

Утверждаю:
Директор филиала ООО «Вкусная еда»
Торубаров Д.В.
2024 г



Согласовано:
Руководитель образовательного
Учреждения _____
_____ 2024 г

Примерное циклическое меню для организации горячего питания учащихся,
находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних
каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений в
муниципальных общеобразовательных учреждениях
ГК "ООО Вкусная еда" 2024 г.

Примерное циклическое меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений в муниципальных общеобразовательных учреждениях ГК "ООО Вкусная еда" 2024 г.

| № | Наименование блюда | Возрастная группа 7-11 лет Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | № блюда по сборнику рецептов |
|---|--------------------|--|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|----|---|----|----------|---|---------|---|------------------------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A (мкг) | E | |

Понедельник

1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 8,40 | 15,40 | 11,30 | 218,00 | 9,00 | 9,70 | 28,80 | 0,40 | 0,05 | 0,50 | 103,70 | 3,10 | 235 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 9,07 | 14,51 | 26,51 | 273,78 | 212,61 | 16,61 | 141,63 | 0,78 | 0,066 | 0 | 131,3 | 2,22 | 63 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,90 | 1,60 | 17,40 | 92,80 | 61,40 | 6,65 | 52,75 | 0,30 | 0,02 | 0,38 | 10,45 | 7,12 | 465 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Фрукт по сезону | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 88 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 82 |
| Итого завтрак: | 655 | 22,42 | 33,18 | 90,21 | 750,88 | 317,91 | 54,86 | 264,68 | 6,26 | 0,228 | 14,88 | 245,45 | 13,05 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Суп картофельный | 200 | 2,03 | 2,25 | 15,90 | 92,10 | 13,70 | 24,90 | 61,40 | 0,90 | 0,10 | 7,69 | 181,20 | 0,45 | 112 |
| Тефтели из говядины с соусом | 100 | 18,63 | 21,37 | 8,87 | 220,3 | 46,13 | 25,03 | 186,04 | 1,82 | 0,01 | 0,8 | 71,16 | 2,25 | 350 |
| Каша гречневая с маслом | 150 | 6,9 | 5,7 | 31,4 | 205,1 | 11 | 110 | 163,9 | 3,6 | 0,2 | 3,15 | 26,35 | 1,09 | 202 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,26 | 0,02 | 32,32 | 89 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 13 | 0 | 0 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 770 | 27,84 | 51,78 | 153,54 | 753,62 | 192,86 | 121,42 | 423,89 | 5,26 | 4,31 | 28,2 | 741,82 | 8,07 | |
| Итого за день | 1425 | 50,26 | 84,96 | 243,75 | 1504,5 | 510,77 | 176,28 | 688,57 | 11,52 | 4,538 | 43,08 | 987,27 | 21,12 | |

Вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| Макароны запеченные с сыром | 150/30 | 9,80 | 8,60 | 37,60 | 268,02 | 169,00 | 31,30 | 144,50 | 1,45 | 0,13 | 0,04 | 87,29 | 1,60 | 261 |
| Йогурт | 90 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 129,46 | 43,02 | 171,30 | 1,07 | 0,10 | 0,50 | 48,20 | 0,76 | * |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,03 | 61,4 | 5,5 | 4,4 | 8,2 | 0,8 | 0,007 | 0,6 | 0,5 | 0 | 457 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 500 | 17,35 | 21,43 | 134,55 | 475,72 | 196,82 | 82,50 | 318,50 | 8,01 | 0,32 | 142,70 | 110,90 | 8,67 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,53 | 12,66 | 8,44 | 12,50 | 15,67 | 0,54 | 0,04 | 2,50 | 120,54 | 0,24 | |
| Рассольник "Ленинградский" | 200 | 1,8 | 3,4 | 13,5 | 92,25 | 12,7 | 20,17 | 56,4 | 0,7 | 0,08 | 5,36 | 188,7 | 0,67 | 100 |
| Котлета рыбная | 90 | 7,51 | 3,43 | 2,89 | 98,10 | 5,27 | 5,95 | 11,04 | 0,18 | 0,06 | 4,50 | 213,31 | 1,53 | 310 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,71 | 4,42 | 38,90 | 210,20 | 4,20 | 26,25 | 78,70 | 0,50 | 0,04 | 0,00 | 25,25 | 0,80 | 205 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 760 | 20,78 | 12,17 | 121,86 | 643,31 | 137,58 | 100,34 | 292,61 | 5,27 | 0,44 | 16,10 | 547,50 | 5,61 | |
| Итого за день: | 1260 | 38,13 | 33,60 | 256,41 | 1119,03 | 334,40 | 182,84 | 611,11 | 13,28 | 0,76 | 158,80 | 658,40 | 14,28 | |

