

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

 /Е.Б. Мартьянова/

2024 г.



Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

 /И.А. Горелова/

2024 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ № 111 и старше

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| № | | Выход , г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 220 | 21,50 | 22,87 | 31,16 | 0,00 | 3,88 | 381,35 | 154,64 | 24,99 | 329,55 | 3,73 | 302,76 | 532,31 | 1,19 | 0,1 | 0,31 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 180 | 0,21 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 11,75 | 50 | 3,93 | 1,03 | 1 | 0,2 | 0 | 58,59 | 0,23 | 0,01 | 35,1 |
| - | Фрукты | | 0,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 14,50 | 60,85 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 |
| - | Масло сливочное | 20 | 0,16 | 0,16 | 14,5 | 0 | 0,26 | 132 | 4,8 | 0 | 6 | 0,04 | 80 | 90 | 0,2 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 25,67 | 23,03 | 46,69 | 1,03 | 51,08 | 730,3376 | 190,37 | 46,67 | 381,9 | 7,5 | 382,76 | 687,35 | 2,15 | 0,19 | 47,91 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/2 | Ши из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,83 | 0,13 | 3,01 | 2,68 | 7,48 | 68 | 39,19 | 19,2 | 39,95 | 0,65 | 4,5 | 310,63 | 1,27 | 0,04 | 13,56 |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 220 | 21,50 | 22,87 | 31,16 | 0,00 | 3,88 | 381,35 | 154,64 | 24,99 | 329,55 | 3,73 | 302,76 | 532,31 | 1,19 | 0,1 | 0,31 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 14,60 | 55,74 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,22 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Фрукты | | 0,72 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 20,88 | 87,62 | 28,8 | 16,2 | 19,8 | 3,96 | 0 | 9 | 0,36 | 0,05 | 18 |
| - | Масло сливочное | 20 | 0,16 | 0,16 | 14,50 | 0,00 | 0,26 | 132,13 | 4,8 | 0 | 6 | 0,04 | 80 | 90 | 0,2 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3,97 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 28,14 | 134,34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,00 | 0,42 | 0,42 | 14,60 | 67,68 | 12,25 | 16,45 | 55,3 | 1,37 | 0 | 0,35 | 0,49 | 0,06 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 30,73 | 23,16 | 50,3 | 4,31 | 89,84 | 927,3015 | 244,05 | 77,98 | 451,72 | 9,97 | 387,26 | 1007,39 | 3,77 | 0,26 | 70,87 |
| Итого за день | | | 56,4 | 46,19 | 96,99 | 5,34 | 140,92 | 1657,639 | 434,42 | 124,65 | 833,62 | 17,47 | 770,02 | 1694,74 | 5,92 | 0,45 | 118,78 |

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 1/9 | Курица отварная (порц.) | 100 | 23,46 | 23,42 | 19,74 | 0,00 | 0,34 | 272,63 | 20,52 | 19,7 | 166,65 | 1,86 | 50,05 | 102,96 | 0,72 | 0,06 | 0,86 |
| 6/10 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 88 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| 38/3 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,54 | 0,00 | 8,57 | 8,57 | 47,52 | 285,10 | 11,16 | 33,4 | 96,94 | 0,74 | 0 | 108 | 3,86 | 0,05 | 0,54 |
| - | Масло сливочное | 20 | 0,16 | 0,16 | 14,50 | 0,00 | 0,26 | 132,13 | 4,8 | 0 | 6 | 0,04 | 80 | 90 | 0,2 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 32,81 | 23,58 | 43,37 | 9,13 | 93,66 | 892,971 | 76,56 | 84,8 | 336,25 | 4,27 | 130,05 | 417,81 | 6,23 | 0,18 | 1,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 16/2 | Суп гороховый | 250 | 6,03 | 0 | 5,49 | 5,49 | 20,51 | 164 | 33,18 | 36,43 | 88,33 | 2,09 | 0 | 252,28 | 2,43 | 0,23 | 5,65 |
| 1/9 | Курица отварная (порц.) | 100 | 23,46 | 23,42 | 19,74 | 0,00 | 0,34 | 272,63 | 20,52 | 19,7 | 166,65 | 1,86 | 50,05 | 102,96 | 0,72 | 0,06 | 0,86 |
| 6/10 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 88 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| 38/3 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,54 | 0,00 | 8,57 | 8,57 | 47,52 | 285,10 | 11,16 | 33,4 | 96,94 | 0,74 | 0 | 108 | 3,86 | 0,05 | 0,54 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 0,08 | 7,25 | 0,00 | 0,13 | 66 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 45 | 0,1 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,70 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 10,72 | 49,73 | 9 | 12,09 | 40,63 | 1 | 0 | 0,26 | 0,36 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 39,47 | 23,5 | 41,68 | 14,69 | 121,16 | 1014,749 | 107,59 | 121,57 | 422,71 | 6,36 | 90,05 | 625,1 | 8,57 | 0,41 | 7,37 |
| Итого за день | | | 70,91 | 44,97 | 60,94 | 21,23 | 224,07 | 1781,3 | 638,47 | 231,12 | 929,43 | 11,46 | 155,14 | 1198,98 | 12,69 | 0,44 | 13,44 |

