

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель

_____ Романова С.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ №1
г.о.Кинель
_____ Деженина Е.А.

Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся в ГБОУ СОШ №1 г.о.Кинеля 7-11 лет на осенне-зимний период

на 01 января 2023 год

| № тех.. | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергит | Витамины | | | | Минеральные вещ-ва | | | |
|------------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | Первая неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное (порционно) | 15 | 2.3 | 7.5 | 14.9 | 136.0 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 4.52 |
| 210 | Омлет натуральный | 115 | 10.2 | 18.2 | 1.9 | 212.4 | 0.1 | 0.2 | 238 | 82.3 | 75.6 | 165.6 | 11.8 | 1.9 |
| ПР | Горошек зеленый консервир | 40 | 2.0 | 10.0 | 16.0 | 99.6 | 0.05 | 5.5 | 0.34 | 0 | 11 | 30 | 10.4 | 0.34 |
| 943 | Чай с сахаром + С вит. | 200 | 0.5 | 0.0 | 9.5 | 60.0 | 0 | 1.8 | 0 | 0 | 13.6 | 22.1 | 11.7 | 2.1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 130 | 7.3 | 1.1 | 42.6 | 212.5 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого завтрак: | | 500 | 22.3 | 36.8 | 84.9 | 720.5 | 0.2 | 7.5 | 278.3 | 82.7 | 109.5 | 252.5 | 41.4 | 9.8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокачаной капусты | 60 | 2.0 | 12.6 | 12.2 | 124.0 | 0 | 8.6 | 0 | 2.3 | 20.6 | 22.2 | 11.8 | 1.02 |
| 187 | Щи из свежей капусты | 200 | 9.3 | 21.6 | 31.9 | 169.0 | 0.2 | 63.1 | 0 | 0 | 200.6 | 213.9 | 90.9 | 3.6 |
| 591 | Гуляш мясной | 80 | 19.7 | 17.9 | 4.8 | 168.2 | 0.17 | 1.28 | 0 | 0 | 24.36 | 194.69 | 26.01 | 2.32 |
| 679 | Гречка рассыпчатая | 150 | 7.5 | 5.6 | 35.8 | 230.5 | 0.18 | 0 | 0 | 0.64 | 12.98 | 208.5 | 67.5 | 3.95 |
| 868 | Компот из изюма | 180 | 0.7 | 0.1 | 32.0 | 122.0 | 0.02 | 0.72 | 0 | 0 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.69 |
| ПР | Хлеб в ассортимент. | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого обед: | | 730 | 43.1 | 58.4 | 139.7 | 928.4 | 0.6 | 73.7 | 0.0 | 3.2 | 297.9 | 694.5 | 221.2 | 12.5 |
| Всего: | | 1230 | 65.4 | 95.2 | 224.6 | 1648.9 | 0.7 | 81.2 | 278.3 | 85.9 | 407.4 | 947.0 | 262.6 | 22.2 |