Среда

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|-------------|-----------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----|
| Запеканка творожная запеченная с манной крупой и сгущенным молоком | 130/20 | 22,6 | 8 | 31 | 286 | 219 | 37 | 314 | 1,53 | 0,12 | 0,3 | 67 | 0,9 | 279 |
| Фрукт по сезону | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 88 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 82 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 8,71 | 0 | 16,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 485 |
| Итого завтрак: | 580 | 25,65 | 9,67 | 81 | 512,3 | 262,61 | 58,9 | 371,58 | 6,34 | 0,21 | 14,3 | 67 | 1,51 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,4 | 0,09 | 1,87 | 9,89 | 9,53 | 10,42 | 17,21 | 0,43 | 0,03 | 5,3 | 61,6 | 0,15 | |
| Борщ из капусты свежей с картофелем | 200 | 1,45 | 3,2 | 7,08 | 103,67 | 26,49 | 16,26 | 35,6 | 0,58 | 0,04 | 9,61 | 188,5 | 0,63 | 95 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 17,4 | 19,21 | 25,7 | 347 | 20,9 | 37,6 | 97,2 | 1,53 | 0,23 | 5,5 | 15,14 | 3,08 | 328 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Напиток цитрусовый | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 104,12 | 8,20 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | 0,01 | 14,00 | 1,76 | 0,04 | 497 |
| Итого обед: | 720 | 23,57 | 25,4 | 126,99 | 704,78 | 77,72 | 90,84 | 244,77 | 4,36 | 0,418 | 34,41 | 267 | 4,8 | |
| Итого за день: | 1300 | 49,22 | 35,07 | 207,99 | 1217,08 | 340,33 | 149,74 | 616,35 | 10,7 | 0,628 | 48,71 | 334,00 | 6,31 | |

Четверг

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-----|
| Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным | 200/5 | 18 | 16,2 | 9,64 | 255,8 | 3,73 | 5,35 | 14,24 | 0,32 | 0,07 | 0,9 | 4,39 | 3,51 | 234 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | 0,03 | 0 | 100 | 0,2 | 267 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,20 | 62,40 | 7,90 | 5,10 | 9,60 | 0,90 | 0,003 | 13,20 | 0,60 | 0,01 | 459 |
| Кондитерские изделия | 30 | 4,7 | 2,11 | 38,78 | 192,9 | 14,61 | 10,46 | 45,14 | 1,42 | 0,09 | 4,5 | 5,85 | 1,23 | * |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 535 | 25,47 | 17,21 | 106,24 | 652,4 | 50,94 | 29,81 | 165,48 | 4,01 | 0,226 | 18,6 | 110,84 | 5,16 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,45 | 3,20 | 7,08 | 97,65 | 26,49 | 16,26 | 35,60 | 0,58 | 0,04 | 9,61 | 188,50 | 0,63 | 104 |
| Котлета из мяса птицы | 90 | 18,63 | 21,37 | 8,87 | 220,3 | 46,13 | 25,03 | 186,04 | 1,82 | 0,01 | 0,8 | 71,16 | 2,25 | 372 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,80 | 4,50 | 37,06 | 212,70 | 13,12 | 23,60 | 60,90 | 1,30 | 0,13 | 0,00 | 25,25 | 1,60 | 256 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 760 | 31,17 | 50,65 | 168,22 | 767,77 | 116,89 | 111,28 | 393,66 | 5,71 | 4,308 | 25,91 | 286,77 | 5,64 | |
| Итого за день: | 1295 | 56,64 | 67,86 | 274,46 | 1420,17 | 167,83 | 141,09 | 559,14 | 9,72 | 4,534 | 44,51 | 397,61 | 10,8 | |

Пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| Пицца "Школьная " | 100 | 10,4 | 10,9 | 25,4 | 241 | 152,6 | 20,6 | 135,8 | 1,01 | 0,08 | 0,5 | 55,1 | 0,8 | 537 |
| Фрукт по сезону | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 88 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 82 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,90 | 1,60 | 17,40 | 92,80 | 61,40 | 6,65 | 52,75 | 0,30 | 0,02 | 0,38 | 10,45 | 7,12 | 465 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 550 | 15,35 | 14,17 | 77,80 | 500,10 | 248,90 | 49,15 | 230,05 | 6,09 | 0,19 | 14,88 | 65,55 | 8,53 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,6 | 96,15 | 12,2 | 19,3 | 51 | 0,7 | 0,09 | 5,88 | 180,3 | 0,54 | 129 |
| Плов из отварной птицы | 200 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 | 27,6 | 53,19 | 253,5 | 2,38 | 0,13 | 1,31 | 330,6 | 6,1 | 375 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,26 | 0,02 | 32,32 | 134,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 13 | 0 | 0 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 720 | 20,95 | 11,80 | 102,33 | 600,77 | 63,55 | 104,88 | 412,82 | 5,13 | 0,35 | 22,69 | 512,76 | 7,60 | |
| Итого за день: | 1270 | 36,30 | 25,97 | 180,13 | 1100,87 | 312,45 | 154,03 | 642,87 | 11,22 | 0,93 | 37,57 | 578,31 | 16,13 | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----|
| Каша Дружба молочная с маслом сливочным | 200/5 | 5,2 | 6,6 | 27,6 | 190,6 | 121,2 | 44,7 | 175,3 | 1,02 | 0,16 | 3 | 46,6 | 0,82 | 229 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 9,07 | 14,51 | 26,51 | 273,78 | 212,61 | 16,61 | 141,63 | 0,78 | 0,066 | 0 | 131,3 | 2,22 | 63 |
| Кондитерские изделия | 30 | 4,7 | 2,11 | 38,78 | 192,9 | 14,61 | 10,46 | 45,14 | 1,42 | 0,09 | 4,5 | 5,85 | 1,23 | * |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,03 | 61,4 | 5,5 | 4,4 | 8,2 | 0,8 | 0,007 | 0,6 | 0,5 | 0 | 457 |
| Итого завтрак: | 515 | 16,46 | 16,80 | 89,40 | 796,98 | 356,62 | 80,07 | 389,77 | 4,38 | 0,36 | 8,10 | 184,25 | 4,48 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,40 | 0,09 | 1,87 | 9,89 | 9,53 | 10,42 | 17,21 | 0,43 | 0,03 | 5,30 | 61,60 | 0,15 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,45 | 3,20 | 7,08 | 63,67 | 26,49 | 16,26 | 35,60 | 0,58 | 0,04 | 9,61 | 188,50 | 0,63 | 104 |
| Котлета мясная | 90 | 15,3 | 11 | 13,3 | 213 | 50 | 21 | 136 | 2,07 | 0,14 | 0 | 30 | 1,4 | 347 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,80 | 4,50 | 37,06 | 212,70 | 13,12 | 23,60 | 60,90 | 1,30 | 0,13 | 0,00 | 25,25 | 1,60 | 256 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 760 | 27,81 | 40,31 | 173,34 | 729,36 | 119,74 | 108,98 | 342,21 | 6,08 | 4,448 | 27,91 | 305,35 | 4,88 | |
| Итого за день: | 1275 | 44,27 | 57,11 | 262,74 | 1526,34 | 476,36 | 189,05 | 731,98 | 10,46 | 4,804 | 36,01 | 489,6 | 9,36 | |

Вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Блинчики с повидлом | 110 | 6,07 | 6,15 | 26,5 | 185,7 | 100 | 15,7 | 102 | 2,55 | 0,17 | 2 | 212,48 | 1,34 | 524 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,20 | 62,40 | 7,90 | 5,10 | 9,60 | 0,90 | 0,003 | 13,20 | 0,60 | 0,01 | 459 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Фрукт по сезону | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 88 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 82 |
| Итого завтрак: | 540 | 9,32 | 7,87 | 76,70 | 414,40 | 142,80 | 42,70 | 153,10 | 8,23 | 0,27 | 29,20 | 213,08 | 1,96 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Суп вермишелевый | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,6 | 96,15 | 12,2 | 19,3 | 51 | 0,7 | 0,09 | 5,88 | 180,3 | 0,54 | 129 |
| Мясо тушеное с картофелем по-домашнему | 230 | 17,4 | 19,21 | 25,7 | 347 | 20,9 | 37,6 | 97,2 | 1,53 | 0,23 | 5,5 | 15,14 | 3,08 | 328 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,4 | 0,16 | 25,2 | 104,09 | 16,9 | 6,9 | 11,12 | 0,67 | 0,02 | 13 | 4,1 | 0,1 | 487 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 878 | 25,19 | 22,95 | 96,11 | 694,36 | 73,15 | 96,19 | 267,64 | 4,89 | 0,47 | 26,88 | 201,40 | 4,68 | |
| Итого за день: | 1418 | 34,51 | 30,82 | 172,81 | 1108,76 | 215,95 | 138,89 | 420,74 | 13,12 | 0,73 | 56,08 | 414,48 | 6,64 | |

Среда

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-----|
| Пудинг творожный запеченный с повидлом | 150/20 | 22,6 | 8 | 31 | 286 | 219 | 37 | 314 | 1,53 | 0,12 | 0,3 | 67 | 0,9 | 285 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,90 | 1,60 | 17,40 | 92,80 | 61,40 | 6,65 | 52,75 | 0,30 | 0,02 | 0,38 | 10,45 | 7,12 | 465 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Йогурт | 90 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 129,46 | 43,02 | 171,30 | 1,07 | 0,10 | 0,50 | 48,20 | 0,76 | * |
| Итого завтрак: | 500 | 31,75 | 13,67 | 67,3 | 525,1 | 412,56 | 90,565 | 557,55 | 3,26 | 0,272 | 1,18 | 125,65 | 8,99 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Суп гороховый | 200 | 4,70 | 2,70 | 15,50 | 105,90 | 27,16 | 30,60 | 85,20 | 1,50 | 0,18 | 3,60 | 183,00 | 0,59 | 127 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 13,7 | 2,3 | 6,7 | 103 | 34 | 31 | 165 | 0,74 | 0,06 | 2 | 10 | 2,3 | 299 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,71 | 4,42 | 38,9 | 210,2 | 4,2 | 26,25 | 78,7 | 0,5 | 0,042 | 0 | 25,25 | 0,8 | 385 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Итого обед: | 770 | 27,4 | 31 | 176,31 | 656,22 | 96,51 | 134,24 | 440,02 | 4,75 | 4,41 | 21,1 | 220,11 | 4,85 | |
| Итого за день: | 1270 | 59,15 | 44,67 | 243,61 | 1181,32 | 509,07 | 224,805 | 997,57 | 8,01 | 4,682 | 22,28 | 345,76 | 13,84 | |

