

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного

учреждения МАОУ СОШ №30

г. Дегтярск

И.М. Азаренкова

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Русалев Д.В.

Д. В. Русалев

2023 г.



Примерное рекомендованное десятидневное меню

На 2023/24 учебный год

Для детей от 11 лет и старше

и детей-инвалидов

ПОНЕДЕЛЬНИК (первая неделя)

ОБЕД

| № сб/ре ц | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|----------|-------------------------|-----------|-----------|------------|---------------|----------|------------|------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Ca | Mg | Fe | P |
| 272/2003 | Суп-пюре гороховый с гречками | 250/15 | 135 | 6,3 | 5,8 | 14 | 0,5 | 0,3 | 2,4 | 0,4 | 73,3 | 22,5 | 1,3 | 86 |
| 451/2004 | Биточек мясной с маслом | 80/5 | 208,8 | 13 | 12 | 13 | 0 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 34,4 | 114 | 1,4 | 17,3 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 192 | 5,1 | 4,8 | 32 | 0,1 | 0,37 | 1,23 | 0,2 | 86,3 | 265 | 30 | 199 |
| Пром. | Сок фруктовый (разливной) | 200 | 94 | 1 | 0 | 21 | 0 | 0,02 | 171 | 0,1 | 80 | 70 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз. | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 746,8 | 29 | 23 | 105 | 0,6 | 1 | 176 | 0,8 | 297 | 488 | 89 | 343 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------|-------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|
| 772/2004 | Булочка с маком | 75 | 230 | 6,2 | 2 | 47 | 0 | 1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 11,3 | 1,2 | 54,8 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/7 | 65 | 0,3 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 7,35 | 5,24 | 2,6 | 16,9 |
| | Фрукт | 100 | 75 | 0,7 | 0,7 | 17 | 0 | 0 | 20 | 1 | 24 | 13,5 | 3,3 | 16,5 |
| | ИТОГО : | | 370 | 7,2 | 2,7 | 80 | 0 | 1 | 20,9 | 1,2 | 32,5 | 30 | 7,1 | 88,2 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 1117 | 36 | 25 | 185 | 0,6 | 2 | 197 | 2 | 329 | 518 | 96 | 431 |

**ВТОРНИК
ОБЕД**

| № сб/ре п | Наименование блюда | Выход г. | Энерг ценно ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|-----------------|------------------------------------------|-------------|------------------------|-----------|-----------|------------|---------------|------------|-------------|------------|---------------|-------------|-----------|------------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 112/2007 | Суп картофельный с вермиш. и курицей | 250/ 10 | 150 | 5,9 | 4,7 | 17 | 1 | 0,1 | 8,3 | 0,3 | 29 | 27,2 | 1,2 | 86,4 |
| 732 | Котлета "Детская куриная" | 80 | 161,3 | 16 | 11 | 12 | 0,2 | 0,02 | 0,6 | 0,9 | 56 | 12 | 13 | 8,6 |
| 312/2007 | Картофель запеченный,свежий огурец | 180/3 0 | 172,8 | 7,3 | 5,8 | 25 | 30 | 0,2 | 21,6 | 0,7 | 43 | 32,4 | 1,2 | 103 |
| 349/2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 115,6 | 0,4 | 0 | 29 | 0 | 0 | 0,4 | 0,2 | 44,8 | 6 | 1,3 | 15,4 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз. | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 716,7 | 34 | 22 | 107 | 31 | 0,5 | 30,9 | 2,1 | 196 | 94,6 | 73 | 214 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 337/2004 | Яйцо варёное | 40 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0,5 | 0 |
| 687/1996 | Пирожки печеные с мясом, рисом | 75 | 197,6 | 9 | 4,4 | 31 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,61 | 1,1 | 2,8 | 2,31 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/7 | 65 | 0,3 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 7,35 | 5,24 | 2,6 | 16,9 |
| | Сок фруктовый | 200 | 88 | 1 | 0 | 21 | 0 | 0,02 | 171 | 0,1 | 80 | 70 | 0 | 40 |
| | ИТОГО : | | 413,6 | 15 | 9 | 68 | 0,1 | 0,1 | 172 | 0,1 | 101 | 76,3 | 5,9 | 59,2 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 1130 | 49 | 31 | 174 | 31 | 0,6 | 203 | 2,2 | 297 | 171 | 79 | 274 |

