



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ Шарловская  
СШ имени Б.С.Борисова  
Андрянова Н.А.  
Приказ от 29.08.2024 г № 146

**Примерное цикличное двухнедельное меню для обучающихся  
МОУ Шарловская СШ имени Б.С.Борисова  
На 2024 – 2025 учебный год по возрастным группам**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ Шарловская  
СШ имени Б.С.Борисова  
\_\_\_\_\_ Андриянова Н.А.  
Приказ от 29.08.2024 г № 146

**Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся  
МОУ Шарловская СШ имени Б.С.Борисова  
На 2024 – 2025 учебный год по возрастным группам**

Таблица 1.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец.                  | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса,<br>г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность,<br>ккал | Витамины |      |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |         |       |       |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|
|                         |                                       |             | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                  | В1       | В2   | А      | Д    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P       | Fe    | I     | Se    | F      |
| 1                       | 2                                     | 3           | 4                | 5       | 6           | 7                                | 8        | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19    | 20    | 21     |
| Понедельник, 1-я неделя |                                       |             |                  |         |             |                                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |       |       |        |
| Завтрак                 |                                       |             |                  |         |             |                                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |       |       |        |
| 53-19э                  | Масло сливочное (порциями)            | 10          | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 66,1                             | 0        | 0,01 | 45     | 0,13 | 0     | 1,5                  | 3       | 2,4    | 0      | 3       | 0,02  | 0     | 0,1   | 0,28   |
| 54-1з                   | Сыр твёрдых сортов в нарезке          | 10          | 2,3              | 3       | 0           | 35,8                             | 0        | 0,03 | 26     | 0,1  | 0,07  | 81                   | 8,8     | 88     | 3,5    | 50      | 0,1   | 0     | 1,45  | 0      |
| 54-16к                  | Каша «Дружба»                         | 220         | 5,5              | 6,5     | 26,4        | 185,8                            | 0,08     | 0,15 | 29,88  | 0,07 | 0,58  | 369,33               | 172,38  | 151,02 | 29,79  | 136,07  | 0,57  | 54,87 | 4,5   | 34,23  |
| 54-21гн                 | Какао с молоком                       | 200         | 4,7              | 3,5     | 12,5        | 100,4                            | 0,04     | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68  | 49,95                | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28  | 1,09  | 11,7  | 2,29  | 38,25  |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                        | 60          | 4,6              | 0,5     | 29,5        | 140,6                            | 0,07     | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 299,4                | 55,8    | 12     | 8,4    | 39      | 0,66  | 1,92  | 3,6   | 8,7    |
| Итого за завтрак        |                                       | 500         | 17,2             | 20,8    | 68,5        | 528,7                            | 0,19     | 0,37 | 118,13 | 0,3  | 1,33  | 801,18               | 460,31  | 421,1  | 76,01  | 358,35  | 2,44  | 68,49 | 11,94 | 81,46  |
| Обед                    |                                       |             |                  |         |             |                                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |       |       |        |
| 13                      | Овощная нарезка*                      | 60          | 0,6              | 0,1     | 2           | 11,6                             | 0,03     | 0,03 | 61,9   | 0    | 13,5  | 3,98                 | 145,3   | 16     | 11,9   | 22,3    | 0,49  | 1,59  | 0,21  | 15,7   |
| 113                     | Суп-лапша домашняя                    | 200         | 5,7              | 7,2     | 12,1        | 135,9                            | 0,04     | 0,04 | 14,45  | 0,09 | 0,46  | 14,84                | 65,09   | 10,57  | 6,87   | 51,53   | 0,6   | 2,07  | 2,07  | 33,34  |
| 302-У                   | Каша гречневая рассыпчатая            | 150         | 7,8              | 7       | 33,9        | 229,4                            | 0,2      | 0,11 | 22,38  | 0,1  | 0     | 30,83                | 207,01  | 13,56  | 113,18 | 170,61  | 3,81  | 2,15  | 3,33  | 15,17  |
| 268-У                   | Биточки «Детские», тушённые с овощами | 90          | 16,6             | 16,6    | 21,8        | 303,4                            | 0,12     | 0,21 | 131,38 | 1,11 | 4,75  | 157,37               | 349,85  | 104,34 | 31,49  | 195,6   | 3,21  | 17,53 | 4,44  | 61,7   |
| 343-У                   | Компот из фруктово-ягодной смеси      | 200         | 0,5              | 0,1     | 12,8        | 54,6                             | 0,01     | 0,02 | 18,66  | 0    | 16,62 | 5,91                 | 155,54  | 62,38  | 14,99  | 15,25   | 0,57  | 0,36  | 0,23  | 4,9    |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50          | 3,3              | 0,6     | 19,8        | 97,8                             | 0,09     | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 203                  | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2   | 2,75  | 12     |
| Итого за обед           |                                       | 750         | 34,5             | 31,6    | 102,4       | 832,7                            | 0,49     | 0,45 | 248,77 | 1,3  | 35,33 | 415,93               | 1040,29 | 221,35 | 201,93 | 530,29  | 10,63 | 25,9  | 13,03 | 142,81 |
| Итого за день           |                                       | 1250        | 62,9             | 57,8    | 242,3       | 1740,9                           | 0,77     | 0,93 | 400,31 | 1,67 | 37,28 | 1296,25              | 1688,19 | 730,89 | 297,92 | 1003,48 | 14,12 | 98,56 | 35,69 | 247,37 |
| Вторник, 1-я неделя     |                                       |             |                  |         |             |                                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |       |       |        |
| Завтрак                 |                                       |             |                  |         |             |                                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |       |       |        |
| 330                     | Соус сметанный                        | 30          | 0,8              | 2,4     | 2,3         | 33,9                             | 0,01     | 0,02 | 11,39  | 0    | 0,06  | 50,01                | 25,61   | 22,91  | 2,48   | 15,11   | 0,07  | 2,06  | 0,29  | 4,04   |
| 54-23гн                 | Кофейный напиток с молоком            | 200         | 3,9              | 2,9     | 11,2        | 86                               | 0,03     | 0,13 | 13,29  | 0    | 0,52  | 38,55                | 183,98  | 148,32 | 30,67  | 106,79  | 1,06  | 9     | 1,76  | 20     |
| 394-У                   | Вареники с картофелем                 | 120         | 5,8              | 8,7     | 32,1        | 229,7                            | 0,1      | 0,08 | 26,62  | 0,16 | 4,32  | 109,59               | 298,34  | 40,28  | 19,11  | 81,75   | 0,98  | 5,74  | 3,43  | 32,87  |
| Пром.                   | Яблоко                                | 120         | 0,5              | 0,5     | 11,8        | 53,3                             | 0,04     | 0,02 | 6      | 0    | 12    | 31,2                 | 333,6   | 19,2   | 10,8   | 13,2    | 2,64  | 2,4   | 0,36  | 9,6    |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,3              | 0,2     | 14,8        | 70,3                             | 0,03     | 0,01 | 0      | 0    | 0     | 149,7                | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5    | 0,33  | 0,96  | 1,8   | 4,35   |
| Итого за завтрак        |                                       | 500         | 13,3             | 14,7    | 72,2        | 473,2                            | 0,21     | 0,26 | 57,3   | 0,16 | 16,9  | 379,05               | 869,43  | 236,71 | 67,26  | 236,35  | 5,08  | 20,16 | 7,64  | 70,86  |
| Обед                    |                                       |             |                  |         |             |                                  |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |       |       |        |