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 3/3 | Картофельное пюре | 180 | 3,73 | 0,65 | 4,4 | 0,62 | 24,45 | 159 | 42,83 | 36,55 | 104,61 | 1,36 | 22,5 | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 6,54 |
| 12/7 | Котлета рыбная с овощами (минтай) | 100 | 13,93 | 12,63 | 2,02 | 0,14 | 9,68 | 112,05 | 63,37 | 48,59 | 210,97 | 0,9 | 27,13 | 264,15 | 0,32 | 0,1 | 1,73 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 0,12 | 10,88 | 0,00 | 0,20 | 99,10 | 3,6 | 0 | 4,5 | 0,03 | 60 | 67,5 | 0,15 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 21,16 | 13,40 | 17,76 | 1,22 | 64,86 | 513,89 | 117,09 | 94,54 | 351,68 | 3,10 | 109,63 | 361,91 | 0,96 | 0,28 | 8,27 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,21 | 0 | 2,45 | 2,45 | 21,69 | 127 | 18,29 | 22,93 | 59,69 | 1 | 0 | 242,1 | 1,24 | 0,1 | 6,12 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 180 | 3,73 | 0,65 | 4,4 | 0,62 | 24,45 | 159 | 42,83 | 36,55 | 104,61 | 1,36 | 22,5 | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 6,54 |
| 12/7 | Котлета рыбная с овощами (минтай) | 100 | 13,93 | 12,63 | 2,02 | 0,14 | 9,68 | 112,05 | 63,37 | 48,59 | 210,97 | 0,9 | 27,13 | 264,15 | 0,32 | 0,1 | 1,73 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 0,12 | 10,88 | 0,00 | 0,20 | 99,10 | 3,6 | 0 | 4,5 | 0,03 | 60 | 67,5 | 0,15 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3,97 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 28,14 | 134,34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 27,68 | 13,40 | 20,64 | 4,10 | 110,68 | 747,13 | 142,38 | 126,87 | 442,97 | 4,88 | 109,63 | 604,21 | 2,48 | 0,41 | 14,39 |
| Итого за день | | | 48,84 | 26,80 | 38,40 | 5,32 | 175,54 | 1261,03 | 259,47 | 221,41 | 794,65 | 7,98 | 219,26 | 966,12 | 3,44 | 0,69 | 22,66 |

