

Утверждаю
Директор МОУ Ундоровского лицея
Н.В. Зюзина
31 августа 2023 года



**Циклическое двухнедельное меню
для организации питания учащихся
на 2023 – 2024 учебный год**

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен ност ь, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж ир ы	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,08	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Про м.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,33	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46	
Обед																					
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,1	7,85	
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,0	33,34	
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,3	15,17	
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,4	61,7	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203,5	117,14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12		
	Итого за Обед	720	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	0,43	217,82	1,3	28,58	413,94	967,64	213,35	195,98	519,14	10,38	25,1	12,93	134,96	
Полдник																					
342-У	Компот из консервированных плодов У	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0	
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,46	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
	Итого за Полдник	300	11,2	5,4	71,4	379,5	0,09	0,11	33,41	0,07	0,62	79,14	187,59	88,44	19,98	114,84	1,05	4,17	10,72	23,1	
	Итого за день	1520	62,6	57,7	241,3	1735,1	0,75	0,91	369,36	1,67	30,53	1294,26	161,54	722,89	291,97	992,33	13,87	97,76	35,59	239,52	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
394	Вареники с	120	5,8	8,7	32,	229,	0,	0,	26,6	0,	4,3	109,	298,	40,2	19,1	81,7	0,9	5,74	3,4	32,8	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж ир ы	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
-У	картофелем				1	7	1	08	2	16	2	59	34	8	1	5	8		3	7	
Про м.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	6	19,2	10,8	13,2	2,6	2,4	0,3	9,6	
Про м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,3	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,26	57,3	16	9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,35	5,08	20,16	7,64	70,86	
Обед																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,2	0,8	0,1	4,7	
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,5	19,3	319,65	30,9	22,4	46,5	1,0	5,21	0,4	27,3	
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	8	5,01	23,0	70,7	0,4	0,74	7,1	26,6	
295-У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,6	6	2	6,8	408,41	280,09	158,96	28,0	196,89	3,1	22,18	4,7	
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,4	1,26	8,1	8,23	101,17	70,7	5,74	6,79	0,6	0,9	0,0	4,35	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	5	14,5	23,5	75	1,9	2,2	5	12	
	Итого за Обед	720	29,6	32,6	110,2	852,9	0,48	0,59	308,12	3,34	31,52	647,76	936,99	288,65	107,8	405,82	7,48	32,03	15,24	174,56	
Полдник																					
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,0	0	1,9	1,06	114,26	61,2	3,16	10,2	0,2	0,45	0,0	4,95	
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,3	309,73	237,19	21,5	16,8	90,5	1,2	44,21	2,6	32,8	
	Итого за Полдник	300	9	6,8	39,8	257	0,1	0,09	84,5	0,02	4,2	310,79	351,45	82,8	20	100,71	1,5	44,66	2,6	37,7	
	Итого за день	1520	51,9	54,1	222,2	1583,1	0,79	0,94	450,01	3,52	52,63	1337,6	215,787	608,21	195,06	742,88	14,07	96,85	25,53	283,21	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
60	Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,2	10,6	106,43	12,8	14,5	20,7	0,5	2	0,0	20,2	
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,4	0,14	0,2	48,9	155,67	201,51	30,8	285,8	0,8	13,74	38,52	51,5	
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,1	0	0,1	87,9	48,4	58,1	5,74	36,5	0,1	4,55	0,7	10,1	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,2	7	11,6	17,3	1,6	0	0,0	0,4	
Про м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,5	1,6	3	7,25	
	Итого за Завтрак	500	36	9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,5	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,7	21,89	42,4	89,6	
Обед																					
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,0	0,14	5,3	145,42	162,96	151,24	16,6	97,4	0,8	3,64	2,5	10,4	
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,5	13,6	30,1	0,4	2,94	0,1	18,7	
54-1г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,3	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,7	20,77	0,0	11,9	
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,1	0,76	2,5	66,0	173,77	14,2	101,89	1,6	11,17	1,9	27,5		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ност ь,	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж ир ы	Уг ле во ды		кка л	В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,4	0,08	0,25	39,7	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,7	12	
	Итого за Обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61	
Полдник																					
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,8	0,07	0,7	13,6	126,59	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,3	15,0	
Про м.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
	Итого за Полдник	300	6,3	3,4	68,8	331,2	0,11	0,13	455,85	0,07	8,72	17,68	616,59	68,94	30,94	92,14	1,47	2,93	3,33	15,09	
	Итого за день	1550	68,5	52,6	236,5	1693,6	0,63	0,92	146,035	1,7	33,58	986,27	177,333	766,49	175,28	833,73	10,97	65,54	53,17	185,36	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,5	45,8	244,31	127,93	61,5	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,9	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
50,2	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,0	99,4	87,2	92,8	13,4	108,32	0,94	2,22	6,2	17,3	