| 17                      | Нарезка овощная                       | 60          | 0,7              | 0,1     | 2,2         | 12,5                             | 0,02     | 0,02 | 29,2   | 0    | 16    | 4,8                  | 146,2   | 17     | 10     | 19,8    | 0,42  | 1,6   | 0,2   | 9,4    |

| 1                   | 2                                      | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10      | 11   | 12    | 13     | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19    | 20    | 21     |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|---------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
|                     | «Ассорти»*                             |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 82-У                | Борщ со свежей капустой и картофелем   | 200  | 5,1  | 4,5  | 10,8  | 103,9  | 0,04 | 0,04 | 130,23  | 0    | 8,53  | 19,35  | 319,65  | 30,92  | 22,45  | 46,51  | 1,03  | 5,21  | 0,44  | 27,35  |
| 304-У               | Рис отварной                           | 150  | 3,5  | 4,3  | 35,8  | 195,8  | 0,03 | 0,02 | 16,2    | 0,08 | 0     | 6,37   | 45,48   | 5,01   | 23,06  | 70,73  | 0,47  | 0,74  | 7,1   | 26,67  |
| 295- У              | Котлета куриная*                       | 90   | 17,1 | 23,1 | 22,6  | 366,8  | 0,14 | 0,27 | 90,66   | 2    | 6,89  | 408,41 | 280,09  | 158,96 | 28,05  | 196,89 | 3,17  | 22,18 | 4,76  | 99,49  |
| 15                  | Компот из яблок и вишни                | 200  | 0,2  | 0,1  | 20,1  | 82,4   | 0,17 | 0,21 | 56,43   | 1,26 | 8,1   | 8,23   | 101,17  | 70,76  | 5,74   | 6,79   | 0,65  | 0,9   | 0,09  | 4,35   |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0       | 0    | 0     | 203    | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2   | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |  | 750  | 29,9 | 32,7 | 111,3 | 859,2  | 0,49 | 0,6  | 322,72  | 3,34 | 39,52 | 650,16 | 1010,09 | 297,15 | 112,8  | 415,72 | 7,69  | 32,83 | 15,34 | 179,26 |
| Итого за день       |  | 1250 | 52,2 | 54,2 | 223,3 | 1589,4 | 0,8  | 0,95 | 464,61  | 3,52 | 60,63 | 1340   | 2230,97 | 616,71 | 200,06 | 752,78 | 14,28 | 97,65 | 25,63 | 287,91 |
| Среда, 1-я неделя   |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 60                  | Салат из моркови с яблоками*           | 50   | 0,5  | 1,6  | 6,2   | 41,1   | 0,03 | 0,03 | 700,66  | 0    | 4,29  | 10,69  | 106,43  | 12,84  | 14,58  | 20,78  | 0,54  | 2     | 0,08  | 20,25  |
| 219- У              | Сырники творожные                      | 150  | 29,7 | 13,4 | 22,6  | 329,9  | 0,07 | 0,31 | 36,48   | 0,14 | 0,27  | 48,98  | 155,67  | 201,51 | 30,8   | 285,8  | 0,85  | 13,74 | 38,52 | 51,59  |
| 330                 | Соус сладкий сметанный                 | 50   | 1,6  | 4,4  | 6,9   | 73,6   | 0,02 | 0,05 | 23,16   | 0    | 0,18  | 87,91  | 58,1    | 48,49  | 5,74   | 36,55  | 0,13  | 4,55  | 0,78  | 10,17  |
| 375,01              | Чай чёрный с лимоном                   | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,7   | 0    | 0,02 | 1,08    | 0    | 1,8   | 2,13   | 56,27   | 11,6   | 9,28   | 17,38  | 1,68  | 0     | 0,02  | 0,4    |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                         | 50   | 3,8  | 0,4  | 24,6  | 117,2  | 0,06 | 0,02 | 0       | 0    | 0     | 249,5  | 46,5    | 10     | 7      | 32,5   | 0,55  | 1,6   | 3     | 7,25   |
| Итого за завтрак    |  | 500  | 36   | 19,9 | 65,5  | 585,5  | 0,18 | 0,43 | 761,38  | 0,14 | 6,54  | 399,21 | 422,97  | 284,44 | 67,4   | 393,01 | 3,75  | 21,89 | 42,4  | 89,66  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 50,08               | Салат из свёклы с сыром                | 60   | 4,3  | 7,5  | 4,6   | 102,6  | 0,02 | 0,07 | 40,04   | 0,14 | 5,31  | 145,42 | 162,96  | 151,24 | 16,69  | 97,42  | 0,88  | 3,64  | 2,54  | 10,4   |
| 87-У                | Щи из свежей капусты с картофелем      | 200  | 4,4  | 5,3  | 6,8   | 92,6   | 0,04 | 0,03 | 121,01  | 0    | 8     | 5,79   | 225,49  | 19,52  | 13,66  | 30,12  | 0,48  | 2,94  | 0,18  | 18,78  |
| 54-1г               | Макароны отварные                      | 150  | 5,3  | 4,9  | 32,8  | 196,8  | 0,06 | 0,02 | 18,36   | 0,09 | 0     | 149,04 | 53,8    | 105,83 | 7,19   | 40,7   | 0,73  | 20,77 | 0,06  | 11,92  |
| 280-У               | Фрикадельки «Школьные» в соусе         | 90   | 8,5  | 11   | 13,1  | 185,3  | 0,06 | 0,12 | 30,11   | 0,76 | 2,59  | 66,05  | 173,77  | 82,3   | 14,21  | 101,89 | 1,63  | 11,17 | 1,91  | 27,51  |
| 639                 | Компот из сухофруктов                  | 200  | 0,4  | 0    | 25,1  | 102    | 0,07 | 0,08 | 33,6    | 0,5  | 2,42  | 0,08   | 0,25    | 39,72  | 1,69   | 3,45   | 0,08  | 0     | 0     | 0      |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0       | 0    | 0     | 203    | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2   | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |  | 750  | 26,2 | 29,3 | 102,2 | 777,1  | 0,34 | 0,36 | 243,12  | 1,49 | 18,32 | 569,38 | 733,77  | 413,11 | 76,94  | 348,58 | 5,75  | 40,72 | 7,44  | 80,61  |
| Итого за день       |  | 1250 | 68,5 | 52,6 | 236,5 | 1693,6 | 0,63 | 0,92 | 1460,35 | 1,7  | 33,58 | 986,27 | 1773,33 | 766,49 | 175,28 | 833,73 | 10,97 | 65,54 | 53,17 | 185,36 |
| Четверг, 1-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 173                 | Каша вязкая молочная овсяная           | 200  | 7,9  | 11,6 | 33,7  | 270,6  | 0,17 | 0,16 | 40,2    | 0,13 | 0,52  | 45,87  | 244,31  | 127,93 | 61,56  | 206,47 | 1,5   | 11,64 | 13,04 | 40,08  |
| 381                 | Кофейный напиток                       | 200  | 0,5  | 0,3  | 5,6   | 26,7   | 0    | 0    | 0,04    | 0    | 0     | 0,24   | 25,2    | 63,96  | 7,4    | 11,4   | 0,4   | 0     | 0     | 0      |
| 50,23               | Лепёшка с сыром                        | 100  | 9,6  | 7,2  | 40,8  | 266,2  | 0,09 | 0,07 | 35,1    | 0,23 | 0,03  | 99,48  | 87,25   | 92,86  | 13,43  | 108,32 | 0,94  | 2,22  | 6,29  | 17,34  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                         | 20   | 1,5  | 0,2  | 9,8   | 46,9   | 0,02 | 0,01 | 0       | 0    | 0     | 99,8   | 18,6    | 4      | 2,8    | 13     | 0,22  | 0,64  | 1,2   | 2,9    |
| Итого за завтрак    |  | 520  | 19,5 | 19,3 | 89,9  | 610,4  | 0,28 | 0,24 | 75,34   | 0,36 | 0,55  | 245,39 | 375,36  | 288,75 | 85,19  | 339,19 | 3,06  | 14,5  | 20,53 | 60,32  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 16                  | Овощи натуральные, порционно, кукуруза | 60   | 1,2  | 0,2  | 6,1   | 31,3   | 0,01 | 0,02 | 0       | 0    | 1,15  | 182,4  | 0       | 2,64   | 0      | 26,1   | 0,21  | 0     | 0     | 0      |
| 99-У                | Суп овощной                            | 200  | 5,2  | 4,5  | 9     | 97,3   | 0,06 | 0,08 | 212,81  | 0    | 11,24 | 613,4  | 390,2   | 41,03  | 30,26  | 52,37  | 1,21  | 86,4  | 0,43  | 30,5   |
| 54-11г              | Картофельное пюре                      | 150  | 3,1  | 5,3  | 19,8  | 139,4  | 0,12 | 0,11 | 23,8    | 0,09 | 10,2  | 161,78 | 624,83  | 39,49  | 28,23  | 84,47  | 1,03  | 28,46 | 0,78  | 42,79  |
| 279-У               | Тефтели «Детские» с                    | 90   | 14,1 | 18,6 | 19,6  | 302,3  | 0,1  | 0,17 | 123,3   | 1,11 | 5,17  | 277,41 | 312,84  | 86,12  | 28,49  | 170,83 | 2,87  | 45,38 | 2,93  | 57,69  |

| 1                       | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12    | 13      | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19     | 20    | 21     |
|-------------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|
|                         | овощами тушёными                                       |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 54-7хн                  | Компот из смородины                                    | 200  | 0,3  | 0,1  | 8,4   | 35,5   | 0,01 | 0,01 | 3,06   | 0    | 24    | 7,35    | 87,32   | 61,37  | 8,09   | 8,61    | 0,36  | 0,3    | 0,29  | 5,1    |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого за обед           |  | 750  | 27   | 29,3 | 89,6  | 730,3  | 0,49 | 0,56 | 395,91 | 2,04 | 33,56 | 1438,26 | 1475,15 | 187,58 | 114,4  | 411,64  | 7,44  | 162,46 | 6,92  | 145,98 |
| Итого за день           |  | 1270 | 56,4 | 55,4 | 225   | 1623,1 | 0,86 | 0,97 | 567,28 | 3,1  | 37,7  | 1897,59 | 2028,3  | 593,41 | 219,45 | 865,2   | 12,74 | 208,68 | 38,7  | 250,88 |
| Пятница, 1-я неделя     |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Завтрак                 |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 54-1о                   | Омлет натуральный                                      | 150  | 12,7 | 18   | 3,2   | 225,5  | 0,06 | 0,41 | 182,79 | 2,18 | 0,3   | 249,63  | 180,08  | 109,5  | 16,75  | 202,67  | 2,09  | 41,65  | 26,05 | 62,63  |
| 23                      | Чай витаминизированный                                 | 200  | 0,5  | 0,1  | 4,6   | 21,1   | 0    | 0,02 | 0,73   | 0    | 3,69  | 1,6     | 50,58   | 78,65  | 8,57   | 15,09   | 1,49  | 0      | 0,04  | 0      |