Четверг

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----|
| Омлет натуральный | 150 | 12,92 | 19,61 | 32,30 | 240,00 | 32,60 | 59,10 | 177,90 | 1,90 | 0,30 | 0,34 | 0,00 | 0,86 | 268 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 8,71 | 0 | 16,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 485 |
| Фрукт по сезону | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 88 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 82 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 580 | 15,97 | 21,28 | 82,30 | 466,30 | 76,21 | 81,00 | 235,48 | 6,71 | 0,39 | 14,34 | 0,00 | 1,47 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,40 | 0,09 | 1,87 | 9,89 | 9,53 | 10,42 | 17,21 | 0,43 | 0,03 | 5,30 | 61,60 | 0,15 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,6 | 96,15 | 12,2 | 19,3 | 51 | 0,7 | 0,09 | 5,88 | 180,3 | 0,54 | 129 |
| Голубцы ленивые из говядины с соусом | 100 | 19,6 | 11,01 | 11,17 | 282,6 | 38,8 | 18,9 | 47,9 | 0,7 | 0,06 | 9,77 | 115,08 | 0,97 | 333 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 150 | 4,05 | 6,00 | 11,60 | 105,00 | 40,18 | 32,60 | 94,90 | 1,17 | 0,16 | 5,37 | 34,10 | 0,70 | 377 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 13 | 0 | 0 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 770 | 31,61 | 20,72 | 88,77 | 717,74 | 113,91 | 104,92 | 300,71 | 4,74 | 0,448 | 39,32 | 391,08 | 3,26 | |
| Итого за день: | 1350 | 47,58 | 42 | 171,07 | 1184,04 | 190,12 | 185,92 | 536,19 | 11,45 | 0,841 | 53,66 | 391,08 | 4,73 | |

Пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------|-----|
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 5,8 | 7,24 | 35,6 | 231,3 | 120,3 | 18,7 | 111 | 0,42 | 0,08 | 0,72 | 46,15 | 1,1 | 230 |
| Кондитерские изделия | 30 | 4,7 | 2,11 | 38,78 | 192,9 | 14,61 | 10,46 | 45,14 | 1,42 | 0,09 | 4,5 | 5,85 | 1,23 | * |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,90 | 1,60 | 17,40 | 92,80 | 61,40 | 6,65 | 52,75 | 0,30 | 0,02 | 0,38 | 10,45 | 7,12 | 465 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30*10 | 9,07 | 14,51 | 26,51 | 173,20 | 212,61 | 16,61 | 141,63 | 0,78 | 0,06 | 0,00 | 131,30 | 2,22 | 69 |
| Итого завтрак: | 505 | 23,72 | 26,33 | 133,69 | 768,5 | 411,62 | 56,32 | 370,02 | 3,28 | 0,282 | 5,6 | 193,75 | 11,88 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Борщ из капусты свежей с картофелем | 200 | 1,45 | 3,2 | 7,08 | 103,67 | 26,49 | 16,26 | 35,6 | 0,58 | 0,04 | 9,61 | 188,5 | 0,63 | 95 |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | 9,5 | 11,07 | 2,21 | 146,42 | 21,1 | 23,7 | 180,7 | 1,9 | 0,09 | 1,67 | 95,7 | 2,3 | 367 |
| Каша гречневая с маслом | 150 | 6,9 | 5,7 | 31,4 | 205,1 | 11 | 110 | 163,9 | 3,6 | 0,2 | 3,15 | 26,35 | 1,09 | 202 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 770 | 23,14 | 41,55 | 155,90 | 692,31 | 89,74 | 196,35 | 491,32 | 8,09 | 4,46 | 29,93 | 312,41 | 5,18 | |
| Итого за день: | 1275 | 46,86 | 67,88 | 289,59 | 1460,81 | 501,36 | 252,67 | 861,34 | 11,37 | 4,74 | 35,53 | 506,16 | 17,06 | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| Запеканка творожная запеченная с манной крупой и сгущенным молоком | 130/20 | 22,6 | 8 | 31 | 286 | 219 | 37 | 314 | 1,53 | 0,12 | 0,3 | 67 | 0,9 | 279 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,90 | 1,60 | 17,40 | 92,80 | 61,40 | 6,65 | 52,75 | 0,30 | 0,02 | 0,38 | 10,45 | 7,12 | 465 |
| Фрукт по сезону | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 88 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 82 |
| Итого завтрак: | 580 | 27,55 | 11,27 | 83,40 | 545,10 | 315,30 | 65,55 | 408,25 | 6,61 | 0,23 | 14,68 | 77,45 | 8,63 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,53 | 12,66 | 8,44 | 12,50 | 15,67 | 0,54 | 0,04 | 2,50 | 120,54 | 0,24 | |
| Рассольник "Ленинградский" | 200 | 1,8 | 3,4 | 13,5 | 104 | 12,7 | 20,17 | 56,4 | 0,7 | 0,08 | 5,36 | 188,7 | 0,67 | 100 |
| Макаронник с мясом | 200 | 24,20 | 20,80 | 26,10 | 388,80 | 40,00 | 32,20 | 251,00 | 4,03 | 0,13 | 0,33 | 43,30 | 1,77 | 263 |
| Напиток цитрусовый | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,7 | 104,12 | 8,2 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | 0,01 | 14 | 1,76 | 0,04 | 497 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 720 | 31,22 | 25,68 | 95,26 | 749,68 | 81,94 | 91,43 | 417,83 | 7,09 | 0,368 | 22,19 | 354,3 | 3,62 | |
| Итого за день: | 1380 | 58,77 | 36,95 | 178,66 | 1294,78 | 397,24 | 156,98 | 826,08 | 13,70 | 0,60 | 36,87 | 431,75 | 12,25 | |

Вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным | 200/5 | 5,76 | 6,487 | 19,7 | 160,2 | 3,73 | 5,35 | 14,18 | 0,32 | 0,06 | 0,9 | 0 | 2,19 | 139 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,88 | 7,24 | 35,68 | 231,38 | 120,3 | 18,7 | 111 | 0,43 | 0,08 | 0 | 46,15 | 1,11 | 69 |
| Кондитерские изделия | 30 | 4,7 | 2,11 | 38,78 | 192,9 | 14,61 | 10,46 | 45,14 | 1,42 | 0,09 | 4,5 | 5,85 | 1,23 | * |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,20 | 62,40 | 7,90 | 5,10 | 9,60 | 0,90 | 0,003 | 13,20 | 0,60 | 0,01 | 459 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 510 | 18,79 | 16,76 | 124,76 | 725,18 | 149,24 | 43,51 | 199,42 | 3,43 | 0,27 | 18,60 | 52,60 | 4,75 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Суп картофельный с гренками | 220 | 2,03 | 2,25 | 15,90 | 92,10 | 13,70 | 24,90 | 61,40 | 0,90 | 0,10 | 7,69 | 181,20 | 0,45 | 112 |
| Биточки мясные | 90 | 15,3 | 11 | 13,3 | 213 | 50 | 21 | 136 | 2,07 | 0,14 | 0 | 30 | 1,4 | 347 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,90 | 5,70 | 31,40 | 205,10 | 11,00 | 110,00 | 163,90 | 3,60 | 0,20 | 3,15 | 26,35 | 1,09 | 202 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 780 | 29,52 | 40,53 | 175,81 | 747,32 | 105,85 | 202,29 | 472,42 | 8,58 | 4,568 | 26,34 | 239,41 | 4,1 | |
| Итого за день: | 1290 | 48,31 | 57,29 | 300,57 | 1472,50 | 255,09 | 245,80 | 671,84 | 12,01 | 4,83 | 44,94 | 292,01 | 8,85 | |

Среда

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Пицца "Школьная " | 100 | 10,4 | 10,9 | 25,4 | 241 | 152,6 | 20,6 | 135,8 | 1,01 | 0,08 | 0,5 | 55,1 | 0,8 | 537 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30*10 | 9,07 | 14,51 | 26,51 | 173,78 | 212,61 | 16,61 | 141,63 | 0,78 | 0,06 | 0,00 | 131,30 | 2,22 | 69 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,90 | 1,60 | 17,40 | 92,80 | 61,40 | 6,65 | 52,75 | 0,30 | 0,02 | 0,38 | 10,45 | 7,12 | 465 |
| Фрукт по сезону | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 88 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 82 |
| Итого завтрак: | 540 | 22,17 | 27,81 | 88,91 | 595,58 | 458,81 | 61,86 | 352,18 | 6,51 | 0,219 | 14,88 | 196,85 | 10,54 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,40 | 0,09 | 1,87 | 9,89 | 9,53 | 10,42 | 17,21 | 0,43 | 0,03 | 5,30 | 61,60 | 0,15 | |
| Борщ из капусты свежей с картофелем | 200 | 1,45 | 3,2 | 7,08 | 103,67 | 26,49 | 16,26 | 35,6 | 0,58 | 0,04 | 9,61 | 188,5 | 0,63 | 95 |
| Плов из отварной птицы | 200 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 253 | 27,6 | 53,19 | 253,5 | 2,38 | 0,13 | 1,31 | 330,6 | 6,1 | 375 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 13 | 0 | 0 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 720 | 18,26 | 17,73 | 96,49 | 590,66 | 162,65 | 96,42 | 286,83 | 4,36 | 0,46 | 27,23 | 354,83 | 7,53 | |
| Итого за день: | 1260 | 40,43 | 45,54 | 185,4 | 1186,24 | 621,46 | 158,28 | 639,01 | 10,87 | 0,679 | 42,11 | 551,68 | 18,07 | |