Про м.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	520	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14,5	20,53	60,32	
Обед																					
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,5	91,2	0	1,32	0	13,0	0,1	0	0	0	
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,0	30,2	52,3	1,2	86,4	0,4	30,5	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,4	28,2	84,4	1,0	28,46	0,7	42,7	
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,3	302,1	0,17	0,13	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,1	28,4	170,83	2,8	45,38	2,9	57,6	
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,3	61,3	8,09	8,61	0,3	0,3	0,2	5,1	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,7	12	
	Итого за Обед	720	26,6	29,2	79,7	688,4	0,38	0,42	362,97	1,2	51,19	1354,14	153,269	243,83	118,57	404,33	7,52	162,74	7,18	148,08	
Полдник																					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,1	1,26	30,2	67	4,56	8,52	0,7	0,01	0,0	0,7	
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,5	254,5	0,09	0,16	95,6	0,07	2,4	212,68	147,56	50,0	15,3	105,85	1,4	31,71	11,23	43,8	
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,07	3,57	213,94	177,79	117,08	19,86	114,37	2,24	31,72	11,25	44,58	
	Итого за день	1540	55,56	215,3	1580,1	1580,8	0,75	0,83	534,34	2,26	55,33	1813,47	208,584	649,66	223,62	857,89	12,82	208,96	38,96	252,98	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,7	202,67	2,0	41,65	26,05	62,63	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма- сса	Пищевые вещества			Эне- рг. цен- ност ь, кка- л	Витамины					Минеральные вещества								
			Бе- лк и	Ж ир ы	Уг- ле- во- ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Про м.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Про м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,5	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	530	19	2	59,7	486,7	0,17	0,52	209,52	2,18	16,99	541,03	729,56	208,55	86,92	286,66	4,91	43,32	30,39	72,74
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
54-бг	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	5	12
	Итого за Обед	720	41,1	35,1	124,7	980,9	0,45	0,44	181,14	2,78	34,84	739,29	1019,82	387,9	550,128	41,78	159,38	34	585,4	
Полдник																				
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
Про м.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,02	33	0	5	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,16	61,08	0,13	0,84	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85
	Итого за день	1550	74,6	73,4	241,241	1923,2	0,77	1,3	451,74	5,09	52,67	1418,85	2147,73	876,53	256,44	110,193	13,82	228,73	71,92	720,99
Суббота, 1 неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,1	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Про м.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	3,3	7,98
	Итого за Завтрак	500	19,4	22,5	72	568,2	0,18	0,4	133,88	0,35	1,43	603,28	476,99	451,14	67,97	368,68	2,32	39,13	10,07	78,46
Обед																				
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
171	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,2	3,2	23,4	139,8	0,12	0,02	9,7	0,04	0	12,8	68,5	34,6	27,9	79,2	0,9	1,74	0,9	10,9	
239, 44 Ш	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,9	28,8	163,88	1,2	115,2	14,39	473,39	
267, 71-У	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами*	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,31	342,77	199,03	30,8	236,56	3,4	20,51	4,9	53,0	
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,5	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,9	2,2	2,7	12	
	Итого за Обед	700	43,3	40,1	94,7	914,1	0,49	0,52	469,44	2,95	95,73	792,62	117,356	413,39	133,82	609,04	8,8	156,3	23,76	577,66	
Полдник																					
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,7	0,78	77,4	5	8,69	2,22	6,89	0,2	0,3	0,0	
432, 28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,3	309,73	237,19	21,5	16,8	90,5	1,2	44,21	2,6	32,8	
	Итого за Полдник	300	8,9	6,8	42,3	266,2	0,1	0,09	60,58	0,02	4,03	310,51	314,64	30,27	19,06	97,4	1,4	44,51	2,6	36,14	
	Итого за день	1500	71,6	69,4	209,5	1748,5	0,177	0,101	663,9	3,32	101,19	1706,41	196,519	894,8	220,85	107,512	12,58	239,94	36,47	692,26	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
102, 20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,5	239,19	26,4	11,1	17,1	1,2	2	0,4	12,5	
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,9	1,9	0,22	0,2	3,55	
396	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,0	111,02	431,31	272,99	44,4	274,11	1,3	15,32	8,5	55,78	
	Итого за Завтрак	500	16,9	14,2	106,5	621,3	0,28	0,44	56,6	0	79,75	139,2	801,45	381,62	71,66	316,18	4,57	17,54	9,2	71,83	
Обед																					
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,4	13,3	26,3	0,8	28,2	0,4	12	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,5	37,4	13,1	30,9	0,4	15,25	0,3	14,7		
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,3	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,7	20,77	0,0	11,9	
299-У	Крокеты "Детские"	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,9	226,81	3,8	47,84	3,8	71,2	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,1	0,1	0,56	39,9	1,71	3,47	0,0	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,9	2,2	2,7	12	
	Итого за Обед	750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,84	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,92	
Полдник																					
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,8	0,9	0,1	3,6	
456, 31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,1	0,04	9,8	104,11	240,7	32,4	20,2	118,91	1,6	12,36	4,1	34,4	
	Итого за Полдник	300	11,8	8,1	48,6	314,314	0,14	0,11	20,54	0,04	11,67	113,02	344,01	38,86	23,75	123,22	2,49	13,26	4,23	38,03	