| Пром.                   | Банан  | 130  | 2    | 0,7  | 27,3  | 122,9  | 0,05 | 0,07 | 26     | 0    | 13    | 40,3    | 452,4   | 10,4   | 54,6   | 36,4    | 0,78  | 0,07   | 1,3   | 2,86   |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный   | 50   | 3,8  | 0,4  | 24,6  | 117,2  | 0,06 | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 249,5   | 46,5    | 10     | 7      | 32,5    | 0,55  | 1,6    | 3     | 7,25   |
| Итого за завтрак        |  | 530  | 19   | 19,2 | 59,7  | 486,7  | 0,17 | 0,52 | 209,52 | 2,18 | 16,99 | 541,03  | 729,56  | 208,55 | 86,92  | 286,66  | 4,91  | 43,32  | 30,39 | 72,74  |
| Обед                    |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 17                      | Нарезка овощная «Ассорти»*                             | 60   | 0,7  | 0,1  | 2,2   | 12,5   | 0,02 | 0,02 | 29,2   | 0    | 16    | 4,8     | 146,2   | 17     | 10     | 19,8    | 0,42  | 1,6    | 0,2   | 9,4    |
| 54-6г                   | Рис отварной   | 150  | 3,6  | 4,8  | 36,4  | 203,5  | 0,03 | 0,02 | 18,36  | 0,09 | 0     | 152,8   | 46,55   | 106,65 | 23,59  | 72,57   | 0,49  | 20,76  | 7,24  | 27,19  |
| 392,32-У                | Пельмени «Детские» отварные с бульоном*                | 200  | 18   | 18,7 | 30,9  | 364,3  | 0,18 | 0,17 | 77,4   | 0,92 | 5,89  | 201,88  | 292,21  | 78,15  | 27,27  | 169,79  | 2,65  | 32,65  | 4,54  | 61,33  |
| 234-У                   | Котлеты рыбные, запечённые под сметанно-луковым соусом | 90   | 15,3 | 10,9 | 23,7  | 254,5  | 0,13 | 0,18 | 52,12  | 1,77 | 4,33  | 173,3   | 334,92  | 117,72 | 33,65  | 207,9   | 1,93  | 102,61 | 19,14 | 475,28 |
| 343-У                   | Компот из фруктово-ягодной смеси                       | 200  | 0,5  | 0,1  | 12,8  | 54,6   | 0,01 | 0,02 | 18,66  | 0    | 16,62 | 5,91    | 155,54  | 62,38  | 14,99  | 15,25   | 0,57  | 0,36   | 0,23  | 4,9    |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого за обед           |  | 750  | 41,4 | 35,2 | 125,8 | 987,2  | 0,46 | 0,45 | 195,74 | 2,78 | 42,84 | 741,69  | 1092,92 | 396,4  | 133    | 560,31  | 8,01  | 160,18 | 34,1  | 590,1  |
| Итого за день           |  | 1280 | 74,9 | 73,5 | 242,1 | 1929,5 | 0,78 | 1,31 | 466,34 | 5,09 | 60,67 | 1421,25 | 2220,83 | 885,03 | 261,44 | 1111,83 | 14,03 | 229,53 | 72,02 | 725,69 |
| Понедельник, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Завтрак                 |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 102,20                  | Салат-коктейль фруктовый                               | 100  | 0,7  | 0,3  | 12    | 53,4   | 0,04 | 0,03 | 6,53   | 0    | 36,29 | 19,59   | 239,19  | 26,43  | 11,15  | 17,12   | 1,27  | 2      | 0,41  | 12,5   |
| 377                     | Чай фруктовый  | 200  | 0,6  | 0,2  | 7     | 32,4   | 0,01 | 0,03 | 6,05   | 0    | 41,45 | 8,59    | 130,95  | 82,2   | 16,1   | 24,95   | 1,98  | 0,22   | 0,23  | 3,55   |
| 396                     | Блины со сгущённым молоком                             | 200  | 15,6 | 13,7 | 87,5  | 535,5  | 0,23 | 0,38 | 44,02  | 0    | 2,01  | 111,02  | 431,31  | 272,99 | 44,41  | 274,11  | 1,32  | 15,32  | 8,58  | 55,78  |
| Итого за завтрак        |  | 500  | 16,9 | 14,2 | 106,5 | 621,3  | 0,28 | 0,44 | 56,6   | 0    | 79,75 | 139,2   | 801,45  | 381,62 | 71,66  | 316,18  | 4,57  | 17,54  | 9,22  | 71,83  |
| Обед                    |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 52,00                   | Салат из свёклы с маслом растительным                  | 60   | 0,9  | 2,5  | 5,3   | 46,8   | 0,01 | 0,02 | 1,2    | 0    | 6     | 259,86  | 172,85  | 24,41  | 13,33  | 26,3    | 0,86  | 28,2   | 0,42  | 12     |
| 54-1с                   | Щи из свежей капусты со сметаной                       | 200  | 4,7  | 5,6  | 5,7   | 92,2   | 0,02 | 0,03 | 104,95 | 0    | 10,76 | 98,52   | 184     | 37,48  | 13,13  | 30,97   | 0,48  | 15,25  | 0,34  | 14,76  |
| 54-1г                   | Макароны отварные                                      | 150  | 5,3  | 4,9  | 32,8  | 196,8  | 0,06 | 0,02 | 18,36  | 0,09 | 0     | 149,04  | 53,8    | 105,83 | 7,19   | 40,7    | 0,73  | 20,77  | 0,06  | 11,92  |
| 299-У                   | Крокеты «Детские»                                      | 90   | 19,3 | 16,9 | 21,3  | 315,1  | 0,14 | 0,27 | 235,9  | 1,43 | 25,81 | 336,32  | 426,54  | 125,01 | 35,97  | 226,81  | 3,81  | 47,84  | 3,82  | 71,24  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                            | 200  | 0,4  | 0    | 21,6  | 88,1   | 0    | 0    | 12     | 0    | 0,12  | 0,1     | 0,56    | 39,99  | 1,71   | 3,47    | 0,08  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75      | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |

| 1                   | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12     | 13      | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| Итого за обед       |  | 750  | 33,9 | 30,5 | 106,5 | 836,8  | 0,32 | 0,38 | 372,41 | 1,52 | 42,69  | 1046,84 | 955,25  | 347,22 | 94,83  | 403,25 | 7,91  | 114,26 | 7,39  | 121,92 |
| Итого за день       |  | 1250 | 62,6 | 52,8 | 261,6 | 1772,1 | 0,74 | 0,92 | 449,55 | 1,56 | 134,11 | 1299,06 | 2100,71 | 767,7  | 190,24 | 842,65 | 14,97 | 145,06 | 20,84 | 231,78 |
| Вторник, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 2,47-У              | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200  | 7,1  | 9,7  | 32,3  | 245,5  | 0,15 | 0,14 | 40,92  | 0,13 | 0,52   | 130,47  | 193,84  | 142,9  | 41,12  | 162,19 | 1,06  | 22,8   | 2,8   | 31,48  |
| 381                 | Кофейный напиток                         | 200  | 0,5  | 0,3  | 5,6   | 26,7   | 0    | 0    | 0,04   | 0    | 0      | 0,24    | 25,2    | 63,96  | 7,4    | 11,4   | 0,4   | 0      | 0     | 0      |
| 740.02-У            | Шанежка наливная                         | 80   | 8    | 4,5  | 37,1  | 220,8  | 0,08 | 0,07 | 24,88  | 0,16 | 0,02   | 202,58  | 77,6    | 72,86  | 12,21  | 90,22  | 0,78  | 21,47  | 5     | 15,42  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1,5  | 0,2  | 9,8   | 46,9   | 0,02 | 0,01 | 0      | 0    | 0      | 99,8    | 18,6    | 4      | 2,8    | 13     | 0,22  | 0,64   | 1,2   | 2,9    |
| Итого за завтрак    |  | 500  | 17,1 | 14,7 | 84,8  | 539,9  | 0,25 | 0,22 | 65,84  | 0,29 | 0,54   | 433,09  | 315,24  | 283,72 | 63,53  | 276,81 | 2,46  | 44,91  | 9     | 49,8   |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 13                  | Овощная нарезка*                         | 60   | 0,6  | 0,1  | 2     | 11,6   | 0,03 | 0,03 | 61,9   | 0    | 13,5   | 3,98    | 145,3   | 16     | 11,9   | 22,3   | 0,49  | 1,59   | 0,21  | 15,7   |
| 81-У                | Свекольник                               | 250  | 5,7  | 7,8  | 12,1  | 141,7  | 0,03 | 0,04 | 140,21 | 0,05 | 9,28   | 375,65  | 255,4   | 40,85  | 21,15  | 40,51  | 1,06  | 4,54   | 0,47  | 22,58  |
| 391-У               | Пельмени «Детские» отварные*             | 150  | 24,1 | 22,8 | 46,2  | 486,5  | 0,27 | 0,25 | 45,54  | 1,31 | 3,73   | 300,4   | 393,14  | 95,12  | 34,29  | 247,78 | 3,85  | 48,96  | 7,08  | 81,53  |
| 331                 | Соус сметанно-томатный                   | 50   | 1,6  | 4,3  | 3,4   | 59     | 0,01 | 0,02 | 26,1   | 0,04 | 0,54   | 4,13    | 43,66   | 11,57  | 3,39   | 13,16  | 0,15  | 1,18   | 0,3   | 3,03   |
| 376                 | Чай с сахаром                            | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,3   | 0    | 0,02 | 1,03   | 0    | 1,49   | 1,75    | 51,35   | 81,34  | 8,95   | 16,62  | 1,66  | 0      | 0,01  | 0      |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0      | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |  | 760  | 35,7 | 35,7 | 88,7  | 819,9  | 0,43 | 0,4  | 274,78 | 1,4  | 28,54  | 888,91  | 1006,35 | 259,38 | 103,18 | 415,37 | 9,16  | 58,47  | 10,82 | 134,84 |
| Итого за день       |  | 1260 | 61,5 | 57,3 | 213,3 | 1616   | 0,77 | 0,69 | 354,46 | 1,71 | 32,91  | 1635,31 | 1604,55 | 641,45 | 186,73 | 786,36 | 13,1  | 147,99 | 22,47 | 219,58 |
| Среда, 2-я неделя   |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 1                   | Молоко сгущённое                         | 30   | 2,2  | 2,6  | 16,7  | 98,2   | 0,02 | 0,11 | 14,1   | 0    | 0,3    | 39      | 109,5   | 92,1   | 10,2   | 65,7   | 0,06  | 2,1    | 0,9   | 10,5   |
| 54-21гн             | Какао с молоком                          | 200  | 4,7  | 3,5  | 12,5  | 100,4  | 0,04 | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68   | 49,95   | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28 | 1,09  | 11,7   | 2,29  | 38,25  |
| 394-У               | Вареники с творогом                      | 130  | 15,5 | 14,8 | 38,3  | 348,6  | 0,08 | 0,16 | 47,94  | 0,26 | 0,63   | 148,7   | 130,73  | 98,17  | 21,29  | 158,57 | 0,93  | 6,89   | 18,87 | 33,22  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1,5  | 0,2  | 9,8   | 46,9   | 0,02 | 0,01 | 0      | 0    | 0      | 99,8    | 18,6    | 4      | 2,8    | 13     | 0,22  | 0,64   | 1,2   | 2,9    |