Четверг

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----|
| Макароны запеченные с сыром | 150/30 | 9,80 | 8,60 | 37,60 | 268,02 | 169,00 | 31,30 | 144,50 | 1,45 | 0,13 | 0,04 | 87,29 | 1,60 | 261 |
| Йогурт | 90 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 168,00 | 129,46 | 43,02 | 171,30 | 1,07 | 0,10 | 0,50 | 48,20 | 0,76 | * |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 8,71 | 0 | 16,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 485 |
| Итого завтрак: | 500 | 17,05 | 12,67 | 71,50 | 574,32 | 309,87 | 78,22 | 351,38 | 2,91 | 0,26 | 0,54 | 135,49 | 2,57 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,53 | 12,66 | 8,44 | 12,50 | 15,67 | 0,54 | 0,04 | 2,50 | 120,54 | 0,24 | |
| Суп из овощей | 200 | 1,53 | 3,3 | 8,9 | 72,08 | 17,6 | 17,4 | 41,3 | 0,6 | 0,06 | 15,8 | 191,4 | 0,6 | 116 |
| Котлеты рыбные | 90 | 12,87 | 14,63 | 7,82 | 214,48 | 3,73 | 5,35 | 14,18 | 0,32 | 0,06 | 0,9 | 0 | 2,19 | 308 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 150 | 4,05 | 6,00 | 11,60 | 105,00 | 40,18 | 32,60 | 94,90 | 1,17 | 0,16 | 5,37 | 34,10 | 0,70 | 377 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 760 | 32,39 | 30,68 | 109,16 | 634,32 | 169,26 | 192,11 | 528,11 | 7,85 | 0,44 | 30,94 | 345,07 | 6,29 | |
| Итого за день: | 1260 | 49,44 | 43,35 | 180,66 | 1208,64 | 479,13 | 270,325 | 879,49 | 10,76 | 0,703 | 31,48 | 480,56 | 8,86 | |

Пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|-----|
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 6,90 | 8,20 | 37,90 | 254,00 | 129,46 | 43,02 | 171,30 | 1,07 | 0,10 | 0,50 | 48,20 | 0,76 | 235 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,88 | 7,24 | 35,68 | 231,38 | 120,3 | 18,7 | 111 | 0,43 | 0,08 | 0 | 46,15 | 1,11 | 69 |
| Кондитерские изделия | 30 | 4,7 | 2,11 | 38,78 | 192,9 | 14,61 | 10,46 | 45,14 | 1,42 | 0,09 | 4,5 | 5,85 | 1,23 | * |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,03 | 61,4 | 5,5 | 4,4 | 8,2 | 0,8 | 0,007 | 0,6 | 0,5 | 0 | 457 |
| Итого завтрак: | 510 | 19,93 | 18,47 | 142,79 | 817,98 | 272,57 | 80,475 | 355,14 | 4,08 | 0,31 | 5,6 | 100,7 | 3,31 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,45 | 3,20 | 7,08 | 63,67 | 26,49 | 16,26 | 35,60 | 0,58 | 0,04 | 9,61 | 188,50 | 0,63 | 104 |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | 9,5 | 11,07 | 2,21 | 146,42 | 21,1 | 23,7 | 180,7 | 1,9 | 0,09 | 1,67 | 95,7 | 2,3 | 367 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,80 | 4,50 | 37,06 | 212,70 | 13,12 | 23,60 | 60,90 | 1,30 | 0,13 | 0,00 | 25,25 | 1,60 | 256 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 770 | 22,04 | 40,35 | 161,56 | 659,91 | 91,86 | 109,95 | 388,32 | 5,79 | 4,388 | 26,78 | 311,31 | 5,69 | |
| Итого за день: | 1280 | 41,97 | 58,82 | 304,35 | 1477,89 | 364,43 | 190,425 | 743,46 | 9,87 | 4,698 | 32,38 | 412,01 | 9 | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-----|
| Каша Дружба молочная с маслом сливочным | 200/5 | 5,2 | 6,6 | 27,6 | 190,6 | 121,2 | 44,7 | 175,3 | 1,02 | 0,16 | 3 | 46,6 | 0,82 | 229 |
| Йогурт | 90 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 129,46 | 43,02 | 171,30 | 1,07 | 0,10 | 0,50 | 48,20 | 0,76 | * |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,9 | 1,6 | 17,4 | 92,8 | 61,4 | 6,65 | 52,75 | 0,3 | 0,019 | 0,38 | 10,45 | 7,12 | 465 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 320 | 15,48 | 17,84 | 110,68 | 429,70 | 343,48 | 86,55 | 357,27 | 6,2 | 0,26 | 129,88 | 114,9 | 9,39 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,40 | 0,09 | 1,87 | 9,89 | 9,53 | 10,42 | 17,21 | 0,43 | 0,03 | 5,30 | 61,60 | 0,15 | |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,70 | 2,70 | 15,50 | 105,90 | 27,16 | 30,60 | 85,20 | 1,50 | 0,18 | 3,60 | 183,00 | 0,59 | 127 |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | 9,5 | 11,07 | 2,21 | 146,42 | 21,1 | 23,7 | 180,7 | 1,9 | 0,09 | 1,67 | 95,7 | 2,3 | 367 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,90 | 5,70 | 31,40 | 205,10 | 11,00 | 110,00 | 163,90 | 3,60 | 0,20 | 3,15 | 26,35 | 1,09 | 202 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 770 | 27,86 | 54,72 | 164,82 | 697,41 | 143,43 | 113,91 | 409,31 | 4,39 | 4,31 | 35,41 | 586,6 | 9,36 | |
| Итого за день: | 1090 | 43,34 | 72,56 | 275,5 | 1127,11 | 486,91 | 200,46 | 766,58 | 10,59 | 4,57 | 165,29 | 701,5 | 18,75 | |

Вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| Омлет натуральный | 150 | 12,92 | 19,61 | 32,30 | 240,00 | 32,60 | 59,10 | 177,90 | 1,90 | 0,30 | 0,34 | 0,00 | 0,86 | 268 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,88 | 7,24 | 35,68 | 231,38 | 120,3 | 18,7 | 111 | 0,43 | 0,08 | 0 | 46,15 | 1,11 | 69 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,20 | 62,40 | 7,90 | 5,10 | 9,60 | 0,90 | 0,003 | 13,20 | 0,60 | 0,01 | 459 |
| Фрукт по сезону | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 88 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 82 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 630 | 22,05 | 28,57 | 118,18 | 700,08 | 195,7 | 104,8 | 340 | 8,01 | 0,476 | 27,54 | 46,75 | 2,59 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,46 | 3,2 | 10,3 | 95,2 | 26,4 | 18,9 | 39,13 | 0,87 | 0,04 | 6,4 | 196 | 0,66 | 93 |
| Котлеты из мяса птицы | 90 | 18,63 | 21,37 | 8,87 | 220,3 | 46,13 | 25,03 | 186,04 | 1,82 | 0,01 | 0,8 | 71,16 | 2,25 | 372 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,80 | 4,50 | 37,06 | 212,70 | 13,12 | 23,60 | 60,90 | 1,30 | 0,13 | 0,00 | 25,25 | 1,60 | 256 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 13,4 | 6,2 | 8,2 | 1,4 | 0,02 | 14,8 | 3,1 | 0,13 | 487 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 760 | 31,28 | 30,65 | 99,04 | 735,32 | 122,2 | 106,12 | 402,59 | 7,38 | 0,328 | 24,5 | 297,37 | 5,6 | |
| Итого за день | 1390 | 53,33 | 59,22 | 217,22 | 1435,4 | 317,9 | 210,92 | 742,59 | 15,39 | 0,804 | 52,04 | 344,12 | 8,19 | |

Среда

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| Котлета в тесте запеченная | 100 | 9,9 | 11,1 | 25,8 | 242 | 24,4 | 14,4 | 94,5 | 1,26 | 0,1 | 0 | 0 | 2,19 | 536 |
| Макаронны запеченные с сыром | 150/30 | 9,80 | 8,60 | 37,60 | 268,02 | 169,00 | 31,30 | 144,50 | 1,45 | 0,13 | 0,04 | 87,29 | 1,60 | 261 |
| Кисель плодово- ягодный | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 8,71 | 0 | 16,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 485 |
| Кондитерские изделия | 30 | 4,7 | 2,11 | 38,78 | 192,9 | 14,61 | 10,46 | 45,14 | 1,42 | 0,09 | 4,5 | 5,85 | 1,23 | * |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 510 | 26,65 | 22,68 | 132,58 | 841,22 | 219,42 | 60,06 | 319,72 | 4,52 | 0,353 | 4,54 | 93,14 | 5,23 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Суп вермишелевый | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,6 | 96,15 | 12,2 | 19,3 | 51 | 0,7 | 0,09 | 5,88 | 180,3 | 0,54 | 129 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 13,7 | 2,3 | 6,7 | 103 | 34 | 31 | 165 | 0,74 | 0,06 | 2 | 10 | 2,3 | 299 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,71 | 4,42 | 38,9 | 104 | 4,2 | 26,25 | 78,7 | 0,5 | 0,042 | 0 | 25,25 | 0,8 | 377 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 770 | 25 | 30,5 | 177,41 | 540,27 | 81,55 | 122,94 | 405,82 | 3,95 | 4,32 | 23,38 | 217,41 | 4,8 | |
| Итого за день: | 1280 | 51,65 | 53,18 | 309,99 | 1381,49 | 300,97 | 183 | 725,54 | 8,47 | 4,673 | 27,92 | 310,55 | 10,03 | |