**СРЕДА
ОБЕД**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------------|------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|
| 17/2007 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 250/ 15 | 167,5 | 7,1 | 11 | 35 | 0,1 | 0,2 | 120 | 0,3 | 32,8 | 69 | 7,8 | 83,4 |
| 461/2004 | Тефтели мясные с соусом | 80/30 | 181 | 11 | 11 | 8,6 | 0 | 0,3 | 2,3 | 0,4 | 28 | 19,7 | 0,8 | 114 |
| 302/2007 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 285,9 | 8 | 10 | 39 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 21,2 | 127 | 4,3 | 191 |
| | Томат с зеленью свежий порц. | 30 | 6,4 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 0,01 | 3,5 | 0 | 8,5 | 0 | 0,3 | 21 |
| 349/2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 124 | 0,6 | 0 | 31 | 0 | 0 | 0,4 | 0,2 | 44,8 | 6 | 1,3 | 15,4 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз. | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 881,8 | 30 | 34 | 140 | 0,2 | 1 | 126 | 0,9 | 158 | 238 | 70 | 426 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------|-----|------|-----|-----|----|---|---|-----|-----|------|------|-----|------|
| ТТК 47 | Ватрушка с сыром | 75 | 287 | 7,2 | 16 | 30 | 0 | 1 | 0 | 0,2 | 18,7 | 0,01 | 0,5 | 35,6 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 61,3 | 0,2 | 0,1 | 15 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 6,95 | 5,15 | 3,1 | 18,6 |
| | Фрукт | 100 | 75 | 0,7 | 0,7 | 17 | 0 | 0 | 20 | 1 | 24 | 13,5 | 3,3 | 16,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--|-------|-----|----|-----|-----|---|------|-----|------|------|-----|------|
| | ИТОГО : | | 423,3 | 8,1 | 16 | 62 | 0 | 1 | 20,1 | 1,2 | 49,7 | 18,7 | 6,9 | 70,7 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 1305 | 38 | 50 | 201 | 0,2 | 2 | 146 | 2,1 | 208 | 257 | 77 | 497 |

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

| № сб/ре ц | Наименование блюد | Выход г. | Энерг ценно ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|----------|----------|----------|---------------|------|-----|-----|---------------|------|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 110/2004 | Борщ с капустой свеж. и картоф., с мясн. фрик., с/см. | 250/ 8/10 | 132,5 | 2,5 | 6,5 | 16 | 0,2 | 11 | 33 | 2 | 265 | 63,5 | 2,1 | 208 |
| ТТК 32 | Котлета рыбная из тресковых видов | 80 | 208 | 12 | 15 | 7,2 | 0,1 | 0,17 | 1,2 | 0,1 | 100 | 55,2 | 9,4 | 69,3 |
| 512/2004 | Рис припущенный | 180 | 195 | 4,3 | 7,2 | 44 | 0 | 0,2 | 253 | 1,3 | 16,8 | 48 | 1,3 | 74 |
| 638/2004 | Компот из вишни | 200 | 118 | 1,2 | 0 | 30 | 0 | 0,03 | 1 | 0 | 43,2 | 27,5 | 6,6 | 53 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз. | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 770,5 | 24 | 29 | 122 | 0,3 | 12 | 288 | 3,4 | 448 | 211 | 75 | 405 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|------|-----|------|
| ТТК42 | Шаньга с картофелем | 100 | 222,8 | 6 | 6,8 | 34 | 122 | 12,5 | 93 | 43 | 60,2 | 28,9 | 20 | 0,25 |
| 66/2003 | Напиток витамин. из шиповника | 200 | 128 | 0 | 0 | 27 | 0 | 0,03 | 240 | 0,1 | 15,6 | 7,12 | 8,3 | 16,4 |
| | Фрукт | 100 | 75 | 0,7 | 0,7 | 17 | 0 | 0 | 20 | 1 | 24 | 13,5 | 3,3 | 16,5 |
| | ИТОГО : | | 425,8 | 6,7 | 7,5 | 79 | 122 | 13 | 353 | 44 | 99,8 | 49,5 | 32 | 33,1 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 1196 | 31 | 36 | 201 | 122 | 24 | 641 | 47 | 548 | 261 | 107 | 438 |