| Пром.               | Яблоко                                   | 120  | 0,5  | 0,5  | 11,8  | 53,3   | 0,04 | 0,02 | 6      | 0    | 12     | 31,2    | 333,6   | 19,2   | 10,8   | 13,2   | 2,64  | 2,4    | 0,36  | 9,6    |
| Итого за завтрак    |  | 500  | 24,4 | 21,6 | 89,1  | 647,4  | 0,2  | 0,46 | 85,29  | 0,26 | 13,61  | 368,65  | 812,76  | 381,15 | 79,41  | 380,75 | 4,94  | 23,73  | 23,62 | 94,47  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 0,05-У              | Закуска овощная*                         | 60   | 1    | 2,1  | 2,9   | 34,4   | 0,02 | 0,03 | 11,67  | 0    | 26,1   | 85      | 175,79  | 30,62  | 9,54   | 18,33  | 0,37  | 9,73   | 0,18  | 7,7    |
| 102-У               | Суп картофельный с горохом               | 200  | 7,3  | 4,7  | 15    | 131,9  | 0,14 | 0,05 | 109,01 | 0    | 4,13   | 8,87    | 339,66  | 25,65  | 27,44  | 76,32  | 1,39  | 3,71   | 1,99  | 27,53  |
| 54-26г              | Рис с овощами                            | 150  | 3,2  | 5,7  | 26    | 167,8  | 0,04 | 0,03 | 268,68 | 0    | 1,33   | 240,26  | 93,2    | 17,35  | 26,16  | 67,46  | 0,57  | 21,56  | 4,64  | 31,3   |
| 23-У                | Наггетсы «Детские»*                      | 90   | 17,7 | 17   | 17,2  | 293    | 0,11 | 0,21 | 71,55  | 1,1  | 3,76   | 244,56  | 229,62  | 88,21  | 24,73  | 178,83 | 2,54  | 13,54  | 5,36  | 110,76 |
| 375,01              | Чай чёрный с лимоном                     | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,7   | 0    | 0,02 | 1,08   | 0    | 1,8    | 2,13    | 56,27   | 11,6   | 9,28   | 17,38  | 1,68  | 0      | 0,02  | 0,4    |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0      | 0    | 0      | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |
| Итого за обед       |  | 750  | 32,9 | 30,2 | 86,1  | 748,6  | 0,4  | 0,38 | 461,99 | 1,1  | 37,12  | 783,82  | 1012,04 | 187,93 | 120,65 | 433,32 | 8,5   | 50,74  | 14,94 | 189,69 |
| Итого за день       |  | 1250 | 62,8 | 55,3 | 224,8 | 1647,8 | 0,68 | 0,9  | 570,02 | 1,43 | 54,37  | 1172,12 | 2025,41 | 605,83 | 214,21 | 874,9  | 15,06 | 77,91  | 42    | 302,45 |
| Четверг, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-32з              | Морковь в нарезке                        | 60   | 0,8  | 0,1  | 4,1   | 20,2   | 0,04 | 0,04 | 1200   | 0    | 3      | 12,6    | 120     | 16,2   | 22,8   | 33     | 0,42  | 3      | 0,06  | 33     |
| 54-1г               | Макаронны отварные                       | 150  | 5,3  | 4,9  | 32,8  | 196,8  | 0,06 | 0,02 | 18,36  | 0,09 | 0      | 149,04  | 53,8    | 105,83 | 7,19   | 40,7   | 0,73  | 20,77  | 0,06  | 11,92  |

| 1                   | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10      | 11   | 12    | 13      | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |  |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|---------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
| 279-У               | Тефтели «Детские» с овощами тушёными*      | 60   | 9,4  | 12,4 | 13,1  | 201,5  | 0,07 | 0,11 | 82,2    | 0,74 | 3,44  | 184,94  | 208,56  | 57,41  | 18,99  | 113,89 | 1,92  | 30,25  | 1,96  | 38,46  |  |
| 54-19гн             | Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками | 200  | 0,3  | 0,1  | 1,6   | 8,6    | 0    | 0,01 | 2,28    | 0    | 1,24  | 3,18    | 58,33   | 64,71  | 6,8    | 11,25  | 0,92  | 0,26   | 0,03  | 1,44   |  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                             | 40   | 3    | 0,3  | 19,7  | 93,8   | 0,04 | 0,01 | 0       | 0    | 0     | 199,6   | 37,2    | 8      | 5,6    | 26     | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 5,8    |  |
| Итого за завтрак    |  | 510  | 19,1 | 17,9 | 76,7  | 544,7  | 0,22 | 0,21 | 1306,61 | 0,83 | 47,89 | 554,77  | 550,51  | 269,64 | 70,68  | 238,54 | 5,49  | 55,52  | 4,71  | 92,73  |  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 302                 | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150  | 7,1  | 3,7  | 31,2  | 186,3  | 0,19 | 0,1  | 8,82    | 0,04 | 0     | 30,15   | 190     | 11,62  | 104,48 | 156,34 | 3,51  | 1,98   | 3,04  | 13,88  |  |
| 103                 | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 200  | 5,4  | 5,5  | 15,5  | 133,3  | 0,07 | 0,04 | 97,94   | 0    | 5,28  | 4,83    | 316,53  | 11,05  | 16,81  | 45,61  | 0,72  | 3,98   | 0,18  | 27,44  |  |
| 54-6о               | Яйцо варёное                               | 20   | 2,4  | 2    | 0,1   | 28,3   | 0,01 | 0,07 | 31,2    | 0,44 | 0     | 20,37   | 23,24   | 9,68   | 2,09   | 33,41  | 0,44  | 4      | 5,4   | 11     |  |
| 280-У               | Фрикадельки «Детские»*                     | 90   | 10,1 | 13,2 | 14,2  | 215,7  | 0,08 | 0,14 | 125,18  | 0,89 | 3,77  | 68,19   | 230,99  | 79,64  | 20,08  | 122,86 | 2,04  | 12,61  | 2,03  | 38,31  |  |
| 519,01              | Компот из фруктово-ягодной смеси           | 200  | 0,5  | 0,1  | 25,3  | 104,4  | 0,12 | 0,16 | 54,66   | 0,84 | 20,52 | 5,93    | 155,38  | 16,02  | 14,96  | 15,23  | 0,57  | 0,36   | 0,23  | 4,9    |  |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0       | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |  |
| Итого за обед       |  | 710  | 28,8 | 25,1 | 106,1 | 765,8  | 0,56 | 0,55 | 317,8   | 2,21 | 29,57 | 332,47  | 1033,64 | 142,51 | 181,92 | 448,45 | 9,23  | 25,13  | 13,63 | 107,53 |  |
| Итого за день       |  | 1220 | 62,4 | 62,1 | 239,4 | 1766,1 | 0,93 | 1,1  | 1685,49 | 3,17 | 78,3  | 1025,77 | 1982,5  | 692,23 | 294,12 | 951,85 | 15,83 | 106,68 | 25,87 | 263,11 |  |
| Пятница, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 219- У              | Сырники творожные                          | 120  | 23,7 | 10,7 | 18,1  | 263,9  | 0,06 | 0,25 | 29,18   | 0,11 | 0,22  | 39,19   | 124,53  | 161,21 | 24,64  | 228,64 | 0,68  | 10,99  | 30,81 | 41,27  |  |
| 334-У               | Соус ягодный сладкий                       | 50   | 0,2  | 0    | 10,1  | 41,7   | 0,01 | 0,01 | 40,09   | 0    | 2,03  | 0,77    | 66,27   | 18,25  | 2      | 6,53   | 0,19  | 0,25   | 0,03  | 2,75   |  |
| 430,0               | Чай с сахаром                              | 200  | 0,4  | 0,1  | 15    | 62,4   | 0,08 | 0,11 | 31      | 0,42 | 5,2   | 1,74    | 49,9    | 10,1   | 8,8    | 16,5   | 1,67  | 0      | 0     | 0      |  |
| Пром.               | Апельсин                                   | 120  | 1,1  | 0,2  | 9,7   | 45,4   | 0,05 | 0,04 | 9,6     | 0    | 72    | 15,6    | 236,4   | 40,8   | 15,6   | 27,6   | 0,36  | 2,4    | 0,6   | 20,4   |  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                             | 30   | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,3   | 0,03 | 0,01 | 0       | 0    | 0     | 149,7   | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5   | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 4,35   |  |
| Итого за завтрак    |  | 520  | 27,7 | 11,2 | 67,7  | 483,7  | 0,23 | 0,42 | 109,87  | 0,53 | 79,45 | 207     | 505     | 236,36 | 55,24  | 298,77 | 3,23  | 14,6   | 33,24 | 68,77  |  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 17                  | Нарезка овощная «Ассорти»*                 | 60   | 0,7  | 0,1  | 2,2   | 12,5   | 0,02 | 0,02 | 29,2    | 0    | 16    | 4,8     | 146,2   | 17     | 10     | 19,8   | 0,42  | 1,6    | 0,2   | 9,4    |  |
| 108                 | Суп картофельный с клецками                | 200  | 7,4  | 3,9  | 20,1  | 145,1  | 0,07 | 0,07 | 96,7    | 0,22 | 5,46  | 161,4   | 249,86  | 24,65  | 16,86  | 60,91  | 0,89  | 24,82  | 3,94  | 31,49  |  |
| 311-У               | Картофель отварной                         | 150  | 4,1  | 5    | 24,2  | 158,1  | 0,14 | 0,14 | 22,14   | 0,07 | 12,23 | 51,81   | 762,95  | 62,2   | 35,58  | 112,23 | 1,23  | 11,55  | 1,19  | 54,14  |  |
| 267.66-У            | Крокеты с кабачком*                        | 90   | 12,3 | 17,3 | 15,3  | 266,3  | 0,15 | 0,17 | 149,91  | 1,18 | 5,43  | 57,23   | 244,82  | 85,87  | 22,23  | 139,45 | 2,15  | 13,73  | 3,03  | 75,06  |  |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50   | 3,3  | 0,6  | 19,8  | 97,8   | 0,09 | 0,04 | 0       | 0    | 0     | 203     | 117,5   | 14,5   | 23,5   | 75     | 1,95  | 2,2    | 2,75  | 12     |  |
| Пром.               | Сок яблочный                               | 200  | 1    | 0,2  | 20,2  | 86,6   | 0,02 | 0,02 | 0       | 0    | 4     | 12      | 240     | 14     | 8      | 14     | 2,8   | 0      | 0     | 0      |  |
| Итого за обед       |  | 750  | 28,8 | 27,1 | 101,8 | 766,4  | 0,49 | 0,46 | 297,95  | 1,47 | 43,12 | 490,24  | 1761,33 | 218,22 | 116,17 | 421,39 | 9,44  | 53,9   | 11,11 | 182,09 |  |
| Итого за день       |  | 1270 | 66,4 | 45,1 | 215,1 | 1533,1 | 0,81 | 1,05 | 528,28  | 2,7  | 145,4 | 912,34  | 2439,14 | 508,78 | 188,23 | 827,71 | 14,47 | 100,41 | 55,61 | 295,54 |  |

