

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области



«27» августа 2020г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №1 р.п.Мокшан



А.В.Швецов

«27» августа 2020г

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

МБОУ СОШ №1 р.п.Мокшан Пензенской области

По возрастной группе обучающихся с 7 до 11 лет

на весенне- летний период

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|--|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 ДЕНЬ Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая молочная | 200 | 8,40 | 8,58 | 29,20 | 202,00 | 0,16 | 0 | 0 | 1,8 | 24 | 144,00 | 98,00 | 3,20 |
| | Гречка-40 Молоко-140 | Вода-30 Сахар-6 Масло сливочное-10 | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Ватрушка с творогом | 20/50 | 9,72 | 3,5 | 19,34 | 518,5 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 376 | Чай с сахаром Чай- 2 Сахар-15 | 15/200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/40 | 1,58 | 0,4 | 19,66 | 46,76 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 |
| 338 | Апельсин | 100 | 0,64 | 0,22 | 6,11 | 27,96 | 0,03 | 45 | - | 0,03 | 25,71 | 17,14 | 9,64 | 0,21 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 20,84 | 12,7 | 83,78 | 835,22 | 0,27 | 109,56 | 0 | 2,56 | 108,94 | 242,71 | 146,5 | 6,3 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 1/50 | 1,33 | 0,1 | 0,95 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | 0 | 2,31 | 43 | 28,32 | 16,10 | 0,52 |
| | Огурец 50 или помидор 50 | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом с мясом | 12,5/250 | 14,62 | 32,17 | 20,74 | 187,2 | 0,15 | 5,83 | 0 | 2,45 | 43,48 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| | Картофель 66,75 Горох 20,25 Лук 12 Морковь 12,5 Петрушка 3,25 | Масло растит, 5 Бульон 175 Мясо гов-27,0 Лавровый лист 0,15 | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макаронные отварные с маслом | 7/200 | 6,8 | 20 | 38 | 269,20 | 0,08 | - | - | 2,73 | 16,8 | 48,30 | 10,5 | 1,05 |
| | Соль 4 | Макаронные 70 Масло сливочное 7 | | | | | | | | | | | | |
| 1016 | Соус основной | 1/30 | 1,2 | 1,83 | 0,9 | 23,19 | 0,01 | 0,81 | 42 | 0,09 | 7,2 | 19,8 | 1,8 | 0,15 |
| | Мука -3.75 Томатная паста -5 | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная 50 | 1/50 | 9,4 | 7,5 | 0,4 | 87,90 | 0,04 | 0,1 | 16,14 | 0,1 | 26,99 | 81,52 | 15,2 | 0,64 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Сухофрукты 20 Сахар 20 | Лимон.кислота 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 2\40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15 | 1,86 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 38,99 | 63,96 | 137,77 | 1041,90 | 0,39 | 31,97 | 58,14 | 8,42 | 157,11 | 425,32 | 129,85 | 7,01 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 59,85 | 76,66 | 221,55 | 1877,13 | 0,66 | 141,53 | 58,14 | 10,98 | 266,05 | 668,03 | 276,35 | 13,31 |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|--|--------------------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2 ДЕНЬ Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша молочная манная с маслом | 10/200 | 3,88 | 4,38 | 20,50 | 125,63 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,25 |
| | Крупа манная -31 Молоко-100 Соль – 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода-75 Сахар-6 Масло сливочное-10 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционный | 1/20 | 9,28 | 5,9 | 10 | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 10,16 | 4,6 | 0,28 | 71,66 | 0,03 | ----- | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 386 | Снежок | 1/200 | 7,26 | 4 | 5 | 173,75 | 0,04 | 0,36 | 32,70 | 0,1 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,25 |
| ПР | Батон нарезной | 2/40 | 6,3 | 0,8 | 38,64 | 187,94 | 0,04 | ----- | ----- | 0,52 | 9,2 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Яблоко | 1/100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 7,5 | ----- | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 37,28 | 20,48 | 84,22 | 675,04 | 0,18 | 8,36 | 217,4 | 1,21 | 484,48 | 439,33 | 65,87 | 3,79 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,62 | 12,4 | 8,9 | 297,88 | 0,1 | 13 | ----- | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| | Картофель -28,9 Свекла -19,1 Капуста квашенная - 21,4 Масло растительн-10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые - 18,8 Соль -2 Морковь -12,6 Лук -17,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей с мясом | 12,5/250 | 8,35 | 29,95 | 13,54 | 223,33 | 0,08 | 10,63 | - | 2,43 | 45,25 | 188,25 | 27,50 | 0,83 |