| № тех.. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергит ккал | Витамины | | | | Минеральные вещ-ва | | | |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 день (ВТОРНИК) | | Первая неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша жидкая молочная манная | 200 | 7.6 | 4.6 | 31.0 | 356.0 | 0.24 | 1.56 | 28.8 | 0 | 101.4 | 136.9 | 35.17 | 1.78 |
| 458 | Булочка "Веснушка" | 80 | 2.1 | 1.4 | 20.7 | 178.0 | 0.05 | 0.05 | 11.25 | 0.00 | 9.75 | 26.75 | 10.88 | 0.68 |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 1.4 | 1.6 | 16.4 | 86.0 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.01 | 33.00 | 67.50 | 10.50 | 0.40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.0 | 20.0 | 99.0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого завтрак: | | 500 | 14.1 | 7.6 | 88.1 | 719.0 | 0.3 | 1.6 | 40.1 | 0.3 | 151.1 | 263.0 | 64.1 | 3.8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 2.0 | 4.0 | 10.0 | 156.0 | 0 | 8.6 | 0 | 2.3 | 20.6 | 22.2 | 11.8 | 1.02 |
| 200 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 8.7 | 2.5 | 14.6 | 166.0 | 0.15 | 15.59 | 0.08 | 0.15 | 49.3 | 250.53 | 38.5 | 1.19 |
| 307 | Котлета куриная | 75 | 9.7 | 13.9 | 7.9 | 196.0 | 0.05 | 0.26 | 64 | 0 | 56 | 105.9 | 15.4 | 1 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.1 | 7.5 | 28.5 | 259.0 | 0.1 | 0 | 0 | 2 | 12 | 34 | 8 | 0.8 |
| 943 | Чай с сахаром + С вит. | 180 | 0.5 | 0.0 | 9.5 | 60.0 | 0 | 1.8 | 0 | 0 | 13.6 | 22.1 | 11.7 | 2.1 |
| ПР | Хлеб в ассортимент. | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого обед: | | 725 | 29.9 | 28.6 | 93.5 | 951.7 | 0.3 | 26.3 | 64.1 | 4.8 | 158.4 | 466.5 | 92.9 | 7.0 |
| Всего: | | 1225 | 44.0 | 36.2 | 181.6 | 1670.7 | 0.6 | 27.9 | 104.2 | 5.1 | 309.5 | 729.5 | 157.0 | 10.8 |
| 3 день (СРЕДА) | | Первая неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Плов из отварной курицы | 230 | 29.0 | 14.0 | 73.0 | 610.0 | 0.0 | 0.0 | 100.0 | 0.2 | 22.0 | 76.8 | 4.8 | 1.0 |
| | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0.7 | 0.1 | 32.0 | 122.0 | 0.02 | 0.72 | 0 | 0 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 4.6 | 0.7 | 27.0 | 134.9 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого завтрак: | | 500 | 34.3 | 14.8 | 132.0 | 866.9 | 0.1 | 0.7 | 100.0 | 0.5 | 61.4 | 132.0 | 29.8 | 2.6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Огурец соленый порционно | 60 | 0.5 | 1.5 | 2.5 | 32.0 | 0.03 | 4.17 | | 1.49 | 12.71 | 20.38 | 14.4 | 0.79 |
| 197 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.3 | 6.8 | 12.3 | 211.0 | 0.1 | 8.4 | 0 | 0 | 32.8 | 74.6 | 26.6 | 1.2 |
| 321 | Рагу из овощей с курицей | 240 | 4.0 | 15.0 | 23.0 | 265.0 | 0.03 | 0.92 | | | 21.81 | 154.15 | 22.03 | 3.06 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.7 | 0.1 | 32.0 | 122.0 | 0.02 | 0.72 | 0 | 0 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.69 |
| ПР | Хлеб в ассортимент. | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого обед: | | 760 | 13.38 | 23.99 | 92.81 | 744.7 | 0.18 | 14.21 | 0 | 1.79 | 106.7 | 304.37 | 87.99 | 6.64 |
| Всего : | | 1230 | 47.7 | 38.8 | 224.8 | 1611.6 | 0.2 | 14.9 | 100.0 | 2.3 | 168.1 | 436.4 | 117.8 | 9.2 |