Таблица 2.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| № рец.                  | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |      |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |        |         |       |        |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------|-------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                       |       | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               | В1       | В2   | А      | Д    | С     | Na                   | К       | Ca     | Mg     | P       | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                     | 3     | 4                | 5       | 6           | 7                             | 8        | 9    | 10     | 11   | 12    | 13                   | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19     | 20    | 21     |
| Понедельник, 1-я неделя |                                       |       |                  |         |             |                               |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Завтрак                 |                                       |       |                  |         |             |                               |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 54-1з                   | Сыр твёрдых сортов в нарезке          | 20    | 4,6              | 5,9     | 0           | 71,7                          | 0,01     | 0,06 | 52     | 0,19 | 0,14  | 162                  | 17,6    | 176    | 7      | 100     | 0,2   | 0      | 2,9   | 0      |
| 53-19з                  | Масло сливочное (порциями)            | 10    | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 66,1                          | 0        | 0,01 | 45     | 0,13 | 0     | 1,5                  | 3       | 2,4    | 0      | 3       | 0,02  | 0      | 0,1   | 0,28   |
| 54-16к                  | Каша «Дружба»                         | 250   | 6,2              | 7,4     | 30          | 211,2                         | 0,09     | 0,17 | 33,95  | 0,08 | 0,66  | 419,69               | 195,89  | 171,61 | 33,85  | 154,62  | 0,65  | 62,36  | 5,12  | 38,9   |
| 54-21гн                 | Какао с молоком                       | 200   | 4,7              | 3,5     | 12,5        | 100,4                         | 0,04     | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68  | 49,95                | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28  | 1,09  | 11,7   | 2,29  | 38,25  |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                        | 70    | 5,3              | 0,6     | 34,4        | 164,1                         | 0,08     | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 349,3                | 65,1    | 14     | 9,8    | 45,5    | 0,77  | 2,24   | 4,2   | 10,15  |
| Итого за завтрак        |                                       | 550   | 20,9             | 24,7    | 77          | 613,5                         | 0,22     | 0,42 | 148,2  | 0,4  | 1,48  | 982,44               | 501,92  | 531,69 | 84,97  | 433,4   | 2,73  | 76,3   | 14,61 | 87,58  |
| Обед                    |                                       |       |                  |         |             |                               |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 13                      | Овощная нарезка*                      | 100   | 1,1              | 0,2     | 3,4         | 19,4                          | 0,05     | 0,04 | 103,17 | 0    | 22,5  | 6,63                 | 242,17  | 26,67  | 19,83  | 37,17   | 0,81  | 2,64   | 0,35  | 26,17  |
| 302-У                   | Каша гречневая рассыпчатая            | 180   | 9,3              | 8,4     | 40,6        | 275,3                         | 0,24     | 0,13 | 26,86  | 0,12 | 0     | 37                   | 248,42  | 16,27  | 135,82 | 204,73  | 4,57  | 2,57   | 4     | 18,21  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя                    | 250   | 7,1              | 9       | 15,1        | 169,9                         | 0,05     | 0,05 | 18,06  | 0,11 | 0,57  | 18,54                | 81,36   | 13,21  | 8,59   | 64,41   | 0,74  | 2,59   | 2,58  | 41,68  |
| 33,1 Ш                  | Биточки «Детские», тушённые с овощами | 90    | 16,3             | 16,2    | 15,5        | 273,2                         | 0,09     | 0,19 | 82,8   | 0,74 | 4,06  | 126,75               | 328,49  | 89,69  | 28,9   | 186,85  | 2,82  | 14,78  | 3,38  | 60,88  |
| 343-У                   | Компот из фруктовой ягодной смеси     | 200   | 0,5              | 0,1     | 12,8        | 54,6                          | 0,01     | 0,02 | 18,66  | 0    | 16,62 | 5,91                 | 155,54  | 62,38  | 14,99  | 15,25   | 0,57  | 0,36   | 0,23  | 4,9    |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                  | 60    | 4                | 0,7     | 23,8        | 117,4                         | 0,1      | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6                | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед           |                                       | 880   | 38,3             | 34,6    | 111,2       | 909,8                         | 0,54     | 0,48 | 249,55 | 0,97 | 43,75 | 438,43               | 1196,98 | 225,62 | 236,33 | 598,41  | 11,85 | 25,58  | 13,84 | 166,24 |
| Итого за день           |                                       | 1430  | 70,6             | 64,9    | 266,3       | 1932,1                        | 0,86     | 1,02 | 432,66 | 1,44 | 47,85 | 1509,91              | 2001,92 | 852,83 | 345,2  | 1151,44 | 16,59 | 107,05 | 39,3  | 280,92 |
| Вторник, 1-я неделя     |                                       |       |                  |         |             |                               |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Завтрак                 |                                       |       |                  |         |             |                               |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 330                     | Соус сметанный                        | 30    | 0,8              | 2,4     | 2,3         | 33,9                          | 0,01     | 0,02 | 11,39  | 0    | 0,06  | 50,01                | 25,61   | 22,91  | 2,48   | 15,11   | 0,07  | 2,06   | 0,29  | 4,04   |
| 54-23гн                 | Кофейный напиток с молоком            | 200   | 3,9              | 2,9     | 11,2        | 86                            | 0,03     | 0,13 | 13,29  | 0    | 0,52  | 38,55                | 183,98  | 148,32 | 30,67  | 106,79  | 1,06  | 9      | 1,76  | 20     |
| 394-У                   | Вареники с картофелем                 | 150   | 7,2              | 10,9    | 40,1        | 287,1                         | 0,12     | 0,1  | 33,28  | 0,2  | 5,4   | 136,99               | 372,93  | 50,35  | 23,89  | 102,18  | 1,23  | 7,18   | 4,29  | 41,09  |
| Пром.                   | Яблоко                                | 120   | 0,5              | 0,5     | 11,8        | 53,3                          | 0,04     | 0,02 | 6      | 0    | 12    | 31,2                 | 333,6   | 19,2   | 10,8   | 13,2    | 2,64  | 2,4    | 0,36  | 9,6    |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                        | 50    | 3,8              | 0,4     | 24,6        | 117,2                         | 0,06     | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 249,5                | 46,5    | 10     | 7      | 32,5    | 0,55  | 1,6    | 3     | 7,25   |
| Итого за завтрак        |                                       | 550   | 16,2             | 17,1    | 90          | 577,5                         | 0,26     | 0,29 | 63,96  | 0,2  | 17,98 | 506,25               | 962,62  | 250,78 | 74,84  | 269,78  | 5,55  | 22,24  | 9,7   | 81,98  |
| Обед                    |                                       |       |                  |         |             |                               |          |      |        |      |       |                      |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 17                      | Нарезка овощная                       | 100   | 1,2              | 0,1     | 3,7         | 20,8                          | 0,04     | 0,04 | 48,67  | 0    | 26,67 | 8                    | 243,67  | 28,33  | 16,67  | 33      | 0,7   | 2,67   | 0,33  | 15,67  |



| 1                   | 2                                      | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10      | 11   | 12    | 13      | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|---------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                     | «Ассорти»*                             |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 82-У                | Борщ со свежей капустой и картофелем   | 250  | 6,4  | 5,6  | 13,6  | 129,8  | 0,05 | 0,05 | 162,79  | 0    | 10,66 | 24,18   | 399,56  | 38,65  | 28,06  | 58,13  | 1,28  | 6,51   | 0,55  | 34,19  |
| 304-У               | Рис отварной                           | 180  | 4,2  | 5,2  | 42,9  | 235    | 0,04 | 0,03 | 19,44   | 0,09 | 0     | 7,64    | 54,58   | 6,01   | 27,67  | 84,88  | 0,57  | 0,89   | 8,51  | 32     |
| 295- У              | Котлета куриная*                       | 100  | 19   | 25,7 | 25,1  | 407,6  | 0,16 | 0,3  | 100,73  | 2,22 | 7,66  | 453,79  | 311,21  | 176,62 | 31,17  | 218,77 | 3,52  | 24,64  | 5,29  | 110,54 |
