | 398,0 | 20,5 | 7,8 | 2,5 | 15,0 | 120515 |
| | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,1 | 49,2 | 250,2 | 0,1 | 0,0 | 16,2 | 0,3 | 18,9 | 98,2 | 32,3 | 0,7 | 0,0 | 1,4 | 130301 |
| 4 | Соус сметанный | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,0 | 33,6 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,1 | 78,7 | 9,3 | 1,4 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 140106 |
| 5 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 36,4 | 144,3 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 8,8 | 9,7 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160228 160219 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Сок фруктовый ДП (см. приложение №3) | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 160223 |
| | Итого обед: | | 38,3 | 13,9 | 135,5 | 949,3 | 0,1 | 49,5 | 697,3 | 9,9 | 479,1 | 686,6 | 95 | 12,8 | 2,6 | 25,3 | |
| | Итого за день | | 44,2 | 27,8 | 183,3 | 1288,9 | 0,2 | 49,8 | 743,9 | 10,4 | 566,1 | 816,3 | 124,4 | 13,7 | 2,7 | 32,6 | |

День 6 (понедельник)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № техн.карты |
|---|---|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|------------|-------------|-----------------------|----------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|------------------|
| | | | | | | | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | І, мкг | |
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | | | | | | | | | | | |
| 1 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,5 | 4,4 | 35,3 | 202,5 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 0,8 | 21,1 | 46,6 | 8,7 | 0,9 | 0,0 | 1,2 | 130401 |
| 2 | Сардельки отварные | 98 | 11,2 | 17,8 | 1,3 | 210,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 25,5 | 128,4 | 15,7 | 1,8 | 0,1 | 6,9 | 120502 |
| 3 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| 4 | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | 3,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 100102 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| | Итого завтрак: | | 20,6 | 34,1 | 47 | 576,8 | 0,1 | 0,1 | 69,5 | 1,7 | 74,5 | 247,7 | 30,5 | 3,0 | 0,1 | 9,0 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| 1 | Салат из свеклы и зеленого горошка | 60 | 1,0 | 6,1 | 4,9 | 77,8 | 0,0 | 5,7 | 0,0 | 2,7 | 28,8 | 25,9 | 12,5 | 0,8 | 0,0 | 3,9 | 100402 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2,1 | 5,1 | 11,1 | 98,9 | 0,1 | 12,5 | 6,0 | 2,0 | 112,0 | 59,4 | 17,6 | 0,6 | 0,0 | 2,9 | 110322 |
| 3 | Гуляш | 80 | 10,8 | 10,3 | 3,1 | 145,9 | 0,0 | 1,1 | 7,2 | 0,3 | 11,0 | 106,6 | 14,8 | 1,6 | 0,1 | 4,2 | 120507 |
| 4 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 5,9 | 7,9 | 40,6 | 257,2 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 0,4 | 11,9 | 150,0 | 100,0 | 3,4 | 0,1 | 2,9 | 54-5г2020 |
| 5 | Напиток смородина | 200 | 0,1 | 0,0 | 33,5 | 132,0 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,1 | 5,8 | 3,8 | 3,4 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 160229 160207 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | йогурт фруктовый | 100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57,0 | 0,0 | 0,6 | 10,0 | 0,0 | 124,0 | 95,0 | 15,0 | 0,1 | 0,2 | 9,0 | |
| | Итого обед: | | 28,1 | 32,3 | 129,6 | 919,2 | 0,3 | 29,5 | 36,7 | 4,7 | 352,9 | 524,3 | 173,5 | 7,8 | 0,4 | 24,9 | |
| | Итого за день | | 48,7 | 66,4 | 176,6 | 1496,0 | 0,4 | 29,6 | 106,2 | 6,4 | 427,4 | 772 | 204 | 10,8 | 0,5 | 33,9 | |

День 7 (вторник)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.карты | |
|---|---|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|-------------|-----------|-----------------------|----------------------|--------------|-------------|------------|------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | I, мкг |
| 1 | Голубцы ленивые | 250 | 16,6 | 19,9 | 26,0 | 348,0 | 0,1 | 49,6 | 5,0 | 4,5 | 339,2 | 218,0 | 62,0 | 3,2 | 0,2 | 10,8 | 120542 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160105 160105-2 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 4 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| | Итого завтрак | | 18,2 | 28,8 | 52,1 | 535 | 0,1 | 49,6 | 30 | 4,9 | 9,8 | 242,5 | 64,6 | 3,4 | 0,2 | 11,7 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-----------------|
| 1 | Салат Мозаика | 100 | 2,9 | 7,4 | 10,1 | 118,9 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 2,9 | 37,0 | 68,5 | 25,2 | 0,9 | 0,1 | 6,3 | 100515-1 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | 240 | 5,2 | 5,4 | 18,8 | 144,6 | 0,2 | 6,2 | 0,0 | 2,4 | 37,5 | 102,5 | 36,7 | 1,9 | 0,1 | 4,1 | 110307-1 |
| 3 | Сухарики из хлеба пшеничного | 10 | 1,1 | 0,4 | 7,4 | 37,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,4 | 12,0 | 1,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 180601 |
| 4 | Плов из отварной говядины | 150 | 15,2 | 15,4 | 38,6 | 354,4 | 0,07 | 0,12 | 271,3 | 0,72 | 18 | 192 | 44 | 2,2 | 0,12 | 16,3 | 54-11м- 2020 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 6 | Булочка "Любимая" | 50 | 4,6 | 2,9 | 25,4 | 145,8 | 0,1 | 0,1 | 6,9 | 0,6 | 29,5 | 52,7 | 8,1 | 0,5 | 0,1 | 3,1 | 190107 |
| | Итого обед: | | 30,1 | 31,7 | 110,5 | 856,6 | 1,1 | 13,42 | 278,2 | 7,02 | 175,4 | 477,7 | 120,9 | 6,3 | 0,42 | 31,8 | |
| | Итого за день | | 48,3 | 60,5 | 162,6 | 1395,6 | 1,2 | 63,02 | 308,2 | 11,92 | 185,2 | 720,2 | 185,5 | 9,7 | 0,62 | 43,5 | |