| | Капуста- 25 Картофель -66,75 Лук 12 Морковь 12,5 Горошек консервированный - 11,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растит, 5 Бульон 188 Соль 2,5 Лавровый лист 0,01 Мясо гов-27,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Курица отварная | 1/50 | 52 | 16 | 0,1 | 248 | 0,04 | - | 20 | 0,17 | 40 | 143,33 | 20 | 2 |
| | Курица – 158 Лук – 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль -1 Петрушка – 215 | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Рис отварной | 1/200 | 4,98 | 7,94 | 48,89 | 280,15 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| | Рис- 72 Масло сливочное-9 | | | | | | | | | | | | | |
| 1016 | Соус основной | 1/30 | 1,2 | 1,83 | 0,9 | 23,19 | 0,01 | 0,81 | 42 | 0,09 | 7,2 | 19,8 | 1,8 | 0,15 |
| | Мука -3,75 Томатная паста -5 | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Чай с лимоном | 8/15/200 | 0,53 | ----- | 9,87 | 41,60 | ----- | 2,13 | ----- | ----- | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| | Чай -2 Сахар -15 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лимон.- 8 | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 2\40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15 | 1,86 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 73,16 | 69,88 | 121,72 | 1298,07 | 1,84 | 31,57 | 106,2 | 6,38 | 212,98 | 589,58 | 135,57 | 9,13 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 110,44 | 90,36 | 205,94 | 1973,11 | 2,02 | 39,93 | 323,6 | 7,59 | 697,46 | 1028,9 | 201,44 | 12,92 |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|--------------------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3 ДЕНЬ Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная молочная | 10/200 | 6,12 | 8 | 33,6 | 218 | 0,19 | - | 5 | 2,9 | 4,1 | 131 | 45 | 2,58 |
| | Пшено -40 Молоко-100 Соль – 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода-70 Сахар-6 Масло сливочное-10 | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 10,16 | 4,6 | 0,28 | 71,66 | 0,03 | ----- | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 409 | Пирожок с яблоками | 30\50 | 3,52 | 10,02 | 25,9 | 502 | 0,07 | 2,35 | ----- | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| 379 | Кофейный напиток: | 200 | 6,4 | 2,8 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 |
| | Кофейный напиток-5 Вода – 120 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко -100 Сахар - 20 | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Батон нарезной | 1/40 | 1,58 | 0,8 | 38,64 | 187,94 | 0,04 | ----- | ----- | 0,52 | 9,2 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Мандарины | 1/100 | 0,64 | 0,22 | 6,11 | 27,96 | 0,03 | 45 | - | 0,03 | 25,71 | 17,14 | 9,64 | 0,21 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 28,42 | 26,04 | 114,75 | 1162,76 | 0,39 | 48,82 | 105 | 4,35 | 233,11 | 439,16 | 109,91 | 7,74 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с сол. огурцом и зел. горошком | 1/100 | 1,74 | 12,3 | 9,2 | 299,5 | 0,03 | 6 | - | 2,2 | 18,5 | 42 | 15,2 | 0,7 |
| | Картофель 68,1 Горошек кон26,2 Огурцы сол 30,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репка 6,0 Масло рас 6,0 Соль 2,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картошкой и мясом со сметаной | 15/12,5/250 | 7,81 | 34,17 | 21,79 | 331,7 | 0,05 | 10,30 | ----- | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,20 | 1,18 |
| | Картофель 26,75 Свекла -50 Капуста -25Лук 12 Морковь 12,5 Петрушка 3,25 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растит, 5 Бульон 200 Сахар -2,5 Томатная паста- 7.5 Мясо гов-27,0 Сметана 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 459, 461 | Голубцы ленивые | 1/100 | 9,4 | 9,5 | 27 | 151,75 | 0,35 | 11,67 | 14,75 | - | 697,5 | 112,8 | 25,25 | 20,84 |