| 15                  | Компот из яблок и вишни                | 200  | 0,1  | 0,1  | 6,4   | 26,8   | 0    | 0    | 1,34    | 0    | 1,52  | 3,58    | 45,77   | 76,77  | 3,18   | 3,67   | 0,25  | 0,4    | 0,04  | 2,1    |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                   | 60   | 4    | 0,7  | 23,8  | 117,4  | 0,1  | 0,05 | 0       | 0    | 0     | 243,6   | 141     | 17,4   | 28,2   | 90     | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед       |  | 890  | 35   | 37,4 | 129,2 | 993    | 0,56 | 0,68 | 388,06  | 3,57 | 53,09 | 745,44  | 1251,19 | 337,77 | 137,51 | 491,57 | 9,06  | 38,25  | 18,07 | 211,15 |
| Итого за день       |  | 1440 | 62,4 | 66,5 | 270,6 | 1929,3 | 0,98 | 1,11 | 545,4   | 3,9  | 79,68 | 1756,39 | 2837,39 | 681,76 | 245,43 | 903,59 | 16,78 | 132,95 | 32,61 | 350,83 |
| Среда, 1-я неделя   |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 60                  | Салат из моркови с яблоками*           | 60   | 0,6  | 1,9  | 7,4   | 49,3   | 0,03 | 0,03 | 840,79  | 0    | 5,15  | 12,82   | 127,71  | 15,41  | 17,49  | 24,93  | 0,64  | 2,4    | 0,1   | 24,3   |
| 219- У              | Сырники творожные                      | 170  | 33,6 | 15,2 | 25,6  | 373,8  | 0,08 | 0,35 | 41,34   | 0,16 | 0,31  | 55,51   | 176,42  | 228,38 | 34,9   | 323,9  | 0,97  | 15,57  | 43,65 | 58,47  |
| 330                 | Соус сладкий сметанный                 | 60   | 2    | 5,3  | 8,2   | 88,4   | 0,02 | 0,07 | 27,79   | 0    | 0,22  | 105,5   | 69,72   | 58,19  | 6,89   | 43,86  | 0,15  | 5,46   | 0,94  | 12,2   |
| 375,01              | Чай чёрный с лимоном                   | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,7   | 0    | 0,02 | 1,08    | 0    | 1,8   | 2,13    | 56,27   | 11,6   | 9,28   | 17,38  | 1,68  | 0      | 0,02  | 0,4    |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                         | 60   | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6  | 0,07 | 0,02 | 0       | 0    | 0     | 299,4   | 55,8    | 12     | 8,4    | 39     | 0,66  | 1,92   | 3,6   | 8,7    |
| Итого за завтрак    |  | 550  | 41,2 | 23   | 75,9  | 675,8  | 0,2  | 0,49 | 911     | 0,16 | 7,48  | 475,36  | 485,92  | 325,58 | 76,96  | 449,07 | 4,1   | 25,35  | 48,31 | 104,07 |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 50,08               | Салат из свёклы с сыром                | 100  | 7,1  | 12,5 | 7,6   | 171    | 0,03 | 0,11 | 66,73   | 0,24 | 8,84  | 242,37  | 271,6   | 252,07 | 27,82  | 162,37 | 1,46  | 6,07   | 4,23  | 17,33  |
| 87-У                | Щи из свежей капусты с картофелем      | 250  | 5,5  | 6,6  | 8,5   | 115,7  | 0,05 | 0,04 | 151,26  | 0    | 10    | 7,24    | 281,87  | 24,4   | 17,07  | 37,65  | 0,6   | 3,68   | 0,23  | 23,48  |
| 54-1г               | Макароны отварные                      | 180  | 6,4  | 5,9  | 39,4  | 236,2  | 0,08 | 0,03 | 22,03   | 0,11 | 0     | 178,84  | 64,56   | 127    | 8,63   | 48,84  | 0,88  | 24,92  | 0,07  | 14,3   |
| 280-У               | Фрикадельки «Школьные» в соусе         | 90   | 8,5  | 11   | 13,1  | 185,3  | 0,06 | 0,12 | 30,11   | 0,76 | 2,59  | 66,05   | 173,77  | 82,3   | 14,21  | 101,89 | 1,63  | 11,17  | 1,91  | 27,51  |
| 349                 | Компот из смеси сухофруктов            | 200  | 0,4  | 0    | 21,6  | 88,1   | 0    | 0    | 12      | 0    | 0,12  | 0,1     | 0,56    | 39,99  | 1,71   | 3,47   | 0,08  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                   | 60   | 4    | 0,7  | 23,8  | 117,4  | 0,1  | 0,05 | 0       | 0    | 0     | 243,6   | 141     | 17,4   | 28,2   | 90     | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед       |  | 880  | 31,9 | 36,7 | 117,5 | 927,6  | 0,39 | 0,43 | 303,73  | 1,61 | 23,85 | 738,18  | 933,05  | 542,89 | 97,62  | 444,2  | 6,99  | 48,48  | 9,74  | 97,02  |
| Итого за день       |  | 1430 | 79,7 | 63,5 | 263   | 1941,9 | 0,7  | 1    | 1239,83 | 1,84 | 53,55 | 1248,99 | 1904,36 | 923,96 | 199,02 | 971,91 | 15,59 | 77,76  | 61,58 | 222,43 |
| Четверг, 1-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 173                 | Каша вязкая молочная овсяная           | 220  | 8,7  | 12,8 | 37    | 297,7  | 0,19 | 0,18 | 44,22   | 0,14 | 0,57  | 50,45   | 268,74  | 140,73 | 67,72  | 227,12 | 1,65  | 12,8   | 14,34 | 44,09  |
| 381                 | Кофейный напиток                       | 200  | 0,5  | 0,3  | 5,6   | 26,7   | 0    | 0    | 0,04    | 0    | 0     | 0,24    | 25,2    | 63,96  | 7,4    | 11,4   | 0,4   | 0      | 0     | 0      |
| 50,23               | Лепёшка с сыром                        | 100  | 9,6  | 7,2  | 40,8  | 266,2  | 0,09 | 0,07 | 35,1    | 0,23 | 0,03  | 99,48   | 87,25   | 92,86  | 13,43  | 108,32 | 0,94  | 2,22   | 6,29  | 17,34  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                         | 30   | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,3   | 0,03 | 0,01 | 0       | 0    | 0     | 149,7   | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5   | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 4,35   |
| Итого за завтрак    |  | 550  | 21,1 | 20,5 | 98,2  | 660,9  | 0,31 | 0,26 | 79,36   | 0,37 | 0,6   | 299,87  | 409,09  | 303,55 | 92,75  | 366,34 | 3,32  | 15,98  | 22,43 | 65,78  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |         |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 16                  | Овощи натуральные, порционно, кукуруза | 100  | 2,1  | 0,4  | 10,2  | 52,2   | 0,01 | 0,04 | 0       | 0    | 1,92  | 304     | 0       | 4,4    | 0      | 43,5   | 0,35  | 0      | 0     | 0      |
| 99-У                | Суп овощной                            | 250  | 6,5  | 5,6  | 11,3  | 121,6  | 0,08 | 0,1  | 266,01  | 0    | 14,05 | 766,75  | 487,75  | 51,28  | 37,82  | 65,47  | 1,51  | 108    | 0,53  | 38,13  |
| 520,08              | Картофельное пюре с                    | 180  | 4,3  | 13,1 | 25,1  | 235,4  | 0,15 | 0,16 | 57,7    | 0,23 | 12,54 | 732,2   | 786,96  | 75,78  | 37,04  | 121,35 | 1,34  | 108    | 1,37  | 56,18  |

| 1                       | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12    | 13      | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19     | 20    | 21     |
|-------------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|
|                         | маслом сливочным                                       |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 279-У                   | Тефтели «Детские» с овощами тушёными                   | 100  | 15,6 | 20,7 | 21,8  | 335,9  | 0,11 | 0,19 | 137    | 1,23 | 5,74  | 308,23  | 347,6   | 95,69  | 31,65  | 189,81  | 3,19  | 50,42  | 3,26  | 64,1   |
| 54-7хн                  | Компот из смородины                                    | 200  | 0,3  | 0,1  | 8,4   | 35,5   | 0,01 | 0,01 | 3,06   | 0    | 24    | 7,35    | 87,32   | 61,37  | 8,09   | 8,61    | 0,36  | 0,3    | 0,29  | 5,1    |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 60   | 4    | 0,7  | 23,8  | 117,4  | 0,1  | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6   | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед           |  | 890  | 32,8 | 40,6 | 100,6 | 898    | 0,46 | 0,55 | 463,77 | 1,46 | 58,25 | 2362,13 | 1850,63 | 305,92 | 142,8  | 518,74  | 9,09  | 269,36 | 8,75  | 177,91 |
| Итого за день           |  | 1440 | 66,1 | 73,4 | 254,4 | 1940   | 0,92 | 1,04 | 654,89 | 2,57 | 69,92 | 3032,95 | 2788,87 | 761,09 | 275,19 | 1054,23 | 16,2  | 341,66 | 43,29 | 311,45 |
| Пятница, 1-я неделя     |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Завтрак                 |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 54-1о                   | Омлет натуральный                                      | 200  | 16,9 | 24   | 4,3   | 300,7  | 0,09 | 0,54 | 243,72 | 2,91 | 0,4   | 332,84  | 240,11  | 146    | 22,33  | 270,22  | 2,79  | 55,54  | 34,74 | 83,5   |
| 23                      | Чай витаминизированный                                 | 200  | 0,5  | 0,1  | 4,6   | 21,1   | 0    | 0,02 | 0,73   | 0    | 3,69  | 1,6     | 50,58   | 78,65  | 8,57   | 15,09   | 1,49  | 0      | 0,04  | 0      |
| Пром.                   | Банан  | 130  | 2    | 0,7  | 27,3  | 122,9  | 0,05 | 0,07 | 26     | 0    | 13    | 40,3    | 452,4   | 10,4   | 54,6   | 36,4    | 0,78  | 0,07   | 1,3   | 2,86   |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный   | 50   | 3,8  | 0,4  | 24,6  | 117,2  | 0,06 | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 249,5   | 46,5    | 10     | 7      | 32,5    | 0,55  | 1,6    | 3     | 7,25   |
| Итого за завтрак        |  | 580  | 23,2 | 25,2 | 60,8  | 561,9  | 0,2  | 0,65 | 270,45 | 2,91 | 17,09 | 624,24  | 789,59  | 245,05 | 92,5   | 354,21  | 5,61  | 57,21  | 39,08 | 93,61  |
| Обед                    |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 17                      | Нарезка овощная «Ассорти»*                             | 100  | 1,2  | 0,1  | 3,7   | 20,8   | 0,04 | 0,04 | 48,67  | 0    | 26,67 | 8       | 243,67  | 28,33  | 16,67  | 33      | 0,7   | 2,67   | 0,33  | 15,67  |