День 8 (среда)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.карты | |
|---|---|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|--------------------------------|----------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | I, мкг |
| 1 | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,4 | 175,1 | 0,2 | 15,6 | 20,3 | 0,2 | 63,0 | 116,2 | 39,6 | 1,5 | 0,2 | 10,6 | 130101 |
| 2 | Гуляш | 100 | 13,5 | 12,9 | 3,9 | 182,4 | 0,1 | 1,4 | 9,0 | 0,4 | 13,8 | 133,3 | 18,5 | 1,9 | 0,1 | 5,3 | 120507 |
| 3 | Чай с молоком с сахаром | 200 | 4,8 | 5,1 | 71,5 | 351,4 | 0,0 | 1,0 | 24,0 | 0,0 | 209,4 | 168,7 | 22,4 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 160108 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 5 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| | Итого завтрак | | 23,8 | 32,8 | 112,2 | 836,1 | 0,3 | 18 | 83,3 | 1,0 | 292,1 | 436,9 | 83,1 | 4,0 | 0,5 | 31,2 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------|
| 1 | Сельдь с гарниром | 100 | 4,0 | 5,8 | 13,9 | 123,8 | 0,1 | 8,5 | 2,0 | 2,0 | 30,5 | 117,0 | 24,2 | 1,0 | 0,1 | 9,3 | 100612 |
| 2 | Борщ "Сибирский" | 200 | 8,3 | 7,0 | 12,2 | 134,7 | 0,1 | 11,1 | 6,0 | 1,7 | 123,4 | 102,5 | 27,9 | 1,7 | 0,1 | 6,5 | 110103 |
| 3 | Тефтели с рисом | 100 | 12,8 | 9,8 | 15,2 | 197,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 9,3 | 140,0 | 21,6 | 1,8 | 0,1 | 4,5 | 120521 |
| 4 | Капуста тушеная | 180 | 3,8 | 7,4 | 13,4 | 138,2 | 0,1 | 58,0 | 0,0 | 3,5 | 350,2 | 77,0 | 39,6 | 1,4 | 0,1 | 6,7 | 130201 |
| 5 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,9 | 89,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 10,0 | 15,5 | 5,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 160242 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1) | 180 | 0,7 | 0,5 | 18,5 | 84,6 | 0,0 | 9,0 | 0,0 | 0,7 | 34,2 | 28,8 | 21,6 | 4,1 | 0,1 | 1,8 | 210104 |
| | Итого обед: | | 32,5 | 31,4 | 115,3 | 867,2 | 0,4 | 86,6 | 8,1 | 8,9 | 612,3 | 547,6 | 147,5 | 11,2 | 0,5 | 30,8 | |
| | Итого день | | 56,3 | 64,2 | 227,5 | 1703,3 | 0,7 | 104,6 | 77,4 | 9,9 | 904,4 | 984,5 | 230,6 | 152 | 1,0 | 62,0 | |

День 9 (четверг)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.карты | |
|---|----------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|--------------------------------|----------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | I, мкг |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 6,6 | 7,7 | 30,2 | 217,1 | 0,1 | 0,8 | 31,5 | 0,4 | 165,3 | 141,3 | 22,9 | 0,4 | 0,2 | 12,1 | 120205 |
| 2 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 3,5 | 20,6 | 129,4 | 0,0 | 0,5 | 13,5 | 0,0 | 114,5 | 108,1 | 29,6 | 1,0 | 0,1 | 8,1 | 160101 |
| 3 | Сыр порциями | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | 7,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 100102 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| | Итого завтрак | | 20,5 | 21,2 | 85,7 | 618,1 | 0,2 | 1,5 | 106,4 | 1,3 | 353,1 | 420,4 | 69,1 | 2,3 | 0,5 | 22,9 | |
| 1 | Уха ростовская | 250 | 7,0 | 5,6 | 14,2 | 135,4 | 0,1 | 15,3 | 3,1 | 2,8 | 130,8 | 217,3 | 33,5 | 1,2 | 0,1 | 46,8 | 110316 |
| 2 | Говядина тушеная с картофелем | 250 | 15,4 | 19,0 | 24,2 | 326,2 | 0,2 | 16,8 | 0,0 | 4,3 | 36,6 | 206,6 | 49,0 | 3,1 | 0,2 | 11,6 | 120511 |
| 3 | Кисель абрикосовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 36,4 | 144,3 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 8,8 | 9,7 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160228 160219 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 6 | Булочка с изюмом | 50 | 4,0 | 3,2 | 22,8 | 136,3 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 0,5 | 24,6 | 46,2 | 7,0 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 190104 |
| | Итого обед | | 24,9 | 25,1 | 95,2 | 694,4 | 0,3 | 32,7 | 3,1 | 7,8 | 230,9 | 500,4 | 92,3 | 5,2 | 0,3 | 60,4 | |
| | Итого день | | 45,4 | 46,3 | 178,9 | 1312,5 | 0,5 | 34,2 | 109,5 | 9,1 | 584 | 920,8 | 161,4 | 7,5 | 0,8 | 83,3 | |