| | Капуста – 148,6 Масло сливочное-5,76 Мясо говядины-111,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук – 14,2 Рис -10 Соль -4 | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 0,16 | 0,32 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,8 | - | - | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| | Яблоки -45.4 Сахар -24 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лимонная кислота- 0,2 Вода -172 | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 2\40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15 | 1,86 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 23,59 | 58,05 | 121,39 | 1064,47 | 0,51 | 29,77 | 14,75 | 5,14 | 770,65 | 275,83 | 85,25 | 40,90 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 52,01 | 84,09 | 236,14 | 2227,23 | 0,9 | 88,59 | 119,75 | 9,49 | 1003,76 | 714,99 | 195,16 | 48,64 |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|------------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 4 ДЕНЬ Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша молочная рисовая с маслом Крупа рисовая -44 Молоко-100 Соль - 2 | 10/200 | 8,95 | 11,29 | 42,95 | 294 | 0,4 | 1,9 | 71,6 | 0,4 | 92,3 | 128 | 26,7 | 13 |
| | Вода-110 Сахар-10 Масло сливочное-10 | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Снежок | 1/200 | 7,26 | 4 | 5 | 173,75 | 0,04 | 0,36 | 32,70 | 0,1 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,25 |
| ПР | Батон нарезной | 1/40 | 1,58 | 0,8 | 38,64 | 187,94 | 0,04 | ----- | ----- | 0,52 | 9,2 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 223 | Ватрушка с творогом | 20/50 | 9,72 | 3,5 | 19,34 | 518,5 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Бананы | 1/100 | 1,5 | 1,01 | 21 | 94,5 | 0,03 | 7,5 | ----- | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 29,01 | 20,6 | 127,61 | 1174,27 | 0,55 | 74,05 | 104,3 | 3,88 | 349,08 | 536,25 | 234,96 | 11,62 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие Огурец -50 или помидор -50 | 1/50 | 0,4 | 0,1 | 0,95 | 15 | 0,04 | 18,5 | - | 3,14 | 24,67 | 26,22 | 16,66 | 0,73 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Картофель -100 Вермишель -10 Лук 12 Морковь 12,5 | 12,5/250 | 9,19 | 30,22 | 18,88 | 153,45 | 0,15 | 8,25 | - | 1,23 | 15,20 | 63,55 | 24,05 | 0,98 |
| | Масло растит -2,5 Бульон 175 Соль 2,5 Лавровый лист 0,01 Мясо гов 27,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 226 | Рыба отварная Рыба минтай -216 | 1/80 | 44,7 | 1,05 | - | 98,85 | 0,05 | 0,5 | 6,5 | 0,9 | 19,6 | 151,9 | 20,9 | 0,4 |
| | Лук -6 Соль -4.5 | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное Картофель- 228 Молоко-31.6 | 1/200 | 4,16 | 3,10 | 25,50 | 146,30 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 |
| | Масло сливочное -7 Соль-4 | | | | | | | | | | | | | |
| 1016 | Соус основной Мука -3.75 Томатная паста -5 | 30 | 1,2 | 1,83 | 0,9 | 23,19 | 0,01 | 0,81 | 42 | 0,09 | 7,2 | 19,80 | 1,80 | 0,15 |
| | Соль 1 Вода-50 Лавровый лист -0.1 | | | | | | | | | | | | | |
| 350 | Кисель фруктовый Кисель концентрат -30 | 1/200 | 0,44 | 0,14 | 34,28 | 339,51 | 0,02 | 30 | - | 0,02 | 21,06 | 17,59 | 6,43 | 0,21 |
| ПР | Хлеб ржаной | 2\40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15 | 1,86 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 64,57 | 38,2 | 119,08 | 960,22 | 1,5 | 61,36 | 81,65 | 6,07 | 139,78 | 419,61 | 111,54 | 21,33 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 93,58 | 58,8 | 246,69 | 2134,49 | 2,56 | 135,4 1 | 185,95 | 9,95 | 488,86 | 955,86 | 346,5 | 32,95 |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5 ДЕНЬ Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сметаной | 15/150 | 32,02 | 11,56 | 35,51 | 493 | 0,02 | 0,25 | 20 | 0,1 | 74 | 99 | 10,5 | 0,2 |
| | Творог 140 сахар 10 яйца 4г Масло сливочное 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные 5 Крупа манная 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком: | 1/200 | 6,56 | 1,34 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| | Какао порошок -4 Молоко -100 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода -110 Сахар -20 | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Батон нарезной | 1/40 | 1,58 | 0,4 | 19,66 | 46,76 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 7,5 | - | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 40,56 | 14,1 | 90,97 | 709,27 | 0,1 | 9,08 | 20 | 0,77 | 228,53 | 253,16 | 56,01 | 4,29 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 1/100 | 8,42 | 14,57 | 17,94 | 237,02 | 0,02 | 24,43 | ----- | 2,31 | 43 | 28,32 | 16 | 0,52 |