| 304-У                   | Рис отварной   | 180  | 4,2  | 5,2  | 42,9  | 235    | 0,04 | 0,03 | 19,44  | 0,09 | 0     | 7,64    | 54,58   | 6,01   | 27,67  | 84,88   | 0,57  | 0,89   | 8,51  | 32     |
| 234-У                   | Котлеты рыбные, запечённые под сметанно-луковым соусом | 90   | 15,3 | 10,9 | 23,7  | 254,5  | 0,13 | 0,18 | 52,12  | 1,77 | 4,33  | 173,3   | 334,92  | 117,72 | 33,65  | 207,9   | 1,93  | 102,61 | 19,14 | 475,28 |
| 392,32-У                | Пельмени «Детские» отварные с бульоном*                | 250  | 22,5 | 23,4 | 38,7  | 455,4  | 0,22 | 0,21 | 96,75  | 1,14 | 7,36  | 252,35  | 365,26  | 97,68  | 34,09  | 212,24  | 3,31  | 40,81  | 5,67  | 76,67  |
| 343-У                   | Компот из фруктово-ягодной смеси                       | 200  | 0,5  | 0,1  | 12,8  | 54,6   | 0,01 | 0,02 | 18,66  | 0    | 16,62 | 5,91    | 155,54  | 62,38  | 14,99  | 15,25   | 0,57  | 0,36   | 0,23  | 4,9    |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 60   | 4    | 0,7  | 23,8  | 117,4  | 0,1  | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 243,6   | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед           |  | 880  | 47,7 | 40,4 | 145,6 | 1137,7 | 0,54 | 0,53 | 235,64 | 3    | 54,98 | 690,8   | 1294,97 | 329,52 | 155,27 | 643,27  | 9,42  | 149,98 | 37,18 | 618,92 |
| Итого за день           |  | 1460 | 86,8 | 85,9 | 265,1 | 2180,6 | 0,9  | 1,58 | 578,17 | 6,04 | 73,06 | 1478,57 | 2555,91 | 916,65 | 296,29 | 1308,34 | 16,19 | 237,72 | 84,29 | 785,38 |
| Понедельник, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Завтрак                 |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 102,20                  | Салат-коктейль фруктовый                               | 120  | 0,8  | 0,4  | 14,3  | 63,7   | 0,04 | 0,03 | 7,8    | 0    | 42    | 23,44   | 285,11  | 30,11  | 13,2   | 20,4    | 1,51  | 2,4    | 0,48  | 15     |
| 377                     | Чай фруктовый  | 200  | 0,6  | 0,2  | 7     | 32,4   | 0,01 | 0,03 | 6,05   | 0    | 41,45 | 8,59    | 130,95  | 82,2   | 16,1   | 24,95   | 1,98  | 0,22   | 0,23  | 3,55   |
| 396                     | Блины со сгущённым молоком                             | 200  | 15,6 | 13,7 | 87,5  | 535,5  | 0,23 | 0,38 | 44,02  | 0    | 2,01  | 111,02  | 431,31  | 272,99 | 44,41  | 274,11  | 1,32  | 15,32  | 8,58  | 55,78  |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный   | 30   | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,3   | 0,03 | 0,01 | 0      | 0    | 0     | 149,7   | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 4,35   |
| Итого за завтрак        |  | 550  | 19,3 | 14,5 | 123,6 | 701,9  | 0,31 | 0,45 | 57,87  | 0    | 85,46 | 292,75  | 875,27  | 391,3  | 77,91  | 338,96  | 5,14  | 18,9   | 11,09 | 78,68  |
| Обед                    |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 20,14                   | Салат из свёклы с маслом растительным                  | 100  | 1,4  | 2,6  | 8,4   | 62,5   | 0,02 | 0,04 | 1,9    | 0    | 9,5   | 172,73  | 273,63  | 36,38  | 20,97  | 41,15   | 1,34  | 19,98  | 0,67  | 19     |
| 54-1с                   | Щи из свежей капусты со сметаной                       | 250  | 5,8  | 7    | 7,1   | 115,3  | 0,03 | 0,04 | 131,18 | 0    | 13,46 | 123,15  | 230     | 46,84  | 16,41  | 38,72   | 0,6   | 19,06  | 0,42  | 18,45  |
| 54-1г                   | Макаронные отварные                                    | 180  | 6,4  | 5,9  | 39,4  | 236,2  | 0,08 | 0,03 | 22,03  | 0,11 | 0     | 178,84  | 64,56   | 127    | 8,63   | 48,84   | 0,88  | 24,92  | 0,07  | 14,3   |
| 299-У                   | Крокеты «Детские»                                      | 100  | 21,5 | 18,8 | 23,7  | 350,1  | 0,16 | 0,3  | 262,11 | 1,59 | 28,68 | 373,69  | 473,94  | 138,9  | 39,97  | 252,01  | 4,24  | 53,16  | 4,24  | 79,16  |

| 1                   | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12     | 13      | 14      | 15     | 16     | 17      | 18    | 19     | 20    | 21     |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|
| 349,10              | Компот из смеси сухофруктов                | 200  | 0,7  | 0    | 26,8  | 110    | 0,32 | 0,45 | 134,33 | 2,67 | 12,47  | 0,06    | 0,2     | 69,35  | 2,95   | 6,03    | 0,11  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                       | 60   | 4    | 0,7  | 23,8  | 117,4  | 0,1  | 0,05 | 0      | 0    | 0      | 243,6   | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед       |  | 890  | 39,5 | 35   | 127,5 | 983,5  | 0,46 | 0,54 | 450,82 | 2,2  | 54,06  | 1092,09 | 1183,38 | 406,24 | 115,87 | 474,17  | 9,48  | 119,76 | 8,7   | 145,31 |
| Итого за день       |  | 1440 | 72,6 | 63,1 | 311   | 2101,6 | 0,97 | 1,14 | 544,18 | 2,28 | 156,43 | 1653,56 | 2721,46 | 854,74 | 232,11 | 981,39  | 17,73 | 176,52 | 24,87 | 285,1  |
| Вторник, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 2,47-У              | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250  | 8,9  | 12,2 | 40,4  | 306,8  | 0,19 | 0,18 | 51,15  | 0,16 | 0,65   | 163,09  | 242,31  | 178,62 | 51,4   | 202,74  | 1,33  | 28,5   | 3,5   | 39,35  |
| 381                 | Кофейный напиток                           | 200  | 0,5  | 0,3  | 5,6   | 26,7   | 0    | 0    | 0,04   | 0    | 0      | 0,24    | 25,2    | 63,96  | 7,4    | 11,4    | 0,4   | 0      | 0     | 0      |
| 740.02-У            | Шанежка наливная                           | 80   | 8    | 4,5  | 37,1  | 220,8  | 0,08 | 0,07 | 24,88  | 0,16 | 0,02   | 202,58  | 77,6    | 72,86  | 12,21  | 90,22   | 0,78  | 21,47  | 5     | 15,42  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                             | 20   | 1,5  | 0,2  | 9,8   | 46,9   | 0,02 | 0,01 | 0      | 0    | 0      | 99,8    | 18,6    | 4      | 2,8    | 13      | 0,22  | 0,64   | 1,2   | 2,9    |
| Итого за завтрак    |  | 550  | 18,9 | 17,2 | 92,9  | 601,2  | 0,29 | 0,26 | 76,07  | 0,32 | 0,67   | 465,71  | 363,71  | 319,44 | 73,81  | 317,36  | 2,73  | 50,61  | 9,7   | 57,67  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 13                  | Овощная нарезка*                           | 100  | 1,1  | 0,2  | 3,4   | 19,4   | 0,05 | 0,04 | 103,17 | 0    | 22,5   | 6,63    | 242,17  | 26,67  | 19,83  | 37,17   | 0,81  | 2,64   | 0,35  | 26,17  |
| 81-У                | Свекольник                                 | 250  | 5,7  | 7,8  | 12,1  | 141,7  | 0,03 | 0,04 | 140,21 | 0,05 | 9,28   | 375,65  | 255,4   | 40,85  | 21,15  | 40,51   | 1,06  | 4,54   | 0,47  | 22,58  |
| 391-У               | Пельмени «Детские» отварные*               | 150  | 24,1 | 22,8 | 46,2  | 486,5  | 0,27 | 0,25 | 45,54  | 1,31 | 3,73   | 300,4   | 393,14  | 95,12  | 34,29  | 247,78  | 3,85  | 48,96  | 7,08  | 81,53  |
| 331                 | Соус сметанно-томатный                     | 50   | 1,6  | 4,3  | 3,4   | 59     | 0,01 | 0,02 | 26,1   | 0,04 | 0,54   | 4,13    | 43,66   | 11,57  | 3,39   | 13,16   | 0,15  | 1,18   | 0,3   | 3,03   |
| 376                 | Чай с сахаром                              | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,3   | 0    | 0,02 | 1,03   | 0    | 1,49   | 1,75    | 51,35   | 81,34  | 8,95   | 16,62   | 1,66  | 0      | 0,01  | 0      |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                       | 60   | 4    | 0,7  | 23,8  | 117,4  | 0,1  | 0,05 | 0      | 0    | 0      | 243,6   | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед       |  | 810  | 36,9 | 35,9 | 94,1  | 847,3  | 0,46 | 0,42 | 316,05 | 1,4  | 37,54  | 932,16  | 1126,72 | 272,95 | 115,81 | 445,24  | 9,87  | 59,96  | 11,51 | 147,71 |
| Итого за день       |  | 1360 | 64,7 | 60,2 | 233,5 | 1734   | 0,85 | 0,76 | 407,46 | 1,74 | 44,04  | 1721,08 | 1888,82 | 697,82 | 213,56 | 861,57  | 15,04 | 156,18 | 23,99 | 244,32 |
| Среда, 2-я неделя   |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 1                   | Молоко сгущенное                           | 30   | 2,2  | 2,6  | 16,7  | 98,2   | 0,02 | 0,11 | 14,1   | 0    | 0,3    | 39      | 109,5   | 92,1   | 10,2   | 65,7    | 0,06  | 2,1    | 0,9   | 10,5   |
| 54-21гн             | Какао с молоком                            | 200  | 4,7  | 3,5  | 12,5  | 100,4  | 0,04 | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68   | 49,95   | 220,33  | 167,68 | 34,32  | 130,28  | 1,09  | 11,7   | 2,29  | 38,25  |
| 394-У               | Вареники с творогом                        | 170  | 20,2 | 19,4 | 50,1  | 455,9  | 0,11 | 0,21 | 62,7   | 0,35 | 0,83   | 194,45  | 170,95  | 128,37 | 27,84  | 207,36  | 1,21  | 9,01   | 24,68 | 43,44  |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                             | 30   | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,3   | 0,03 | 0,01 | 0      | 0    | 0      | 149,7   | 27,9    | 6      | 4,2    | 19,5    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 4,35   |