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 12/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 100 | 1,44 | 0,00 | 5,99 | 5,99 | 9,52 | 93,66 | 40,53 | 14,77 | 27,35 | 0,72 | 0 | 102,78 | 2,76 | 0,03 | 34,74 |
| 12/8 | Гуляш из мяса свинины | 100 | 12,38 | 10,91 | 32,64 | 0,03 | 5,37 | 363,67 | 13,48 | 21,1 | 138,77 | 1,49 | 17 | 22,5 | 0,4 | 0,3 | 0,45 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,96 | 0,05 | 6,67 | 2,41 | 48,24 | 280,56 | 24,4 | 141,86 | 209,54 | 4,91 | 24 | 28,49 | 0,66 | 0,27 | 0 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 14,60 | 55,74 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,22 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 2,98 | 0 | 0,3 | 0,3 | 21,02 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 28,65 | 10,96 | 46,00 | 9,13 | 107,10 | 942,72 | 91,53 | 190,62 | 416,28 | 8,32 | 41,00 | 219,12 | 4,43 | 0,66 | 74,19 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| 12/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 100 | 1,44 | 0,00 | 5,99 | 5,99 | 9,52 | 93,66 | 40,53 | 14,77 | 27,35 | 0,72 | 0 | 102,78 | 2,76 | 0,03 | 34,74 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной | 250 | 2,46 | 0,13 | 5,42 | 5,41 | 16,6 | 131 | 25,99 | 25,9 | 73,12 | 0,97 | 4,5 | 311 | 2,46 | 0,08 | 7,21 |
| 12/8 | Гуляш из мяса свинины | 100 | 12,38 | 10,91 | 32,64 | 0,03 | 5,37 | 363,67 | 13,48 | 21,1 | 138,77 | 1,49 | 17 | 22,5 | 0,4 | 0,3 | 0,45 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,96 | 0,05 | 6,67 | 2,41 | 48,24 | 280,56 | 24,4 | 141,86 | 209,54 | 4,91 | 24 | 28,49 | 0,66 | 0,27 | 0 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 14,60 | 55,74 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,22 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3,97 | 0 | 0,39 | 0,39 | 28,02 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 77 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 33,09 | 11,09 | 51,69 | 14,81 | 135,71 | 1136,43 | 122,77 | 223,57 | 513,10 | 9,87 | 45,50 | 530,27 | 7,10 | 0,76 | 81,40 |
| Итого за день | | | 61,74 | 22,05 | 97,69 | 23,94 | 242,81 | 2079,16 | 214,30 | 414,19 | 929,38 | 18,19 | 86,50 | 749,39 | 11,53 | 1,42 | 155,59 |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 100 | 1,17 | 0,00 | 5,96 | 5,96 | 11,32 | 98,35 | 24,43 | 34,26 | 49,71 | 0,64 | 0 | 1840 | 3,01 | 0,05 | 4,51 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 250 | 22,90 | 18,84 | 18,59 | 2,72 | 47,91 | 449 | 29,26 | 44,07 | 207,74 | 2,16 | 40,25 | 422,8 | 2,23 | 0,08 | 1,39 |
| 20 | Кисель из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,77 | 27,76 | 0,08 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 27,37 | 18,84 | 24,99 | 9,12 | 86,69 | 681,13 | 60,77 | 87,73 | 289,05 | 3,59 | 40,25 | 2263,00 | 5,52 | 0,17 | 5,90 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 100 | 1,17 | 0,00 | 5,96 | 5,96 | 11,32 | 98,35 | 24,43 | 34,26 | 49,71 | 0,64 | 0 | 1840 | 3,01 | 0,05 | 4,51 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,83 | 0,13 | 3,01 | 2,68 | 7,48 | 68 | 39,19 | 19,2 | 39,95 | 0,65 | 4,5 | 310,63 | 1,27 | 0,04 | 13,56 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 250 | 22,90 | 18,84 | 18,59 | 2,72 | 47,91 | 449 | 29,26 | 44,07 | 207,74 | 2,16 | 40,25 | 422,8 | 2,23 | 0,08 | 1,39 |
| 20 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,77 | 28 | 0,08 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 31,19 | 18,97 | 28,25 | 12,05 | 109,44 | 813,69 | 103,46 | 111,63 | 344,80 | 4,63 | 44,75 | 2573,73 | 6,93 | 0,22 | 19,46 |
| Итого за день | | | 58,56 | 37,81 | 53,24 | 21,17 | 196,13 | 1494,82 | 164,23 | 199,36 | 633,85 | 8,22 | 85,00 | 4836,73 | 12,45 | 0,39 | 25,36 |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 200 | 8,89 | 2,67 | 6,24 | 0,8 | 37,05 | 248 | 102,08 | 13,12 | 98,44 | 0,91 | 24,6 | 46,3 | 1,07 | 0,06 | 0,03 |
| 7/8 | Бефстроганов из филе курицы | 50/50 | 19,10 | 1,42 | 7,03 | 0,07 | 6,60 | 165,29 | 62,22 | 8,18 | 51,37 | 0,17 | 25,5 | 33,5 | 0,14 | 0,02 | 0,35 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 31,37 | 4,09 | 13,73 | 1,33 | 74,18 | 556,78 | 171,59 | 30,70 | 181,41 | 1,89 | 50,10 | 80,00 | 1,49 | 0,12 | 0,38 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 2/2 | Борщ со сметаной | 250 | 2,13 | 0,13 | 5,25 | 5,22 | 10,54 | 103 | 40,02 | 21,11 | 47,15 | 0,93 | 4,5 | 210,55 | 2,4 | 0,04 | 10,81 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 8,01 | 2,4 | 5,61 | 0,72 | 33,34 | 223 | 91,87 | 11,81 | 88,59 | 0,82 | 22,14 | 41,67 | 0,96 | 0,05 | 0,03 |
| 7/8 | Бефстроганов из филе курицы | 60/60 | 22,91 | 1,70 | 8,43 | 0,09 | 7,91 | 198,35 | 74,66 | 9,82 | 61,65 | 0,2 | 30,6 | 40,2 | 0,16 | 0,03 | 0,41 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,84 | 37,80 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3,97 | 0 | 0,39 | 0,39 | 28,02 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 77 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 39,74 | 4,23 | 20,18 | 6,92 | 103,01 | 773,43 | 220,84 | 61,54 | 260,59 | 3,54 | 57,24 | 292,82 | 4,08 | 0,19 | 11,25 |
| Итого за день | | | 71,11 | 8,32 | 33,91 | 8,25 | 177,19 | 1330,21 | 392,43 | 92,24 | 442,00 | 5,43 | 107,34 | 372,82 | 5,57 | 0,31 | 11,63 |