ПЯТНИЦА

ОБЕД

| № сб/ре ц | Наименование блюд | Выхо л г. | Энерг етиче ценно кка | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------|----------|----------|----------|---------------|------|-----|-----|---------------|------|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 171/2004 | Суп - пюре из картофеля с гренок. | 250/ 15 | 185,2 | 5,2 | 7,6 | 24 | 0,1 | 0,3 | 101 | 0,4 | 32,5 | 62,4 | 7,3 | 78 |
| 260/2007 | Гуляш из грудки куры | 70/70 | 158 | 21 | 6 | 4,2 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 15 | 5,3 | 0,7 | 6,2 |
| 302/2007 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 285,9 | 8 | 10 | 39 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 21,2 | 127 | 4,3 | 191 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/7 | 60 | 0,3 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 7,35 | 5,24 | 2,6 | 16,9 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 13 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 752,1 | 37 | 24 | 95 | 0,2 | 0,7 | 104 | 0,4 | 87,8 | 208 | 43 | 293 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------|-----|-------|----|----|---|-----|-----|-----|-----|------|----|-----|-----|
| 210/2007 | Омлет натуральный | 105 | 209,6 | 11 | 18 | 2 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 84,3 | 14 | 2,1 | 182 |
|----------|-------------------|-----|-------|----|----|---|-----|-----|-----|-----|------|----|-----|-----|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------|-----|-------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|
| 35/1999 | Манник | 100 | 376,7 | 5,1 | 19 | 46 | 0 | 0,08 | 0,07 | 0 | 13,9 | 7,45 | 6,5 | 42,5 |
| | Сок фруктовый | 200 | 88 | 1 | 0 | 21 | 0 | 0,02 | 171 | 0,1 | 80 | 70 | 0 | 40 |
| | ИТОГО : | | 674,3 | 17 | 37 | 69 | 0,3 | 0,2 | 171 | 0,2 | 178 | 91,5 | 8,6 | 265 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 1349 | 33 | 74 | 138 | 0,7 | 0,4 | 343 | 0,3 | 356 | 183 | 17 | 530 |

ПОНЕДЕЛЬНИК (вторая неделя)

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энерг. ценн. ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|----------|--------------------------------------------|----------|-------------------|-------|-------|-------|---------------|------|------|-----|---------------|------|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 88/2007 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 147,3 | 5,5 | 9,9 | 9,1 | 0 | 0,24 | 76,2 | 1,5 | 104 | 28,2 | 3,8 | 9,1 |
| 436/2004 | Жаркое по-домашн. из грудки кури | 250 | 262,3 | 18 | 10 | 25 | 0,4 | 0,3 | 12 | 0,5 | 30 | 15 | 2,5 | 135 |
| пром. | Ассорти овощное (огурец, помидор, морковь) | 60 | 18 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0,01 | 9 | 0 | 12 | 0 | 1 | 45 |
| 701/2004 | Напиток из свежих яблок | 200 | 102 | 0,1 | 0 | 26 | 0 | 0 | 7,84 | 0,2 | 11,2 | 6,01 | 3,1 | 14,8 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз. | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 646,6 | 27 | 20 | 88 | 0,4 | 0,8 | 105 | 2,2 | 180 | 66,2 | 66 | 205 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-------|-------|-----|----|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 366/2004 | Запеканка творожн. со сгущен. молоком | 70/20 | 309 | 18 | 14 | 28 | 0,1 | 1,5 | 1 | 0 | 82,3 | 40 | 1 | 19,8 |
| 349/2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 115,6 | 0,4 | 0 | 29 | 0 | 0 | 0,4 | 0,2 | 44,8 | 6 | 1,3 | 15,4 |
| | Сок фруктовый | 200 | 88 | 1 | 0 | 21 | 0 | 0,02 | 171 | 0,1 | 80 | 70 | 0 | 40 |
| | ИТОГО : | | 512,6 | 19 | 14 | 78 | 0,1 | 1,5 | 172 | 0,3 | 207 | 116 | 2,3 | 75,2 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 1159 | 46 | 34 | 166 | 0,5 | 2,3 | 277 | 2,5 | 387 | 182 | 69 | 280 |