| | Чеснок 0,5 Масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла -81 Сыр-15 | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбой | 1/250 | 14,26 | 3,1 | 17,47 | 139,16 | 0,15 | 15,59 | 0,08 | 0,15 | 49,23 | 250,53 | 38,50 | 1,19 |
| | рыба -41,75 Картофель -150 Лук 12 Пшено 10 Морковь 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растит 2,5 Соль 2,5 Лавровый лист 0,15 Вода 175 | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов из курицы | 50/200 | 23,07 | 8,22 | 26,8 | 529 | 0,03 | 0,64 | - | 1,37 | 19,64 | 100,7 | 19,34 | 1,32 |
| | Мясо курицы-214 Рис -68 Масло растит- 10 Лук -12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавр,лист-0,0015 Морковь -20 Томатная паста -16 Соль -4 | | | | | | | | | | | | | |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Чернослив 25,0 Или курага 20,0 Сахар 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лимон.кислота 0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 2\40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15 | 1,86 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 51,39 | 28,25 | 148,99 | 1285,46 | 0,29 | 41,46 | 0,08 | 4,57 | 131,51 | 489,15 | 122,14 | 21,97 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 91,95 | 42,35 | 239,96 | 1994,73 | 0,39 | 50,54 | 20,08 | 5,07 | 360,04 | 742,31 | 178,15 | 26,26 |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|--------------------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|--------|------------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6 ДЕНЬ Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная из пшена и риса с маслом и сахаром | 10/10/2 00 | 3,4 | 8,67 | 23,20 | 183,40 | 0,4 | 1,9 | 71,6 | 0,4 | 92,3 | 128 | 26,7 | 1,3 |
| | Рис -14 Пшено -19 Молоко-100 Соль – 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 409 | Пирожок с яблоками | 30\50 | 3,52 | 10,02 | 25,9 | 502 | 0,07 | 2,35 | ----- | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 10,16 | 4,6 | 0,28 | 71,66 | 0,03 | ----- | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | |
| 386 | Снежок | 1/200 | 7,26 | 4 | 5 | 173,75 | 0,04 | 0,36 | 32,70 | 0,1 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,25 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2/40 | 6,32 | 1,6 | 38,64 | 187,04 | 0,04 | ----- | ----- | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 338 | Мандарины | 1/100 | 0,64 | 0,22 | 6,11 | 27,96 | 0,03 | 45 | - | 0,03 | 25,71 | 17,14 | 9,64 | 0,21 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 31,3 | 29,11 | 99,13 | 1145,81 | 0,61 | 49,61 | 204,3 | 1,95 | 295,28 | 413,90 | 79,34 | 4,31 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Салат из квашеной капусты с луком | 1/100 | 1,33 | 12,16 | 8,52 | 294,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43 | 28,32 | 16,10 | 0,52 |
| | Лук-10 Капуста квашеная-81 | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Суп крестьянский с крупой и мясом | 12,5/250 | 8,86 | 31,03 | 17,53 | 242,11 | 0,06 | 10 | - | - | 49,25 | 222,5 | 26,5 | 0,78 |
| | Капуста -37,5 Картофель -33,25 Перловка -10 Лук 12 Морковь 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Горох отварной с маслом | 5/200 | 6,58 | 7,88 | 12,02 | 242 | 0,4 | - | 0,28 | 0,72 | 123,86 | 307,14 | 99,8 | 6,28 |
| | Горох -97 Масло сливочное 5 Соль -2 | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная 50 | 1/50 | 9,4 | 7,5 | 0,4 | 87,90 | 0,04 | 0,1 | 16,14 | 0,1 | 26,99 | 81,52 | 15,2 | 0,64 |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 1,47 | - | 22,8 | 97,07 | - | 148 | - | 0,5 | 34,7 | 36 | 12 | 0,7 |
| ПР | Хлеб ржаной | 2\40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,80 | 63,60 | 15 | 1,86 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 33,32 | 62,16 | 101,69 | 1170,31 | 0,6 | 183,34 | 58,42 | 4,26 | 298,8 | 758,88 | 186,4 | 17,07 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 64,62 | 91,27 | 200,82 | 2316,14 | 1,21 | 232,95 | 262,7 2 | 6,21 | 531,08 | 1172,78 | 265,74 | 21,38 |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|--|--|--------------------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 7 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 1/200 | 7,08 | 5,04 | 14,36 | 120 | 0,2 | 0,8 | 33 | 0,1 | 163 | 136,9 | 266 | 6,5 |