7 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|
| 12/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 100 | 1,44 | 0,00 | 5,99 | 5,99 | 9,52 | 93,66 | 40,53 | 14,77 | 27,35 | 0,72 | 0 | 102,78 | 2,76 | 0,03 | 34,74 |
| 2 | Жаркое по-домашнему из филе кур | 250 | 22,47 | 0,06 | 7,40 | 0,67 | 29,95 | 272,55 | 33,37 | 47,98 | 109,3 | 1,7 | 18 | 805,75 | 0,46 | 0,15 | 14,26 |
| - | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 28,21 | 0,06 | 14,03 | 7,10 | 80,76 | 558,54 | 94,90 | 80,15 | 182,25 | 6,00 | 18,00 | 908,73 | 3,70 | 0,24 | 53,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 100 | 1,44 | 0,00 | 5,99 | 5,99 | 9,52 | 93,66 | 40,53 | 14,77 | 27,35 | 0,72 | 0 | 102,78 | 2,76 | 0,03 | 34,74 |
| 16/2 | Суп гороховый | 250 | 6,03 | 0 | 5,49 | 5,49 | 20,51 | 164 | 33,18 | 36,43 | 88,33 | 2,09 | 0 | 252,28 | 2,43 | 0,23 | 5,65 |
| 2 | Жаркое по-домашнему из филе кур | 250 | 22,47 | 0,06 | 7,40 | 0,67 | 29,95 | 272,55 | 33,37 | 47,98 | 109,3 | 1,7 | 18 | 805,75 | 0,46 | 0,15 | 14,26 |
| - | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 35,56 | 0,06 | 19,70 | 12,77 | 111,85 | 764,33 | 131,58 | 121,28 | 286,38 | 8,48 | 18,00 | 1161,11 | 6,27 | 0,48 | 58,65 |
| Итого за день | | | 63,77 | 0,12 | 33,73 | 19,87 | 192,61 | 1322,87 | 226,48 | 201,43 | 468,63 | 14,48 | 36,00 | 2069,84 | 9,97 | 0,72 | 111,65 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 200 | 33,80 | 32,43 | 19,20 | 2,02 | 26,86 | 418,51 | 283,06 | 41,16 | 366,88 | 1,01 | 106,4 | 122 | 1,49 | 0,08 | 0,46 |
| - | Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,08 | 1,28 | 0,00 | 8,33 | 48 | 46,05 | 5,1 | 32,85 | 0,03 | 6,3 | 7,05 | 0,03 | 0,01 | 0,15 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,23 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,68 | 57,68 | 2,32 | 0,56 | 1 | 0,07 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,78 |
| - | Фрукты | | 0,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 14,50 | 60,85 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 38,91 | 33,51 | 21,47 | 3,01 | 85,06 | 690,50 | 358,43 | 67,47 | 446,08 | 4,64 | 112,70 | 135,60 | 2,06 | 0,17 | 13,89 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 29/2 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 3,20 | 1,44 | 3,66 | 0,32 | 15,51 | 111 | 72,2 | 26,14 | 88,12 | 0,79 | 20 | 224,35 | 0,17 | 0,1 | 6,06 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 30 | 2,57 | 0,00 | 0,25 | 0,29 | 16,12 | 81 | 6,34 | 4,38 | 20,36 | 0,34 | 0 | 0 | 0,4 | 0,03 | 0 |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 200 | 33,80 | 32,43 | 19,20 | 2,02 | 26,86 | 418,51 | 283,06 | 41,16 | 366,88 | 1,01 | 106,4 | 122 | 1,49 | 0,08 | 0,46 |
| - | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,44 | 1,70 | 0,00 | 11,10 | 63 | 61,4 | 6,8 | 43,8 | 0,04 | 8,4 | 9,4 | 0,04 | 0,01 | 0,2 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,23 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,68 | 57,68 | 2,32 | 0,56 | 1 | 0,07 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,78 |
| - | Фрукты | | 0,50 | 0,00 | 0,50 | 0,50 | 14,50 | 60,85 | 20 | 11,25 | 13,75 | 2,75 | 0 | 6,25 | 0,25 | 0,04 | 12,5 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 45,70 | 35,31 | 25,86 | 3,68 | 124,21 | 920,71 | 452,32 | 99,69 | 565,51 | 5,78 | 134,80 | 362,30 | 2,64 | 0,30 | 20,00 |
| Итого за день | | | 84,61 | 68,82 | 47,33 | 6,69 | 209,27 | 1611,21 | 810,75 | 167,16 | 1011,59 | 10,42 | 247,50 | 497,90 | 4,70 | 0,47 | 33,89 |