ВТОРНИК

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энерг. ценн. ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|----------|--------------------------------------|----------|-------------------|-------|-------|-------|---------------|------|-----|-----|---------------|------|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 17/2007 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/15 | 167,5 | 7,1 | 11 | 35 | 0,1 | 0,2 | 120 | 0,3 | 32,8 | 69 | 7,8 | 83,4 |
| 291/2007 | Плов с грудкой кури | 270 | 445 | 21 | 18 | 49 | 65 | 0,07 | 1,8 | 1,2 | 61 | 63,5 | 3 | 268 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-------|-------|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|------|------|-----|------|
| | Фрукт | 100 | 75 | 0,7 | 0,7 | 17 | 0 | 0 | 20 | 1 | 24 | 13,5 | 3,3 | 16,5 |
| 349/2007 | Компот из смородины | 200 | 130 | 1,2 | 0 | 33 | 0 | 0,3 | 1 | 0 | 43,2 | 27,5 | 6,6 | 53 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз. | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 934,5 | 33 | 30 | 157 | 65 | 0,8 | 143 | 2,5 | 184 | 190 | 77 | 422 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|
| 337/2004 | Яйцо варёное | 40 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0,5 | 0 |
| 698/2004 | Расстегай с рыбой | 75 | 172,8 | 7,3 | 4,2 | 22 | 0,1 | 0,17 | 2,02 | 0,3 | 44,6 | 28,3 | 21 | 80,9 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/7 | 65 | 0,3 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 7,35 | 5,24 | 2,6 | 16,9 |
| | ИТОГО : | | 300,8 | 13 | 8,8 | 38 | 0,1 | 0,3 | 2,92 | 0,3 | 63 | 33,5 | 25 | 97,9 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 1235 | 46 | 39 | 195 | 65 | 1 | 146 | 2,9 | 247 | 224 | 101 | 520 |

СРЕДА

ОБЕД

| № сб/ре ц | Наименование блюد | Выход г. | Энерг. ценн. ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|--------------|---------------------------------|-------------|-------------------------|----------|----------|----------|---------------|------|------|-----|---------------|------|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 132/2004 | Рассольник ленингр. со сметаной | 250/10 | 179,3 | 5,9 | 10 | 16 | 0 | 0,1 | 140 | 0 | 28,7 | 23 | 2,9 | 71,2 |
| 268/2007 | Биточек из говядины с соусом | 80/30 | 194,5 | 13 | 9,8 | 13 | 0 | 0,1 | 0,09 | 0 | 27,1 | 10,8 | 1,7 | 12,1 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 192 | 5,1 | 4,8 | 32 | 0,1 | 0,37 | 1,23 | 0,2 | 86,3 | 265 | 30 | 199 |
| 349/2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 115,6 | 0,4 | 0 | 29 | 0 | 0 | 0,4 | 0,2 | 44,8 | 6 | 1,3 | 15,4 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 13 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 744,4 | 27 | 25 | 103 | 0,1 | 0,6 | 142 | 0,4 | 199 | 313 | 64 | 298 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|-----|------|
| ТТК47 | Ватрушка с сыром | 75 | 287 | 7,2 | 16 | 30 | 0 | 1 | 0 | 0,2 | 18,7 | 0,01 | 0,5 | 35,6 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 61,3 | 0,2 | 0,1 | 15 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 6,95 | 5,15 | 3,1 | 18,6 |
| | Фрукт | 100 | 75 | 0,7 | 0,7 | 17 | 0 | 0 | 20 | 1 | 24 | 13,5 | 3,3 | 16,5 |
| | ИТОГО : | | 423,3 | 8,1 | 16 | 62 | 0 | 1 | 20,1 | 1,2 | 49,7 | 18,7 | 6,9 | 70,7 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 1168 | 35 | 42 | 165 | 0,1 | 1,6 | 162 | 1,6 | 248 | 332 | 71 | 369 |