| № тех.. | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергит | Витамины | | | | Минеральные вещ-ва | | | |
|-------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 4 день (ЧЕТВЕРТ) | | Первая неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Сыр твердый (порционно) | 10 | 2.4 | 3.0 | 0.1 | 34.0 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 4.52 |
| 177 | Каша Дружба молочная | 220 | 7.7 | 4.9 | 33.2 | 382.8 | 0.24 | 1.56 | 28.8 | 0 | 101.4 | 136.9 | 35.17 | 1.78 |
| 943 | Чай с сахаром + С вит. | 200 | 0.5 | 0.0 | 9.5 | 60.0 | 0 | 1.8 | 0 | 0 | 13.6 | 22.1 | 11.7 | 2.1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 4.6 | 0.7 | 27.0 | 134.9 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого завтрак: | | 500 | 15.2 | 8.6 | 69.8 | 611.7 | 0.2 | 3.4 | 68.8 | 0.4 | 124.3 | 193.8 | 54.4 | 9.3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты с кукурузой | 60 | 2.0 | 12.6 | 12.2 | 124.0 | 0 | 8.6 | 0 | 2.3 | 20.6 | 22.2 | 11.8 | 1.02 |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 200 | 9.1 | 10.4 | 3.9 | 228.0 | 0.13 | 4.66 | 6 | 2.67 | 45.18 | 153.2 | 36.6 | 2.03 |
| 511 | Котлета рыбная | 75 | 7.8 | 8.8 | 10.3 | 212.0 | 0.1 | 0.7 | 33.9 | 0 | 28 | 88.4 | 18.3 | 0.9 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 2.3 | 19.1 | 190.0 | 1.16 | 3.75 | 33.15 | 0.15 | 38.25 | 76.95 | 26.7 | 0.86 |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 4.5 | 1.1 | 7.7 | 114.7 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.01 | 112.55 | 185.54 | 99.08 | 18.42 |
| ПР | Хлеб в ассортимент. | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого обед: | | 725 | 30.4 | 35.9 | 76.3 | 983.4 | 1.4 | 21.4 | 73.1 | 5.4 | 251.5 | 558.1 | 200.0 | 24.1 |
| Всего : | | 1225 | 45.6 | 44.5 | 146.1 | 1595.1 | 1.6 | 24.7 | 141.9 | 5.8 | 375.8 | 751.9 | 254.4 | 33.4 |
| 5 день (ПЯТНИЦА) | | Первая неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.1 | 7.5 | 28.5 | 209.0 | 0.1 | 0 | 0 | 2 | 12 | 34 | 8 | 0.8 |
| 536 | Сосиска отварная | 50 | 6.0 | 9.6 | 31.2 | 156.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23.8 | 126.2 | 13.4 | 1.6 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.7 | 0.1 | 32.0 | 122.0 | 0.02 | 0.72 | 0 | 0 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 100 | 5.8 | 0.9 | 33.8 | 167.5 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого завтрак: | | 500 | 17.6 | 18.1 | 125.5 | 654.5 | 0.1 | 0.7 | 0.0 | 2.3 | 75.2 | 215.4 | 46.4 | 4.0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови с изюмом | 60 | 2.0 | 0.4 | 17.2 | 80.8 | 0 | 3.1 | 0 | 0 | 12.14 | 22 | 15.3 | 0.5 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.0 | 6.7 | 12.0 | 190.0 | 0.1 | 10.3 | 1.6 | 2.4 | 38.1 | 70.9 | 50.2 | 1.5 |
| 608 | Шницель мясной | 75 | 7.8 | 8.8 | 10.3 | 212.0 | 0.1 | 0.7 | 33.9 | 0 | 28 | 88.4 | 18.3 | 0.9 |
| | Гороховое пюре | 150 | 13.6 | 1.4 | 34.9 | 261.0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 92.9 | 210.8 | 61.6 | 4.6 |
| 943 | Чай с сахаром + С вит. | 180 | 0.5 | 0.0 | 9.5 | 60.0 | 0 | 1.8 | 0 | 0 | 13.6 | 22.1 | 11.7 | 2.1 |
| ПР | Хлеб в ассортимент. | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого обед: | | 725 | 31.8 | 17.9 | 106.9 | 918.5 | 0.7 | 15.9 | 35.5 | 2.7 | 191.6 | 446.0 | 164.6 | 10.5 |
| Всего: | | 1225 | 49.4 | 36.0 | 232.4 | 1573.0 | 0.8 | 16.6 | 35.5 | 5.0 | 266.8 | 661.4 | 211.0 | 14.5 |