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| - | Огурец соленый | 100 | 0,78 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 2,45 | 14,00 | 22,54 | 13,72 | 23,52 | 0,59 | 0 | 5 | 0,1 | 0,02 | 4,9 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 8,01 | 2,4 | 5,61 | 0,72 | 33,34 | 223 | 91,87 | 11,81 | 88,59 | 0,82 | 22,14 | 41,67 | 0,96 | 0,05 | 0,03 |
| 1/9 | Курица отварная (порц.) | 100 | 23,46 | 23,42 | 19,74 | 0,00 | 0,34 | 272,63 | 20,52 | 19,7 | 166,65 | 1,86 | 50,05 | 102,96 | 0,72 | 0,06 | 0,86 |
| 6/10 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный | 52 | 3,44 | 0,00 | 0,34 | 0,34 | 24,39 | 116,43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 39,35 | 25,82 | 26,33 | 1,70 | 100,38 | 791,06 | 180,26 | 83,98 | 369,12 | 5,48 | 72,19 | 266,63 | 3,44 | 0,22 | 6,11 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| - | Огурец соленый | 100 | 0,78 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 2,45 | 14,00 | 22,54 | 13,72 | 23,52 | 0,59 | 0 | 5 | 0,1 | 0,02 | 4,9 |
| 10/2 | Рассольник домашний со сметаной | 250 | 2,23 | 0,13 | 5,38 | 5,36 | 13,74 | 118 | 31,18 | 24,74 | 59,75 | 0,94 | 4,5 | 211,6 | 2,39 | 0,08 | 10,51 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 8,01 | 2,4 | 5,61 | 0,72 | 33,34 | 223 | 91,87 | 11,81 | 88,59 | 0,82 | 22,14 | 41,67 | 0,96 | 0,05 | 0,03 |
| 1/9 | Курица отварная (порц.) | 100 | 23,46 | 23,42 | 19,74 | 0,00 | 0,34 | 272,63 | 20,52 | 19,7 | 166,65 | 1,86 | 50,05 | 102,96 | 0,72 | 0,06 | 0,86 |
| 6/10 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3,97 | 0 | 0,39 | 0,39 | 28,02 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 77 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 42,11 | 25,95 | 31,76 | 7,11 | 114,43 | 926,66 | 211,44 | 108,72 | 428,87 | 6,42 | 76,69 | 478,23 | 5,83 | 0,30 | 16,62 |
| Итого за день | | | 81,46 | 51,77 | 58,09 | 8,81 | 214,81 | 1717,72 | 391,70 | 192,70 | 797,99 | 11,90 | 148,88 | 744,86 | 9,27 | 0,52 | 22,73 |