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

| № сб/ре ц | Наименование блюд | Выход г. | Энерг. ценн. ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|--------------|----------------------|-------------|-------------------------|----------|----------|----------|---------------|----|---|---|---------------|----|----|---|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------------------------|---------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-----------|------------|
| 82/2007 | Борщ с капустой свеж. и картоф., с курой, с/см. | 250/10 /10 | 132,5 | 2,5 | 7,8 | 12 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 0,8 | 56,2 | 25,5 | 1,3 | 58,7 |
| 268/2007 | Шницель рубленый мясной с маслом | 80 | 222 | 12 | 12 | 17 | 0 | 0,1 | 0,42 | 0,1 | 66 | 224 | 2,3 | 30,8 |
| 302/2007 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 285,9 | 8 | 10 | 39 | 0,1 | 0,3 | 0 | 0 | 21,2 | 127 | 4,3 | 191 |
| 701/2004 | Напиток из свежих яблок | 200 | 102 | 0,1 | 0 | 26 | 0 | 0 | 7,84 | 0,2 | 11,2 | 6,01 | 3,1 | 14,8 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз. | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 859,4 | 26 | 30 | 118 | 1,4 | 0,8 | 24,6 | 1,1 | 178 | 399 | 67 | 296 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------|-------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|
| ТТК42 | Шаньга с картофелем | 100 | 222,8 | 6 | 6,8 | 34 | 122 | 12,5 | 93 | 43 | 60,2 | 28,9 | 20 | 0,25 |
| Пром. | Йогурт " | 100 | 72 | 5,3 | 3,5 | 7,8 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 110 | 13,2 | 0,1 | 80 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/7 | 65 | 0,3 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 7,35 | 5,24 | 2,6 | 16,9 |
| | ИТОГО : | | 359,8 | 12 | 10 | 58 | 122 | 12 | 94,7 | 43 | 178 | 47,3 | 23 | 97,2 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 1219 | 38 | 41 | 176 | 123 | 13 | 119 | 44 | 355 | 446 | 90 | 394 |

ПЯТНИЦА

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|----------|------------|------------|-----------|------------|
| 102/2007 | Суп картоф. с горох., курой и гренками | 250/8 /15 | 185 | 8,2 | 5,6 | 22 | 1,5 | 0,4 | 14,6 | 0 | 50,6 | 43,8 | 2,6 | 111 |
| 498/2004 | Биточек из грудки куры с маслом | 80/5 | 225 | 13 | 13 | 12 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 34,6 | 18,2 | 1,6 | 82 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 192 | 5,1 | 4,8 | 32 | 0,1 | 0,37 | 1,23 | 0,2 | 86,3 | 265 | 30 | 199 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 61,3 | 0,2 | 0,1 | 15 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 6,95 | 5,15 | 3,1 | 18,6 |
| | Фрукт | 100 | 58 | 0,7 | 0,7 | 17 | 0 | 0,01 | 19,5 | 0,5 | 24 | 13,5 | 3,3 | 16,5 |
| | Хлеб пшеничный, | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 536,3 | 19 | 18 | 75 | 0,3 | 0,6 | 21 | 1 | 152 | 302 | 38 | 316 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------------------------|-----------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 366/2004 | Запеканка творожн. со сгущен. молоком | 70/ 20 | 309 | 18 | 14 | 28 | 0,1 | 1,5 | 1 | 0 | 82,3 | 40 | 1 | 19,8 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/7 | 65 | 0,3 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 7,35 | 5,24 | 2,6 | 16,9 |
| | Сок фруктовый | 200 | 88 | 1 | 0 | 21 | 0 | 0,02 | 171 | 0,1 | 80 | 70 | 0 | 40 |
| | ИТОГО : | | 462 | 19 | 14 | 65 | 0,1 | 1,5 | 173 | 0,1 | 170 | 115 | 3,6 | 76,7 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ : | | 998,3 | 38 | 32 | 140 | 0,4 | 2,1 | 194 | 1,1 | 321 | 417 | 41 | 393 |