| № тех.. | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергит | Витамины | | | | Минеральные вещ-ва | | | |
|---------|--------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводь | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | Вторая неделя | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Плов из курицы | 240 | 29.0 | 14.2 | 73.4 | 694.5 | 1.02 | 0 | 37 | 0.68 | 21.61 | 133.16 | 29 | 1.53 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 943 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 4.5 | 1.1 | 7.7 | 114.7 | 0.01 | 3.67 | 0.01 | 0.01 | 112.55 | 185.54 | 99.08 | 18.42 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| | Итого завтрак: | 500 | 37.4 | 15.9 | 104.1 | 923.9 | 1.0 | 3.7 | 37.0 | 1.0 | 141.1 | 350.5 | 135.6 | 20.9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 60 | 2.0 | 12.6 | 12.2 | 124.0 | 0 | 8.6 | 0 | 2.3 | 20.6 | 22.2 | 11.8 | 1.02 |
| 208 | Щи из свежей капусты | 200 | 7.4 | 6.4 | 0.0 | 189.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.6 | 75.2 | 8.8 | 1.1 |
| 321 | Рагу из овощей с курицей | 240 | 4.0 | 15.0 | 23.0 | 265.0 | 0.03 | 0.92 | | | 21.81 | 154.15 | 22.03 | 3.06 |
| | Кисель плодово-ягодный | 180 | 0.7 | 0.1 | 32.0 | 122.0 | 0.02 | 0.72 | 0 | 0 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.69 |
| ПР | Хлеб в ассортимент. | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| | Итого обед: | 740 | 18.0 | 34.7 | 90.2 | 814.7 | 0.1 | 10.2 | 0.0 | 2.6 | 85.4 | 306.8 | 67.6 | 6.8 |
| | Всего: | 1260 | 55.4 | 50.6 | 194.3 | 1738.6 | 1.1 | 13.9 | 37.0 | 3.6 | 226.5 | 657.3 | 203.2 | 27.6 |
| | 7 день (ВТОРНИК) | | Вторая неделя | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7.8 | 7.0 | 25.0 | 292.1 | 0.09 | 0.91 | 30.6 | 0 | 161.62 | 138 | 24 | 0.5 |
| 943 | Чай с сахаром + С вит. | 180 | 0.5 | 0.0 | 9.5 | 60.0 | 0 | 1.8 | 0 | 0 | 13.6 | 22.1 | 11.7 | 2.1 |
| ПР | Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2 | 4 | 21 | 123 | 0.12 | 0.7 | 6 | 6 | 21.1 | 71.4 | 28 | 1.28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 4.6 | 0.7 | 27.0 | 134.9 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| | Итого завтрак: | 530 | 14.9 | 11.7 | 82.5 | 610.0 | 0.2 | 3.4 | 36.6 | 6.3 | 203.2 | 263.3 | 71.2 | 4.8 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Огурец соленый порционно | 60 | 1.0 | 3.0 | 5.0 | 64.0 | 0.03 | 4.17 | | 1.49 | 12.71 | 20.38 | 14.4 | 0.79 |
| 200 | Суп картофельный с клецками | 200 | 8.7 | 2.5 | 14.6 | 210.0 | 0.15 | 15.59 | 0.08 | 0.15 | 49.3 | 250.53 | 38.5 | 1.19 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 2.3 | 19.1 | 190.0 | 1.16 | 3.75 | 33.15 | 0.15 | 38.25 | 76.95 | 26.7 | 0.86 |
| 536 | Сосиска отварная | 50 | 6.0 | 9.6 | 31.2 | 156.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23.8 | 126.2 | 13.4 | 1.6 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0.4 | 0.1 | 31.0 | 150.0 | 0 | 48.8 | | 22 | 154 | 22 | 3 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| | Итого обед: | 700 | 23.1 | 18.2 | 123.9 | 884.7 | 1.3 | 72.3 | 33.2 | 24.1 | 285.0 | 527.9 | 103.5 | 5.3 |
| | Всего : | 1250 | 38.0 | 29.9 | 206.4 | 1494.7 | 1.6 | 75.7 | 69.8 | 30.4 | 488.2 | 791.2 | 174.7 | 10.1 |