День 10 (пятница)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.карты | |
|---|---|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|------------|-------------|-----------------------|----------------------|--------------|-------------|------------|------------|-----------------|------------------|
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | І, мкг |
| 1 | Омлет | 200 | 20,9 | 22,5 | 3,9 | 301,4 | 0,1 | 0,4 | 21,2 | 0,9 | 157,4 | 343,7 | 26,5 | 3,8 | 0,7 | 35,8 | 120301 |
| 2 | Фиточай (см. приложение №2) | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160107 |
| 3 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 5 | Сок фруктовый ДП (см. приложение №3) | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 160223 |
| | Итого завтрак: | | 24,5 | 31,6 | 50,5 | 584,4 | 0,1 | 0,8 | 51,2 | 1,5 | 177,8 | 376,4 | 37,1 | 6,8 | 0,7 | 36,7 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| 1 | Салат из отварной свеклы с чесноком | 60 | 1,6 | 4,3 | 5,2 | 62,8 | 0,0 | 5,7 | 0,0 | 1,9 | 23,2 | 25,2 | 12,6 | 0,8 | 0,0 | 4,0 | 100406 |
| 2 | Суп с рисом и говядиной | 200 | 4,4 | 6,8 | 12,1 | 125,9 | 0,0 | 6,5 | 0,0 | 2,0 | 17,7 | 68,7 | 19,6 | 0,9 | 0,1 | 2,8 | 110301 |
| 3 | Шницель рубленый (говядина) | 100 | 14,9 | 14,9 | 12,9 | 245,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 14,0 | 153,0 | 18,8 | 2,2 | 0,1 | 4,9 | 120525 |
| 4 | Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 9,3 | 21,1 | 179,8 | 0,1 | 13,9 | 0,0 | 4,2 | 32,8 | 85,2 | 39,2 | 1,3 | 0,1 | 6,7 | 130203 |
| 5 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 21,4 | 86,4 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 1,5 | 1,3 | 0,4 | 0,0 | 0,3 | 160217 160230 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| | Итого обед | | 28,2 | 36,8 | 103,2 | 851,2 | 0,2 | 26,7 | 0 | 11 | 149,9 | 417,2 | 101,7 | 6,7 | 0,3 | 20,7 | |
| | Итого день | | 52,7 | 68,4 | 153,7 | 1435,6 | 0,3 | 27,5 | 51,2 | 12,5 | 327,7 | 753,6 | 138,8 | 13,5 | 1,0 | 57,4 | |

Примерное 10-тидневное меню 5-11 классов

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево- ды | Энергети- ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.карт ы | |
|----------------------------|---|--------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|------------|-------------|--------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------------|------------------|
| | | г | г | г | г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | I, мкг |
| День 1(понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная | 200 | 5,5 | 9,0 | 25,7 | 205,9 | 0,1 | 0,5 | 29,5 | 0,5 | 108,6 | 156,0 | 44,3 | 1,1 | 0,1 | 8,9 | 120209 |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,8 | 3,4 | 25,5 | 150,8 | 2,4 | 0,6 | 15,0 | 0,0 | 141,5 | 114,8 | 30,0 | 1,7 | 0,1 | 17,0 | 160103 |
| 3 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 5 | Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,7 | 5,8 | 18,0 | 4,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | |
| | Итого завтрак: | | 12,4 | 23,3 | 76,5 | 567,3 | 2,5 | 1,1 | 76,5 | 1,6 | 261,8 | 307,5 | 80,9 | 3,4 | 0,2 | 26,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1,4 | 8,1 | 7,7 | 108,9 | 0,0 | 9,0 | 0,0 | 3,6 | 33,8 | 39,1 | 20,1 | 1,3 | 0,0 | 6,3 | 100403-1 |
| 2 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,0 | 3,8 | 8,4 | 76,3 | 0,1 | 19,6 | 7,5 | 1,3 | 154,6 | 46,3 | 21,0 | 0,7 | 0,1 | 4,1 | 110105 |
| 3 | Гуляш | 100 | 13,5 | 12,9 | 3,9 | 182,4 | 0,1 | 1,4 | 9,0 | 0,4 | 13,8 | 133,3 | 18,5 | 1,9 | 0,1 | 5,3 | 120507 |
| 4 | Изделия макаронные отварные | 180 | 6,6 | 5,2 | 42,3 | 243,0 | 0,1 | 0,0 | 16,2 | 1,0 | 25,3 | 55,9 | 10,4 | 1,1 | 0,0 | 1,4 | 130401 |
| 5 | Напиток фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160117 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Фрукты и ягоды свежие | 220 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 211,2 | 0,1 | 22,0 | 0,0 | 0,9 | 17,6 | 61,6 | 92,4 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 210103 |
| | Итого обед: | | 30,9 | 32,5 | 155 | 1036,8 | 0,4 | 52 | 32,7 | 8,1 | 305 | 419,8 | 172,6 | 7,4 | 0,3 | 8,8 | |
| | Итого за день | | 43,3 | 55,8 | 231,5 | 1604,1 | 2,9 | 53,1 | 109,2 | 9,7 | 566,8 | 727,3 | 253,5 | 10,8 | 0,5 | 35,6 | |

| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|-------------|--------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|---------------------|------------------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.кар ты | |
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | І, мкг |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 6,6 | 7,7 | 30,2 | 217,1 | 0,1 | 0,8 | 31,5 | 0,4 | 165,3 | 141,3 | 22,9 | 0,4 | 0,2 | 12,1 | 120205 |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,1 | 65,2 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 6,6 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160106 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 4 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 20 | 0,2 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,0 | 0,0 | 60,0 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 140110 140112 |
| 5 | Сыр порциями | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | 7,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 100102 |
| Итого завтрак: | | | 12,9 | 30,7 | 56,8 | 557,1 | 0,1 | 2,5 | 143,5 | 1 | 221,9 | 276,5 | 33 | 0,9 | 0,3 | 13,9 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный с растительным маслом | 100 | 1,1 | 15,1 | 10,4 | 183,2 | 0,0 | 16,4 | 0,0 | 6,7 | 91,1 | 23,5 | 13,4 | 0,9 | 0,0 | 2,4 | 100504 |
| 2 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,6 | 4,0 | 17,3 | 115,6 | 0,1 | 9,3 | 7,5 | 1,3 | 71,4 | 76,7 | 26,6 | 1,0 | 0,1 | 5,4 | 110201 |
| 3 | Тефтели с рисом | 100 | 12,8 | 9,8 | 15,2 | 197,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 9,3 | 140,0 | 21,6 | 1,8 | 0,1 | 4,5 | 120521 |
| 4 | Капуста тушеная | 180 | 3,8 | 7,4 | 13,4 | 138,2 | 0,1 | 58,0 | 0,0 | 3,5 | 350,2 | 77,0 | 39,6 | 1,4 | 0,1 | 6,7 | 130201 |
| 5 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,9 | 89,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 10,0 | 15,5 | 5,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 160242 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Ватрушка с джемом | 50 | 3,1 | 2,1 | 18,7 | 105,7 | 0,0 | 0,1 | 1,5 | 0,9 | 19,2 | 34,4 | 5,5 | 0,4 | 0,0 | 1,7 | 190301 |
| Итого обед: | | | 26,3 | 39,3 | 117,1 | 928,6 | 0,3 | 83,8 | 9,1 | 13,4 | 605,9 | 433,9 | 119,3 | 6,7 | 0,3 | 22,7 | |
| Итого за день | | | 39,2 | 70 | 173,9 | 1485,7 | 0,4 | 86,3 | 152,6 | 14,4 | 736,8 | 710,4 | 152,3 | 7,6 | 0,6 | 36,6 | |

| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------------|-----------|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.кар ты | |
| | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | І, мкг |
| 1 | Сардельки отварные | 98 | 11,2 | 17,8 | 1,3 | 210,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 25,5 | 128,4 | 15,7 | 1,8 | 0,1 | 6,9 | 120502 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 11,6 | 6,5 | 68,5 | 365 | 0,1 | 48,3 | 0,0 | 2,9 | 291,8 | 64,2 | 33,0 | 1,2 | 0,1 | 5,6 | 167 |
| 3 | Фиточай (см. приложение №2) | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160107 |
| 4 | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | 3,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 100102 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 6 | йогурт фруктовый | 125 | 8,2 | 3,0 | 11,8 | 114,0 | 0,1 | 1,2 | 20,0 | 0,0 | 248,0 | 190,0 | 30,0 | 0,2 | 0,3 | 18,0 | |
| | Итого завтрак: | | 34,8 | 30,9 | 107,9 | 842,3 | 0,2 | 49,6 | 46 | 3,7 | 592,5 | 453,4 | 84,8 | 3,5 | 0,5 | 30,5 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из отварного картофеля, свежего огурца и | 100 | 1,8 | 7,3 | 13,4 | 126,7 | од | 9,8 | 0,0 | 3,2 | 19,1 | 52,6 | 21,9 | 0,8 | 0,1 | 4,7 | 100544 |
| 2 | Суп-пюре овощной | 240 | 2,4 | 3,0 | 11,1 | 81,2 | 0,1 | 10,0 | 10,8 | 0,2 | 77,6 | 60,0 | 19,6 | 0,6 | 0,1 | 5,2 | 110405 |
| 3 | Сухарики из хлеба пшеничного | 10 | 1,1 | 0,4 | 7,4 | 37,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,4 | 12,0 | 1,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 180601 |
| 4 | Бефстроганов | 100 | 13,7 | 14,3 | 4,9 | 202,7 | од | 0,5 | 19,2 | 0,4 | 102,4 | 159,7 | 21,6 | 1,9 | 0,1 | 8,2 | 120505 |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,6 | 6,4 | 34,3 | 225,0 | 0,3 | 0,0 | 16,2 | 0,5 | 14,3 | 180,0 | 120,0 | 4,0 | 0,1 | 3,5 | 130309 |
| 7 | Напиток фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160117 |
| 8 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 9 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| | Итого обед: | | 29,2 | 32,2 | 107,3 | 835,7 | 0,3 | 20,3 | 46,2 | 5 | 272 | 531,1 | 192,6 | 8,3 | 0,0,3 | 23,6 | |
| | Итого за день | | 64 | 63,1 | 215,2 | 1678 | 0,5 | 69,9 | 92,2 | 8,7 | 864,5 | 984,5 | 277,4 | 11,8 | 0,8 | 54,1 | |