| | Вермишель-16 Молоко-100 Соль – 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода-84 Сахар-1,2 Масло сливочное-1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционный | 1/20 | 9,28 | 5,9 | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 1 | масло сливочное порционное | 1/10 | 0,2 | 7.2 | 0,13 | 65,72 | ----- | ----- | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | |
| ПР | Батон нарезной | 2/40 | 6,3 | 0,8 | 38,64 | 187,04 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 132 | 0,44 |
| 382 | Какао с молоком: | 1/200 | 6,56 | 1,34 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| | Какао порошок -4 Молоко -100 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода -110 Сахар -20 | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Банан | 1/100 | 1,5 | 1,01 | 21 | 94,5 | 0,03 | 7.5 | ----- | 0,3 | 6 | 21 | 31.5 | 0,45 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 30,92 | 21,29 | 100,13 | 664,03 | 0,3 | 48,01 | 30 | 3,45 | 204,34 | 324,89 | 97.61 | 5.49 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы с соленым огурцом и зеленым горошком | 1/100 | 1,4 | 12,05 | 6,27 | 285 | 0,06 | 5,95 | - | - | 30,7 | 39,5 | 18,6 | 1,06 |
| | Свекла76,9 Огурцы 25 Лук 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | Зеленый горошек 15.4 Масло растител 6 Соль 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными консервами | 1/250 | 14.98 | 8,61 | 13,13 | 260.78 | 0.11 | 6,88 | 15 | 0.88 | 31,65 | 175,70 | 46,05 | 1,25 |
| | Картофель -133,25 Лук 12 Морковь 12,5 Томатная паста -2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растит -2,5 Бульон 175 Соль 2,5 Консервы -30 | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Капуста тушеная | 1/200 | 6.04 | 16,22 | 44,28 | 344,32 | 0,08 | 43,20 | ----- | 2,20 | 151,6 | 119 | 57,20 | 4,6 |
| | Капуста -286,6 Масло сливочное -7 Морковь -12,5 Лук -12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус паста -12 Мука -2,4 Сахар -6 Лавровый лист -0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели мясные паровые | 1/50 | 5,76 | 3,87 | 5,53 | 119,6 | 0,05 | 1,6 | 2,23 | 0,4 | 32,13 | 163,67 | 21,8 | 3 |
| | Говядина 52*2 Рис 5*2 Вода 12*2 Лук репка 2*3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растит3*2 Мука 4*2 Масло растит 3*2 | | | | | | | | | | | | | |
| 350 | Кисель фруктовый Кисель концентрат -30 | 1/200 | 0,44 | 0,14 | 34,28 | 339,51 | 0,02 | 30 | - | 0,02 | 21,06 | 17,59 | 6,43 | 0,21 |
| ПР | Хлеб ржаной | 2/40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 8 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 33,1 | 42,65 | 143,02 | 1533,14 | 0,39 | 87,63 | 17,23 | 4,04 | 280,94 | 579,06 | 165,08 | 18,12 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 64,03 | 63,94 | 243,15 | 2197,17 | 0,69 | 97,4 | 142,23 | 5,16 | 770,87 | 985,87 | 387,74 | 27,71 |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |
|---|--|--------------------|---------------------|-------|-------|--------------------|----------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 8 ДЕНЬ Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша молочная манная с маслом | 10/200 | 3,88 | 4,38 | 20,50 | 125,63 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,25 | |
| | Крупа манная -31 Молоко-100 Соль – 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода-75 Сахар-6 Масло сливочное-10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 10,16 | 4,6 | 0,28 | 71,66 | 0,03 | ----- | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| 223 | Ватрушка с творогом | 20/50 | 9,72 | 3,5 | 19,34 | 518,5 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | |
| 337 | Чай с сахаром и лимоном | 8/15/200 | 0,53 | ----- | 9,87 | 41,60 | ----- | 2,13 | ----- | ----- | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 | |