| № тех.. | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергит | Витамины | | | | Минеральные вещ-ва | | | |
|-------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 8 день (СРЕДА) | | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога и риса | 180 | 27.8 | 18.0 | 32.4 | 279.6 | 0.09 | 0.74 | 0.33 | | 226.4 | 344.9 | 49 | 0.85 |
| 1107 | Плюшка "Московская" | 80 | 6.0 | 4.0 | 37.0 | 158.0 | 0.1 | 0.0 | 6.0 | 0.0 | 19.4 | 56.8 | 23.2 | 1.3 |
| 868 | Компот из яблок | 200 | 0.7 | 0.1 | 32.0 | 122.0 | 0.02 | 0.72 | 0 | 0 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.0 | 20.0 | 99.0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого завтрак: | | 500 | 37.5 | 22.1 | 121.4 | 658.6 | 0.2 | 1.5 | 6.3 | 0.3 | 285.2 | 456.9 | 97.2 | 3.8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 1.0 | 6.3 | 6.1 | 62.0 | 0 | 8.6 | 0 | 2.3 | 20.6 | | 11.8 | |
| 25 | Суп картофельный с овощами | 200 | 9.3 | 21.6 | 31.9 | 169.0 | 0.2 | 63.1 | 0 | 0 | 200.6 | 213.9 | 90.9 | 3.6 |
| 619 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.6 | 3.0 | 27.7 | 210.0 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 14.6 | 210 | 140 | 5 |
| 591 | Поджарка мясная | 80 | 19.7 | 17.9 | 4.8 | 196.9 | 0.17 | 1.28 | 0 | 0 | 24.36 | 194.69 | 26.01 | 2.32 |
| 943 | Чай с сахаром + С вит. | 180 | 0.5 | 0.0 | 9.5 | 60.0 | 0 | 1.8 | 0 | 0 | 13.6 | 22.1 | 11.7 | 2.1 |
| ПР | Хлеб в ассортимент. | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого обед: | | 730 | 39.0 | 49.4 | 103.0 | 812.6 | 0.6 | 74.8 | 0.0 | 2.6 | 280.7 | 672.5 | 287.9 | 13.9 |
| Всего : | | 1230 | 76.5 | 71.5 | 224.4 | 1471.2 | 0.8 | 76.3 | 6.3 | 2.9 | 565.8 | 1129.4 | 385.1 | 17.7 |
| 9 день (ЧЕТВЕРГ) | | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Сыр твердый (порционно) | 10 | 2.4 | 3.0 | 0.1 | 34.0 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0 |
| 177 | Каша вязкая молочная рисовая | 220 | 10.0 | 19.0 | 56.0 | 430.0 | 0.1 | 1 | 54.8 | 0 | 133.4 | 156.7 | 37.2 | 0.8 |
| 943 | Чай с сахаром + С вит. | 200 | 0.5 | 0.0 | 9.5 | 60.0 | 0 | 1.8 | 0 | 0 | 13.6 | 22.1 | 11.7 | 2.1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 4.6 | 0.7 | 27.0 | 134.9 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого завтрак: | | 500 | 17.5 | 22.7 | 92.6 | 658.9 | 0.1 | 2.8 | 94.8 | 0.4 | 156.3 | 213.6 | 56.4 | 3.8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 2.0 | 0.4 | 17.2 | 80.8 | 0 | 3.1 | 0 | 0 | 12.14 | 22 | 15.3 | 0.5 |
| 87 | Суп рыбный с пшеном | 200 | 8.7 | 2.5 | 14.6 | 206.0 | 0.15 | 15.59 | 0.08 | 0.15 | 49.3 | 250.53 | 38.5 | 1.19 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.1 | 7.5 | 28.5 | 209.0 | 0.1 | 0 | 0 | 2 | 12 | 34 | 8 | 0.8 |
| 307 | Тефтели мясные | 75 | 7.8 | 8.8 | 10.3 | 205.0 | 0.1 | 0.7 | 33.9 | 0 | 28 | 88.4 | 18.3 | 0.9 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0.4 | 0.1 | 31.0 | 150.0 | 0 | 48.8 | | 22 | 154 | 22 | 3 | 0 |
| ПР | Хлеб в ассортимент. | 60 | 3.9 | 0.6 | 23.0 | 114.7 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 6.9 | 31.8 | 7.5 | 0.9 |
| Итого обед: | | 745 | 27.91 | 19.94 | 124.56 | 965.5 | 0.35 | 68.19 | 33.98 | 24.45 | 262.34 | 448.73 | 90.6 | 4.29 |
| Всего : | | 1225 | 45.4 | 42.6 | 217.2 | 1624.4 | 0.5 | 71.0 | 128.8 | 24.9 | 418.6 | 662.3 | 147.0 | 8.1 |