День 4 (четверг)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.кар ты | |
|---|--|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|------------|--------------|------------|----------------------|---------------|-------------|------------|-----------------------|---------------------|--------------------|
| | | | | | | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | | Са, мг |
| 1 | Запеканка из творога | 170 | 30,5 | 19,4 | 34,2 | 433,9 | 0,3 | 0,8 | 95,2 | 0,7 | 337,2 | 916,8 | 39,3 | 1,0 | 0,5 | 2,3 | 120305 |
| 2 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,4 | 0,0 | 0,3 | 12,6 | 0,1 | 92,1 | 65,7 | 10,2 | 0,1 | 0,1 | 2,7 | 140201 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160105 160105-2 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| | Итого завтрак: | | 34,2 | 22,6 | 77,2 | 648,5 | 0,3 | 1,1 | 107,8 | 1,1 | 437,9 | 1005,1 | 52,1 | 1,3 | 0,6 | 5 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|------------|--------------|------------------|
| 1 | Салат витаминный с растительным маслом | 100 | 1,1 | 15,1 | 10,4 | 183,2 | 0,0 | 16,4 | 0,0 | 6,7 | 91,0 | 23,5 | 13,4 | 0,9 | 0,0 | 2,4 | 100504 |
| 2 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 7,8 | 7,2 | 18,9 | 172,1 | 0,1 | 11,2 | 0,0 | 1,3 | 27,1 | 122,6 | 32,8 | 1,8 | 0,1 | 7,3 | 110311 |
| 3 | Тефтели рыбные | 100 | 14,1 | 3,4 | 17,2 | 155,9 | 0,1 | 1,8 | 8,6 | 2,0 | 270,0 | 398,7 | 27,9 | 0,8 | 0,1 | 96,5 | 120403 |
| 4 | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,4 | 175,1 | 0,2 | 15,6 | 20,3 | 0,2 | 63,0 | 116,2 | 39,6 | 1,5 | 0,2 | 10,6 | 130101 |
| 5 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 21,4 | 86,4 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 1,5 | 1,3 | 0,4 | 0,0 | 0,3 | 160217 160230 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Булочка "Городская" | 50 | 4,1 | 3,5 | 24,6 | 146,4 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 0,5 | 24,6 | 46,2 | 7,0 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 190102 |
| | Итого обед: | | 33,7 | 36 | 139,1 | 1017,9 | 0,5 | 46,5 | 38,3 | 11,2 | 533,2 | 775,5 | 129,6 | 6,7 | 0,5 | 121,8 | |
| | Итого за день | | 67,9 | 58,6 | 216,3 | 1666,4 | 0,8 | 47,6 | 146,1 | 12,3 | 971,1 | 1780,6 | 181,7 | 8,0 | 1,1 | 126,8 | |