| | Чай -2 Сахар -15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лимон.- 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 7,5 | - | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 32,93 | 22,55 | 112,11 | 1030,41 | 1,3 | 10,08 | 132,9 | 1,03 | 229,07 | 322,79 | 190,18 | 6,23 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные солёные | 1/50 | 0,4 | 0,1 | 0,95 | 15 | 0,04 | 18,5 | - | 3,14 | 24,67 | 26,22 | 16,66 | 0,73 | |
| | Огурец соленый -50 или помидор солёный -50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 12,5\15\250 | 7,42 | 34,33 | 8,17 | 217,78 | 0,08 | 18,48 | - | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,20 | 0,83 | |
| | Капуста -62.5 Картофель -40 Лук 12 Сметана-15 Морковь 12,5 Томатная паста -2.5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растит - 5 Бульон 200 Соль 2 Лавровый лист 0,15 Мясо 27,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 8,93 | 6,5 | 39,84 | 231,86 | 0,16 | - | - | 1,8 | 24 | 144 | 98 | 3,2 | |
| | Крупа гречневая-95,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1016 | Соус основной | 30 | 1,2 | 1,83 | 0,9 | 23,19 | 0,01 | 0,81 | 42 | 0,09 | 7,2 | 19,80 | 1,80 | 0,15 | |
| | Мука -3.75 Томатная паста -5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль 1 Вода-50 Лавровый лист -0.1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлета из говядины | 1/50 | 18 | 17,6 | 8,8 | 230,67 | 0,1 | 0,33 | 5,83 | 1,17 | 43,17 | 175 | 33,33 | 2,33 | |
| | Говядина-50 Масло раст.-3 Хлеб пшен.-9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука-5 Соль-2.5 лук-5 Вода-12 | | | | | | | | | | | | | | |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 1,16 | 0,6 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 | |
| | Чернослив 25,0 Или курага 20,0 Сахар 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лимон.кислота 0,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 2\40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 8 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 41,59 | 62,72 | 144,49 | 1098,8 | 0,48 | 38,47 | 47,83 | 9,32 | 152,66 | 522,05 | 219,99 | 16,18 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | | 74,5 | 85,27 | 256,6 | 2129,2 | 0,68 | 48,55 | 180,7 | 10,35 | 381,73 | 844,83 | 410,17 | 22,41 |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|--|---------------------|---------------------|-------|--------|--------------------|----------------|------------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9 ДЕНЬ Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша рисовая с маслом | 10\200 | 8,95 | 11,29 | 42,95 | 294 | 0,4 | 1,9 | 71,6 | 0,4 | 92,3 | 128 | 26,7 | 1,3 |
| | Рис -44 Молоко-100 Соль – 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода-65 Сахар-6 Масло сливочное-10 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционный | 1/20 | 9,28 | 5,9 | 10 | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 379 | Кофейный напиток: | 200 | 6,4 | 2,8 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 |
| | Вода – 120 Кофейный напиток-5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар - 20 Молоко -100 | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/40 | 1,58 | 0,4 | 19,66 | 46,76 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 |
| ПР | Батон нарезной | 1/40 | 1,58 | 0,4 | 19,66 | 46,76 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 338 | Мандарины | 1/100 | 0,64 | 0,22 | 6,11 | 27,96 | 0,03 | 45 | - | 0,03 | 25,71 | 17,14 | 9,64 | 0,21 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 28,43 | 21,01 | 127,58 | 642,34 | 0,5 | 10,8 | 163,6 | 1,42 | 419,23 | 397,91 | 104,96 | 4,39 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 1/50 | 1,62 | 0,1 | 0,95 | 297,88 | 0,1 | 13 | ----- | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| | Огурец 50 или помидор 50 | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский с мясом | 12,5\250 | 8,92 | 29,37 | 17,02 | 234,1 | 0,15 | 14,30 | - | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28 | 1,03 |
| | Картофель -100 Перловка -5 Лук 12 Морковь 12,5 Огурец соленый - 16,75 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растит - 5 Бульон – 187,5 Соль 2 Лавр,лист-0,0015 Мясо 27,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Рис отварной | 1/200 | 4,98 | 7,94 | 48,89 | 280,15 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| | Рис- 72 Масло сливочное-9 | | | | | | | | | | | | | |