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 4/13 | Сыр (порциями) | 30 | 7,89 | 7,89 | 7,98 | 0,00 | 0,00 | 105,18 | 300 | 16,5 | 180 | 0,21 | 63 | 71,4 | 0,12 | 0,01 | 0,21 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 2,35 | 5,26 | 0,52 | 33,67 | 201 | 116 | 27,3 | 183,57 | 0,73 | 19,2 | 35,6 | 0,64 | 0,1 | 0,42 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса свинины | 100 | 12,09 | 10,74 | 20,71 | 1,63 | 9,14 | 272 | 33,97 | 19,81 | 125,56 | 1,28 | 4 | 5,5 | 1,24 | 0,36 | 0,07 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 30,27 | 20,98 | 34,45 | 2,65 | 86,68 | 771,88 | 488,48 | 92,96 | 547,89 | 3,65 | 86,20 | 229,30 | 3,38 | 0,53 | 1,02 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 4/13 | Сыр (порциями) | 30 | 7,89 | 7,89 | 7,98 | 0,00 | 0,00 | 105,18 | 300 | 16,5 | 180 | 0,21 | 63 | 71,4 | 0,12 | 0,01 | 0,21 |
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | 3,21 | 1,1 | 4,96 | 0,24 | 12,24 | 111 | 70,6 | 23,65 | 77,1 | 0,73 | 27,5 | 339,53 | 0,28 | 0,07 | 6,9 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 25 | 2 | 0,00 | 0,21 | 0,24 | 14 | 67 | 5,28 | 3,65 | 16,97 | 0,29 | 0 | 0 | 0,33 | 0,02 | 0 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 2,35 | 5,26 | 0,52 | 33,67 | 201 | 116 | 27,3 | 183,57 | 0,73 | 19,2 | 35,6 | 0,64 | 0,1 | 0,42 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса свинины | 100 | 12,09 | 10,74 | 20,71 | 1,63 | 9,14 | 272 | 33,97 | 19,81 | 125,56 | 1,28 | 4 | 5,5 | 1,24 | 0,36 | 0,07 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 39 | 7 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 36,28 | 22,08 | 39,68 | 3,19 | 117,81 | 972,56 | 564,36 | 120,26 | 641,96 | 4,67 | 113,70 | 568,83 | 3,99 | 0,62 | 7,92 |
| Итого за день | | | 66,55 | 43,06 | 74,13 | 5,84 | 204,49 | 1744,45 | 1052,84 | 213,22 | 1189,85 | 8,32 | 199,90 | 798,13 | 7,37 | 1,15 | 8,94 |