День5 (пятница)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.кар ты | |
|---|---|--------|------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|------------|-----------------------|---------------------|--------------------|
| | | | | | | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | | Са, мг |
| 1 | Каша пшениная | 200 | 5,8 | 6,7 | 28,5 | 198,1 | 0,1 | 0,5 | 23,4 | 0,1 | 102,9 | 140,3 | 35,7 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 120201 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160105 160105-2 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 4 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| | Итого завтрак: | | 7,4 | 15,6 | 54,9 | 389,1 | 0,1 | 0,5 | 53,4 | 0,5 | 112,7 | 164,8 | 38,3 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| 1 | Винегрет | 100 | 1,6 | 10,2 | 9,1 | 134,9 | 0,1 | 8,3 | 0,0 | 4,5 | 38,2 | 47,3 | 20,7 | 0,9 | 0,0 | 4,8 | 100501 |
| 2 | Солянка | 200 | 7,2 | 7,9 | 2,0 | 98,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 1,1 | 52,9 | 62,4 | 10,6 | 0,9 | 0,1 | 3,0 | 110205 |
| 3 | Печень тушеная (говяжья) | 100 | 25,4 | 6,2 | 0,0 | 189,3 | 0,4 | 46,9 | 239,6 | 1,3 | 285,2 | 497,5 | 25,6 | 9,8 | 3,1 | 18,7 | 120515 |
| | Рис отварной | 180 | 4,5 | 5,1 | 49,2 | 250,2 | од | 0,0 | 16,2 | 0,3 | 18,9 | 98,2 | 32,3 | 0,7 | 0,0 | 1,4 | 130301 |
| 4 | Соус сметанный | 30 | 1,0 | 4,0 | 2,9 | 50,4 | 0,0 | 0,1 | 22,5 | 0,1 | 118,0 | 13,9 | 2,1 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 140106 |
| 5 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 36,4 | 144,3 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 8,8 | 9,7 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160228 160219 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Сок фруктовый ДП (см. приложение №3) | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 160223 |
| | Итого обед: | | 44,3 | 34,4 | 140 | 1057,9 | 0,0 | 62,6 | 284,3 | 8,2 | 590,7 | 809,8 | 109,1 | 16,1 | 3,2 | 31,3 | |
| | Итого за день | | 51,7 | 50 | 194,9 | 1449,0 | 0,1 | 63,1 | 337,7 | 8,7 | 703,4 | 974,6 | 147,4 | 17,2 | 3,3 | 40,8 | |

День 6 (понедельник)

завтрак

| | Наименование | Выход, Г | Белки Г | Жиры Г | Углево ды Г | Энергети ческая ценность ккал | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.кар ты | |
|---|---|-------------|-------------|-------------|-------------------|--|------------|------------|-------------|-----------------------|----------------------|------------|-------------|------------|------------|---------------------|------------------|
| | | | | | | | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | В2, мг | | І, мкг |
| 1 | Изделия макаронные отварные | 180 | 6,6 | 5,2 | 42,3 | 243,0 | 0,1 | 0,0 | 16,2 | 1,0 | 25,3 | 55,9 | 10,4 | 1,1 | 0,0 | 1,4 | 130401 |
| 2 | Сардельки отварные | 98 | 11,2 | 17,8 | 1,3 | 210,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 25,5 | 128,4 | 15,7 | 1,8 | 0,1 | 6,9 | 120502 |
| 3 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| 4 | Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 0,0 | 0,1 | 26,0 | 0,1 | 22,0 | 54,0 | 3,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 100102 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| | Итого завтрак: | | 21,7 | 34,9 | 54 | 617,3 | 0,1 | 0,1 | 72,2 | 1,9 | 78,7 | 257 | 32,2 | 3,2 | 0,1 | 9,2 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 1 | Салат из свеклы и зеленого горошка | 100 | 1,6 | 10,1 | 8,1 | 129,6 | 0,0 | 9,5 | 0,0 | 4,5 | 48,0 | 43,1 | 20,9 | 1,3 | 0,0 | 6,5 | 100402 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,6 | 6,4 | 13,9 | 123,7 | 0,1 | 15,7 | 7,5 | 2,5 | 140,0 | 74,2 | 22,0 | 0,8 | 0,1 | 3,7 | 110322 |
| 3 | Гуляш | 100 | 13,5 | 12,9 | 3,9 | 182,4 | 0,1 | 1,4 | 9,0 | 0,4 | 13,8 | 133,3 | 18,5 | 1,9 | 0,1 | 5,3 | 120507 |
| 4 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,9 | 7,9 | 40,6 | 307,2 | 0,2 | 0,0 | 13,5 | 0,4 | 11,9 | 150,0 | 100,0 | 3,4 | 0,1 | 2,9 | 54-5г2020 |
| 5 | Напиток смородина | 200 | 0,1 | 0,0 | 33,5 | 132,0 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,1 | 5,8 | 3,8 | 3,4 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 160229 160207 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | йогурт фруктовый | 100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57,0 | 0,0 | 0,6 | 10,0 | 0,0 | 124,0 | 95,0 | 15,0 | 0,1 | 0,2 | 9,0 | |
| | Итого обед: | | 31,9 | 40,2 | 136,4 | 1083,1 | 0,4 | 36,8 | 40 | 8,8 | 402,9 | 583 | 190 | 8,8 | 0,5 | 29,4 | |
| | Итого за день | | 53,6 | 75,1 | 190,4 | 1700,4 | 0,5 | 36,9 | 112,2 | 10,7 | 481,6 | 840 | 222,2 | 12,0 | 0,60 | 38,6 | |