| 226 | Рыба отварная | 1/80 | 44,7 | 1,05 | - | 98,85 | 0,05 | 0,5 | 6,5 | 0,9 | 19,6 | 151,9 | 20,9 | 0,4 |
| | Рыба минтай -216 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук -6 Соль -4.5 | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,47 | ----- | 22,80 | 97,07 | 0,03 | 14,80 | ----- | 0,53 | 34,67 | 36 | 12 | 0,67 |
| 1016 | Соус основной | 30 | 1,2 | 1,83 | 0,9 | 23,19 | 0,01 | 0,81 | 42 | 0,09 | 7,2 | 19,80 | 1,80 | 0,15 |
| | Мука -3.75 Томатная паста -5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль 1 Вода-50 Лавровый лист -0.1 | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 2\40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 8 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 67,37 | 42,05 | 130,08 | 1215,16 | 3,76 | 181,6 1 | 92,7 | 7,61 | 183,25 | 457,65 | 136,7 | 12,44 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 95,8 | 63,06 | 257,66 | 1857,5 | 8,07 | 230,1 2 | 216,3 | 9,18 | 654,33 | 904,39 | 473,37 | 22,21 |

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр | Пищевые вещества(г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|--|--|--------------------|---------------------|--------|-------|--------------------|----------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 10 ДЕНЬ Возрастная категория 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная молочная с маслом | 10/200 | 6,12 | 8 | 33,6 | 218 | 0,19 | - | 5 | 2,9 | 4,1 | 131 | 45 | 2,58 |
| | Пшено -40 Молоко-100 Соль – 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода-70 Сахар-6 Масло сливочное-10 | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Снежок | 1/200 | 7,26 | 4 | 5 | 173,75 | 0,04 | 0,36 | 32,70 | 0,1 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,25 |
| 223 | Ватрушка с творогом | 20/50 | 9,72 | 3,5 | 19,34 | 518,5 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/40 | 1,58 | 0,4 | 19,66 | 93,52 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 7,5 | - | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 25,08 | 16,7 | 107,4 | 1001,4 | 0,16 | 45,27 | 100 | 3,56 | 92,31 | 231,07 | 58,57 | 5,21 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат картофельный с сельдью | 1/100 | 10,96 | 14,13 | 14,93 | 155 | 0,07 | 11,7 | 1,9 | 0,4 | 32,79 | 92,98 | 22,16 | 0,8 |
| | Картофель 115,5 Лук репка 20,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительн-5 Сельдь 41,7 Соль 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми и с мясом | 12,5\250 | 10,52 | 35,03 | 19,27 | 147,63 | 0,15 | 5,83 | - | 2,45 | 43,48 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| | Картофель -66,75 Фасоль-20,2 Лук 12 Морковь 12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растит -5 Бульон 175 Соль 2,5 Лавровый лист 0,01 Мясо гов 27,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макаронь отварные с маслом | 7/200 | 7,14 | 21 | 39,90 | 282,66 | 0,08 | - | - | 2,73 | 16,18 | 48,3 | 10,5 | 1,05 |
| | Макаронь 70 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное 7 Соль 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Курица отварная | 1/50 | 52 | 16 | 0,1 | 248 | 0,04 | - | 20 | 0,17 | 40 | 143,33 | 20 | 2 |
| | Курица – 158 Лук – 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль -1 Петрушка – 215 | | | | | | | | | | | | | |
| 1016 | Соус основной | 30 | 1,2 | 1,83 | 0,9 | 23,19 | 0,01 | 0,81 | 42 | 0,09 | 7,2 | 19,80 | 1,80 | 0,15 |
| | Мука -3,75 Томатная паста -5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль 1 Вода-50 Лавровый лист -0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 2\40 | 4,48 | 1,76 | 39,52 | 183,92 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15 | 8 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 0,16 | 0,32 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,8 | - | - | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| | Лимонная кислота-0,2 Яблоки -45,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар -24 Вода -172 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 86,46 | 90,07 | 138,5 | 1138 | 0,43 | 20,14 | 53,9 | 6,38 | 160,47 | 507,19 | 111,31 | 19,84 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 111,5 4 | 106,77 | 245,9 | 2139,4 | 2,08 | 82,43 | 201,2 | 10,23 | 397,2 | 804,72 | 220,83 | 20,01 |