| Пром.               | Яблоко                                     | 120  | 0,5  | 0,5  | 11,8  | 53,3   | 0,04 | 0,02 | 6      | 0    | 12     | 31,2    | 333,6   | 19,2   | 10,8   | 13,2    | 2,64  | 2,4    | 0,36  | 9,6    |
| Итого за завтрак    |  | 550  | 29,9 | 26,2 | 105,9 | 778,1  | 0,24 | 0,51 | 100,05 | 0,35 | 13,81  | 464,3   | 862,28  | 413,35 | 87,36  | 436,04  | 5,33  | 26,17  | 30,03 | 106,14 |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 0,05-У              | Закуска овощная*                           | 100  | 1,7  | 3,4  | 4,9   | 57,4   | 0,03 | 0,04 | 19,45  | 0    | 43,5   | 141,67  | 292,99  | 51,03  | 15,91  | 30,55   | 0,62  | 16,21  | 0,31  | 12,83  |
| 102-У               | Суп картофельный с горохом                 | 250  | 9,1  | 5,9  | 18,8  | 164,8  | 0,17 | 0,06 | 136,26 | 0    | 5,16   | 11,09   | 424,57  | 32,06  | 34,3   | 95,4    | 1,74  | 4,64   | 2,48  | 34,41  |
| 54-26г              | Рис с овощами                              | 180  | 3,8  | 6,8  | 31,2  | 201,4  | 0,05 | 0,04 | 322,42 | 0    | 1,59   | 288,31  | 111,85  | 20,82  | 31,39  | 80,96   | 0,69  | 25,87  | 5,57  | 37,56  |
| 23-У                | Наггетсы «Детские»*                        | 100  | 19,7 | 18,9 | 19,2  | 325,5  | 0,12 | 0,23 | 79,5   | 1,22 | 4,18   | 271,73  | 255,14  | 98,01  | 27,48  | 198,7   | 2,83  | 15,04  | 5,96  | 123,07 |
| 375,01              | Чай чёрный с лимоном                       | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,7   | 0    | 0,02 | 1,08   | 0    | 1,8    | 2,13    | 56,27   | 11,6   | 9,28   | 17,38   | 1,68  | 0      | 0,02  | 0,4    |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                       | 60   | 4    | 0,7  | 23,8  | 117,4  | 0,1  | 0,05 | 0      | 0    | 0      | 243,6   | 141     | 17,4   | 28,2   | 90      | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед       |  | 890  | 38,7 | 35,8 | 103,1 | 890,2  | 0,47 | 0,44 | 558,71 | 1,22 | 56,23  | 958,53  | 1281,82 | 230,92 | 146,56 | 512,99  | 9,9   | 64,4   | 17,64 | 222,67 |
| Итого за день       |  | 1440 | 74,4 | 65,7 | 264,6 | 1946,6 | 0,81 | 1,02 | 684,75 | 1,64 | 91,18  | 1452,25 | 2463,51 | 693,57 | 253,57 | 1018,36 | 17,48 | 95,01  | 51,31 | 353,35 |
| Четверг, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |

| 1                   | 2  | 3    | 4    | 5    | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12     | 13      | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    | 21     |
|---------------------|--|------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-32з              | Морковь в нарезке                        | 60   | 0,8  | 0,1  | 4,1   | 20,2   | 0,04 | 0,04 | 1200   | 0    | 3      | 12,6    | 120     | 16,2   | 22,8   | 33     | 0,42  | 3      | 0,06  | 33     |
| 54-1г               | Макароны отварные                        | 150  | 5,3  | 4,9  | 32,8  | 196,8  | 0,06 | 0,02 | 18,36  | 0,09 | 0      | 149,04  | 53,8    | 105,83 | 7,19   | 40,7   | 0,73  | 20,77  | 0,06  | 11,92  |
| 279-У               | Тефтели «Детские» с овощами тушёными*    | 80   | 12,5 | 16,6 | 17,4  | 268,7  | 0,09 | 0,15 | 109,6  | 0,99 | 4,59   | 246,58  | 278,08  | 76,55  | 25,32  | 151,85 | 2,55  | 40,33  | 2,61  | 51,28  |
| 377                 | Чай фруктовый                            | 200  | 0,6  | 0,2  | 7     | 32,4   | 0,01 | 0,03 | 6,05   | 0    | 41,45  | 8,59    | 130,95  | 82,2   | 16,1   | 24,95  | 1,98  | 0,22   | 0,23  | 3,55   |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                           | 60   | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6  | 0,07 | 0,02 | 0      | 0    | 0      | 299,4   | 55,8    | 12     | 8,4    | 39     | 0,66  | 1,92   | 3,6   | 8,7    |
| Итого за завтрак    |  | 550  | 23,8 | 22,3 | 90,8  | 658,7  | 0,27 | 0,26 | 1334,0 | 1,08 | 49,04  | 716,21  | 638,63  | 292,78 | 79,81  | 289,5  | 6,34  | 66,24  | 6,56  | 108,45 |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 302-У               | Каша гречневая рассыпчатая               | 180  | 9,3  | 8,4  | 40,6  | 275,3  | 0,24 | 0,13 | 26,86  | 0,12 | 0      | 37      | 248,42  | 16,27  | 135,82 | 204,73 | 4,57  | 2,57   | 4     | 18,21  |
| 103                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250  | 6,7  | 6,9  | 19,4  | 166,7  | 0,08 | 0,06 | 122,43 | 0    | 6,6    | 6,04    | 395,66  | 13,82  | 21,01  | 57,01  | 0,9   | 4,98   | 0,23  | 34,3   |
| 54-6о               | Яйцо варёное                             | 30   | 3,6  | 3    | 0,2   | 42,4   | 0,02 | 0,11 | 46,8   | 0,66 | 0      | 30,55   | 34,86   | 14,52  | 3,13   | 50,11  | 0,65  | 6      | 8,1   | 16,5   |
| 280-У               | Фрикадельки «Детские»*                   | 90   | 10,1 | 13,2 | 14,2  | 215,7  | 0,08 | 0,14 | 125,18 | 0,89 | 3,77   | 68,19   | 230,99  | 79,64  | 20,08  | 122,86 | 2,04  | 12,61  | 2,03  | 38,31  |
| 519,01              | Компот из фруктово-ягодной смеси         | 200  | 0,5  | 0,1  | 25,3  | 104,4  | 0,12 | 0,16 | 54,66  | 0,84 | 20,52  | 5,93    | 155,38  | 16,02  | 14,96  | 15,23  | 0,57  | 0,36   | 0,23  | 4,9    |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60   | 4    | 0,7  | 23,8  | 117,4  | 0,1  | 0,05 | 0      | 0    | 0      | 243,6   | 141     | 17,4   | 28,2   | 90     | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед       |  | 810  | 34,2 | 32,3 | 123,5 | 921,9  | 0,64 | 0,65 | 375,93 | 2,51 | 30,89  | 391,31  | 1206,31 | 157,67 | 223,2  | 539,94 | 11,07 | 29,16  | 17,89 | 126,62 |
| Итого за день       |  | 1360 | 73,9 | 74,9 | 273   | 2061,6 | 1,07 | 1,31 | 1782,0 | 3,72 | 80,92  | 1271,05 | 2316,29 | 792,53 | 351,53 | 1140,3 | 18,57 | 125,93 | 32,48 | 307,92 |
| Пятница, 2-я неделя |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Завтрак             |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 219- У              | Сырники творожные                        | 150  | 29,7 | 13,4 | 22,6  | 329,9  | 0,07 | 0,31 | 36,48  | 0,14 | 0,27   | 48,98   | 155,67  | 201,51 | 30,8   | 285,8  | 0,85  | 13,74  | 38,52 | 51,59  |
| 334-У               | Соус ягодный сладкий                     | 50   | 0,2  | 0    | 10,1  | 41,7   | 0,01 | 0,01 | 40,09  | 0    | 2,03   | 0,77    | 66,27   | 18,25  | 2      | 6,53   | 0,19  | 0,25   | 0,03  | 2,75   |
| 376                 | Чай с сахаром                            | 200  | 0,4  | 0,1  | 5,2   | 23,3   | 0    | 0,02 | 1,03   | 0    | 1,49   | 1,75    | 51,35   | 81,34  | 8,95   | 16,62  | 1,66  | 0      | 0,01  | 0      |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                           | 40   | 3    | 0,3  | 19,7  | 93,8   | 0,04 | 0,01 | 0      | 0    | 0      | 199,6   | 37,2    | 8      | 5,6    | 26     | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 5,8    |
| Пром.               | Банан                                    | 120  | 1,8  | 0,6  | 25,2  | 113,4  | 0,05 | 0,06 | 24     | 0    | 12     | 37,2    | 417,6   | 9,6    | 50,4   | 33,6   | 0,72  | 0,06   | 1,2   | 2,64   |
| Итого за завтрак    |  | 560  | 35,1 | 14,4 | 82,8  | 602,1  | 0,17 | 0,41 | 101,6  | 0,14 | 15,79  | 288,3   | 728,09  | 318,7  | 97,75  | 368,55 | 3,86  | 15,33  | 42,16 | 62,78  |
| Обед                |  |      |      |      |       |        |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 17                  | Нарезка овощная «Ассорти»*               | 100  | 1,2  | 0,1  | 3,7   | 20,8   | 0,04 | 0,04 | 48,67  | 0    | 26,67  | 8       | 243,67  | 28,33  | 16,67  | 33     | 0,7   | 2,67   | 0,33  | 15,67  |
| 54-6с               | Суп картофельный с клецками              | 250  | 5,8  | 4,1  | 14,2  | 117    | 0,06 | 0,05 | 126,79 | 0,06 | 4,61   | 72,52   | 277,65  | 16,6   | 15,93  | 44,96  | 0,68  | 12,86  | 1,18  | 26,53  |
| 311-У               | Картофель отварной                       | 180  | 4,9  | 6    | 29,1  | 189,8  | 0,17 | 0,17 | 26,57  | 0,08 | 14,68  | 62,17   | 915,54  | 74,64  | 42,7   | 134,68 | 1,48  | 13,86  | 1,43  | 64,97  |
| 267.66-У            | Крокеты с кабачком*                      | 100  | 13,6 | 19,3 | 17    | 295,9  | 0,16 | 0,19 | 166,57 | 1,31 | 6,03   | 63,59   | 272,02  | 95,41  | 24,7   | 154,95 | 2,39  | 15,26  | 3,36  | 83,39  |
| Пром.               | Сок яблочный                             | 200  | 1    | 0,2  | 20,2  | 86,6   | 0,02 | 0,02 | 0      | 0    | 4      | 12      | 240     | 14     | 8      | 14     | 2,8   | 0      | 0     | 0      |
| Пром.               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60   | 4    | 0,7  | 23,8  | 117,4  | 0,1  | 0,05 | 0      | 0    | 0      | 243,6   | 141     | 17,4   | 28,2   | 90     | 2,34  | 2,64   | 3,3   | 14,4   |
| Итого за обед       |  | 890  | 34   | 31,2 | 118,9 | 891,9  | 0,58 | 0,56 | 362,69 | 1,67 | 58,21  | 591,1   | 2124,56 | 260,59 | 141,35 | 502,77 | 10,82 | 65,46  | 13,34 | 217,79 |
| Итого за день       |  | 1450 | 81,2 | 57,6 | 267   | 1911   | 0,96 | 1,26 | 611,54 | 3,04 | 103,23 | 1288,44 | 3297,69 | 643,92 | 269    | 1020,4 | 17,15 | 140,5  | 68,95 | 345,16 |