День 7 (вторник)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.кар ты | |
|---|---|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|-------------|-----------|------------|----------------------|--------------|-------------|------------|-----------------------|---------------------|--------------------|
| | | | | | | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | | Са, мг |
| 1 | Голубцы ленивые | 250 | 16,6 | 19,9 | 26,0 | 348,0 | 0,1 | 49,6 | 5,0 | 4,5 | 339,2 | 218,0 | 62,0 | 3,2 | 0,2 | 10,8 | 120542 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160105 160105-2 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 4 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| | Итого завтрак | | 18,2 | 28,8 | 52,4 | 539 | 0,1 | 49,6 | 35 | 4,9 | 349 | 242,5 | 64,6 | 3,4 | 0,2 | 11,7 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-----------------|
| 1 | Салат Мозаика | 100 | 2,9 | 7,4 | 10,1 | 118,9 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 2,9 | 37,0 | 68,5 | 25,2 | 0,9 | 0,1 | 6,3 | 100515-1 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,4 | 5,6 | 19,6 | 150,7 | 0,2 | 6,5 | 0,0 | 2,5 | 39,1 | 106,8 | 38,3 | 2,0 | 0,1 | 4,3 | 110307-1 |
| 3 | Сухарики из хлеба пшеничного | 10 | 1,1 | 0,4 | 7,4 | 37,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,4 | 12,0 | 1,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 180601 |
| 4 | Плов из отварной говядины | 180 | 18,2 | 16,4 | 41,6 | 391,4 | 0,07 | 0,12 | 271,3 | 0,72 | 18 | 192 | 44 | 2,2 | 0,12 | 16,3 | 54-11м- 2020 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 6 | Булочка "Любимая" | 50 | 4,6 | 2,9 | 25,4 | 145,8 | 0,1 | 0,1 | 6,9 | 0,6 | 29,5 | 52,7 | 8,1 | 0,5 | 0,1 | 3,1 | 190107 |
| | Итого обед: | | 33,3 | 32,9 | 114 | 890,7 | 0,47 | 13,72 | 278,2 | 7,12 | 177 | 482 | 122,5 | 6,4 | 0,22 | 32 | |
| | Итого за день | | 51,5 | 61,7 | 166,4 | 1429,7 | 0,57 | 63,32 | 313,2 | 12,02 | 526 | 724,5 | 187,1 | 9,8 | 0,42 | 43,7 | |

День 8 (среда)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № техн.кар ты |
|---|---|--------|-------------|----------|--------------|--------------------------------|------------|-----------|-------------|----------|----------------------|--------------|-------------|----------|-----------------------|-------------|---------------------|
| | | | | | | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | |
| 1 | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,4 | 175,1 | 0,2 | 15,6 | 20,3 | 0,2 | 63,0 | 116,2 | 39,6 | 1,5 | 0,2 | 10,6 | 130101 |
| 2 | Гуляш | 100 | 13,5 | 12,9 | 3,9 | 182,4 | 0,1 | 1,4 | 9,0 | 0,4 | 13,8 | 133,3 | 18,5 | 1,9 | 0,1 | 5,3 | 120507 |
| 3 | Чай с молоком с сахаром | 200 | 4,8 | 5,1 | 71,5 | 351,4 | 0,0 | 1,0 | 24,0 | 0,0 | 209,4 | 168,7 | 22,4 | 0,4 | 0,2 | 14,4 | 160108 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 5 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| | Итого завтрак | | 23,8 | 9 | 112,2 | 836,1 | 0,3 | 18 | 83,3 | 1 | 292,1 | 436,9 | 83,1 | 4 | 0,5 | 31,2 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------|
| 1 | Сельдь с гарниром | 100 | 4,0 | 5,8 | 13,9 | 123,8 | 0,1 | 8,5 | 2,0 | 2,0 | 30,5 | 117,0 | 24,2 | 1,0 | 0,1 | 9,3 | 100612 |
| 2 | Борщ "Сибирский" | 250 | 10,4 | 8,7 | 15,2 | 168,4 | 0,1 | 13,9 | 7,5 | 2Д | 154,3 | 128,1 | 34,8 | 2,1 | 0,1 | 8,1 | 110103 |
| 3 | Тефтели с рисом | 100 | 12,8 | 9,8 | 15,2 | 197,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 9,3 | 140,0 | 21,6 | 1,8 | 0,1 | 4,5 | 120521 |
| 4 | Капуста тушеная | 180 | 3,8 | 7,4 | 13,4 | 138,2 | 0,1 | 58,0 | 0,0 | 3,5 | 350,2 | 77,0 | 39,6 | 1,4 | 0,1 | 6,7 | 130201 |
| 5 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,9 | 89,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 10,0 | 15,5 | 5,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 160242 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 8 | Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1) | 180 | 0,7 | 0,5 | 18,5 | 84,6 | 0,0 | 9,0 | 0,0 | 0,7 | 34,2 | 28,8 | 21,6 | 4,1 | 0,1 | 1,8 | 210104 |
| | Итого обед: | | 34,6 | 33,1 | 118,3 | 900,9 | 0,4 | 89,4 | 9,6 | 5,2 | 643,2 | 573,2 | 154,4 | 11,6 | 0,5 | 32,4 | |
| | Итого день | | 58,4 | 42,1 | 230,5 | 1737 | 0,7 | 107,4 | 92,9 | 6,2 | 935,3 | 1010,1 | 237,5 | 15,6 | 1,0 | 63,6 | |