Четверг

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком | 130/20 | 22,6 | 8 | 31 | 286 | 219 | 37 | 314 | 1,53 | 0,12 | 0,3 | 67 | 0,9 | 285 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,03 | 61,4 | 5,5 | 4,4 | 8,2 | 0,8 | 0,007 | 0,6 | 0,5 | 0 | 457 |
| Фрукт по сезону | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 88 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 82 |
| Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,88 | 7,24 | 35,68 | 231,38 | 120,3 | 18,7 | 111 | 0,43 | 0,08 | 0 | 46,15 | 1,11 | 69 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 630 | 26,31 | 17,31 | 107,94 | 745,08 | 256,79 | 58,29 | 354,4 | 6,12 | 0,19 | 129,5 | 241,53 | 2,03 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,40 | 0,09 | 1,87 | 9,89 | 9,53 | 10,42 | 17,21 | 0,43 | 0,03 | 5,30 | 61,60 | 0,15 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,45 | 3,20 | 7,08 | 63,67 | 26,49 | 16,26 | 35,60 | 0,58 | 0,04 | 9,61 | 188,50 | 0,63 | 104 |
| Тефтели из говядины с соусом | 100 | 18,63 | 21,37 | 8,87 | 220,3 | 46,13 | 25,03 | 186,04 | 1,82 | 0,01 | 0,8 | 71,16 | 2,25 | 350 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,71 | 4,42 | 38,9 | 210,2 | 4,2 | 26,25 | 78,7 | 0,5 | 0,042 | 0 | 25,25 | 0,8 | 385 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,26 | 0,02 | 32,32 | 89 | 0,6 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 13 | 0 | 0 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед: | 770 | 21,79 | 25,78 | 105,49 | 733,16 | 153,63 | 174,82 | 354,66 | 6,93 | 0,43 | 28,35 | 394,75 | 7,41 | |
| Итого за день: | 1400 | 48,1 | 43,09 | 213,43 | 1478,24 | 410,42 | 233,11 | 709,06 | 13,05 | 0,62 | 157,85 | 636,28 | 9,44 | |

Пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----|
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 5,8 | 7,24 | 35,6 | 231,3 | 120,3 | 18,7 | 111 | 0,42 | 0,08 | 0,72 | 46,15 | 1,1 | 230 |
| Блинчики с повидлом | 110 | 6,07 | 6,15 | 26,5 | 185,7 | 100 | 15,7 | 102 | 2,55 | 0,17 | 2 | 212,48 | 1,34 | 524 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,9 | 1,6 | 17,4 | 92,8 | 61,4 | 6,65 | 52,75 | 0,3 | 0,019 | 0,38 | 10,45 | 7,12 | 465 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Итого завтрак: | 340 | 16,02 | 15,86 | 94,90 | 588,10 | 284,40 | 44,95 | 285,25 | 3,63 | 0,30 | 3,10 | 269,08 | 9,77 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-----|
| Овощи по сезону | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,18 | 7,02 | 10,55 | 8,69 | 18,62 | 0,31 | 0,02 | 2,5 | 1,86 | 0,06 | |
| Суп из овощей | 200 | 1,53 | 3,3 | 8,9 | 72,08 | 17,6 | 17,4 | 41,3 | 0,6 | 0,06 | 15,8 | 191,4 | 0,6 | 116 |
| Мясо тушеное с картофелем подомашнему | 230 | 17,4 | 19,21 | 25,7 | 347 | 20,9 | 37,6 | 97,2 | 1,53 | 0,23 | 5,5 | 15,14 | 3,08 | 328 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 90,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 4,00 | 13,00 | 0,00 | 0,20 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 | 0,033 | 0 | 0 | 0,21 | 576 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,41 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 9,9 | 19,8 | 70,2 | 1,32 | 0,075 | 0 | 0 | 0,69 | 574 |
| Итого обед : | 750 | 24,22 | 44,09 | 149,81 | 656,2 | 69,65 | 101,39 | 249,62 | 4,14 | 4,418 | 36,8 | 208,4 | 4,84 | |
| Итого за день: | 1090 | 40,24 | 59,95 | 244,71 | 1244,3 | 354,05 | 146,34 | 534,87 | 7,77 | 4,72 | 39,9 | 477,48 | 14,61 | |

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост.А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп.и испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.
3. * продукты промышленного производства