День 9 (четверг)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | № техн.кар ты | |
|---|---------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|------------|-----------|------------|----------------------|--------------|-------------|------------|-----------------------|---------------------|-----------|
| | | | | | | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | | Са, мг |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 6,6 | 7,7 | 30,2 | 217,1 | 0,1 | 0,8 | 31,5 | 0,4 | 165,3 | 141,3 | 22,9 | 0,4 | 0,2 | 12,1 | 120205 |
| 2 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 3,5 | 20,6 | 129,4 | 0,0 | 0,5 | 13,5 | 0,0 | 114,5 | 108,1 | 29,6 | 1,0 | 0,1 | 8,1 | 160101 |
| 3 | Сыр порциями | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,0 | 0,1 | 52,0 | 0,1 | 44,0 | 108,0 | 7,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 100102 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| | Итого завтрак | | 16,4 | 17,7 | 61,1 | 471,7 | 0,1 | 1,4 | 97 | 0,8 | 328,5 | 374,2 | 62,1 | 1,8 | 0,4 | 20,2 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|------------------|
| 1 | Уха ростовская | 250 | 7,0 | 5,6 | 14,2 | 135,4 | 0,1 | 15,3 | 3,1 | 2,8 | 130,8 | 217,3 | 33,5 | 1,2 | 0,1 | 46,8 | 110316 |
| 2 | Говядина тушеная с картофелем | 250 | 15,4 | 19,0 | 24,2 | 326,2 | 0,2 | 16,8 | 0,0 | 4,3 | 36,6 | 206,6 | 49,0 | 3,1 | 0,2 | 11,6 | 120511 |
| 3 | Кисель абрикосовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 36,4 | 144,3 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 8,8 | 9,7 | 2,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 160228 160219 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| 6 | Булочка с изюмом | 50 | 4,0 | 3,2 | 22,8 | 136,3 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 0,5 | 24,6 | 46,2 | 7,0 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 190104 |
| | Итого обед | | 29 | 28,6 | 117,8 | 841 | 0,4 | 32,8 | 12,5 | 8,3 | 255,5 | 546,6 | 99,3 | 5,7 | 0,4 | 63,1 | |
| | Итого день | | 45,4 | 46,3 | 178,9 | 1258,7 | 0,5 | 34,2 | 109,5 | 9,1 | 584 | 920,8 | 161,4 | 7,5 | 0,8 | 83,3 | |

День 10 (пятница)

завтрак

| | Наименование | Выход, | Белки | Жиры | Углево ды | Энергети ческая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № техн.кар ты |
|---|---|--------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|------------|-----------------------|-------------|---------------------|
| | | | | | | | Г | Г | Г | Г | ккал | В 1, мг | С, мг | А, мкг | Е мг, ток. экв. | Са, мг | |
| 1 | Омлет | 200 | 20,9 | 22,5 | 3,9 | 301,4 | 0,1 | 0,4 | 21,2 | 0,9 | 157,4 | 343,7 | 26,5 | 3,8 | 0,7 | 35,8 | 120301 |
| 2 | Фиточай (см. приложение №2) | 200 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 160107 |
| 3 | Масло коровье сладкосливочное несоленое | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 140110 140112 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 4,7 | 16,8 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 5 | Сок фруктовый ДП (см. приложение №3) | 200 | 2,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 160223 |
| | Итого завтрак: | | 24,5 | 31,6 | 50,5 | 584,4 | 0,1 | 4,4 | 51,2 | 1,5 | 177,8 | 376,4 | 37,1 | 6,8 | 0,7 | 36,7 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| 1 | Салат из отварной свеклы с чесноком | 100 | 2,6 | 7,2 | 8,7 | 104,7 | 0,0 | 9,4 | 0,0 | 3,2 | 38,7 | 42,1 | 21,0 | 1,3 | 0,0 | 6,7 | 100406 |
| 2 | Суп с рисом и говядиной | 250 | 5,5 | 8,5 | 15,2 | 157,4 | 0,1 | 8,2 | 0,0 | 2,5 | 22,1 | 85,9 | 24,6 | 1Д | 0,1 | 3,5 | 110301 |
| 3 | Шницель рубленный (говядина) | 100 | 14,9 | 14,9 | 12,9 | 245,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 14,0 | 153,0 | 18,8 | 2,2 | 0,1 | 4,9 | 120525 |
| 4 | Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 9,3 | 21,1 | 179,8 | 0,1 | 13,9 | 0,0 | 4,2 | 32,8 | 85,2 | 39,2 | 1,3 | 0,1 | 6,7 | 130203 |
| 5 | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 21,4 | 86,4 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 1,5 | 1,3 | 0,4 | 0,0 | 0,3 | 160217 160230 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 200102 |
| 7 | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 50,0 | 50,0 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 2,0 | 200103 |
| | Итого обед | | 30,3 | 41,4 | 51,9 | 924,6 | 0,3 | 32,9 | 0,0 | 12,8 | 169,8 | 451,3 | 115,1 | 5 | 0,3 | 24,1 | |
| | Итого день | | 54,8 | 73 | 102,5 | 1509 | 0,4 | 37,3 | 51,2 | 14,3 | 347,6 | 827,7 | 152,2 | 11,8 | 1,0 | 60,8 | |