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен ност ь, кка л	Витамины					Минеральные вещества								
			Бе лк и	Ж ир ы	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Итого за день	1550	62,6	52,8	261,6	1772,1	0,74	0,92	449,55	1,56	134,11	1299,06	210,071	767,7	190,24	842,65	14,97	145,06	20,84	231,78
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
2,47 -У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,9	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740. 02- У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,8	12,2	90,2	0,78	21,47	5	15,42
Про м.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8
Обед																				
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,1	7,85
81- У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
391 -У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331	Соус сметано- томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,5	4,13	43,6	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Про м.	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	730	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	0,38	243,83	1,4	21,79	886,92	933,7	251,38	97,23	404,22	8,91	57,67	10,72	126,99
Полдник																				
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
432, 28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,09	0,07	0,12	12,5	0,02	1	309,73	237,19	21,58	16,84	90,5	1,23	44,21	2,61	32,84
	Итого за Полдник	300	8,7	6,9	39,8	256,2	0,09	0,07	13,84	0,02	3,3	313,31	282,96	98,35	20,02	94,18	1,48	44,61	2,65	34,94
	Итого за день	1530	61,2	57,2	212,3	1610,2	0,75	0,67	323,51	1,71	26,16	1633,32	153,19	633,45	180,78	775,21	12,85	147,19	22,37	211,73
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
1	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54- 21Г н	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
394 -У	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
Про м.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Про м.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	500	24,4	21,6	89,1	647,4	0,24	0,46	85,29	0,26	13,61	368,65	812,76	381,15	79,41	380,75	4,94	23,73	62	94,47
Обед																				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,47	0,57	21,56	4,64	31,3
23-У	Нагетсы "Детские"*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	720	32,4	29,1	84,7	731,4	0,39	0,36	456,16	1,1	24,07	741,32	924,15	172,62	115,88	424,16	8,32	45,87	14,85	185,84
Полдник																				
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,2	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
	Итого за Полдник	300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29
	Итого за день	1520	62,3	54,2	223,4	1630,6	0,67	0,88	564,19	1,43	41,32	1129,62	193,75	590,52	209,44	865,74	14,88	73,04	41,91	298,6
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-32з	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	100	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	500	18,7	17,8	70,7	517,6	0,22	0,19	110,284	0,83	7,18	547,26	457,89	249,45	57,58	219,34	4,36	55,06	4,5	85,12
Обед																				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
54-6о	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,244	0	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	710	28,8	25,1	106,1	765,8	0,56	0,55	317,8	2,21	29,57	332,47	103,364	142,51	181,92	448,45	9,23	25,13	13,63	107,53
Полдник																				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33,0	0,5	0,475	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	Итого за Полдник	300	14,5	19,1	56,6	455,6	0,15	0,34	61,08	0,13	0,88	138,53	398,35	280,08	41,52	264,86	1,11	26,03	7,53	62,85
	Итого за день	1510	62	62	233,4	1739	0,91	1,08	148,17	3,17	37,59	1018,26	188,98	672,04	281,02	932,65	14,7	106,22	25,66	255,5
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
219-У	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	3	0,0	2,75
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31,42	0,52	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0	0
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,64	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,53	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	520	27,7	11,2	67,7	483,7	0,23	0,42	109,87	0,53	79,45	207	505	36	55,24	298,77	3,23	14,6	33,24	68,77
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
267,66-У	Крокеты с кабачком*	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	1,95	2,2	5	12	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Обед	720	28,5	27	100,7	760,1	0,48	0,45	283,35	1,47	35,12	487,84	168,8,23	209,72	111,17	411,49	9,23	53,1	11,01	177,39
Полдник																				
345,27	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	5	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,3	0,8
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,6	283,09	0,17	0,17	120,46	0,783	22,83	215,83	172,81	16,82	107,55	1,8	31,91	11,26	44,68	
	Итого за день	1540	66,1	45	214,8	1526,8	0,88	1,04	513,68	2,7	137,4	909,94	236,6,04	500,28	183,23	817,81	14,26	99,61	55,51	290,84
Суббота, 2 неделя																				
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,1	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
222	Пудинг из творога с рисом	150	24	10,7	15,8	255,4	0,05	0,27	53,61	0,21	0,24	57,49	132,82	174,95	28,33	244,64	0,72	12,24	33,07	44,48
326	Соус молочный сладкий	50	1,8	2,9	9,7	72	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17	
54-	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,	100,	0,	0,	17,2	0	0,6	49,9	220,	167,	34,3	130,	1,0	11,7	2,2	38,2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма- сса	Пищевые вещества			Эне- рг. цен- ност ь, кка- л	Витамины					Минеральные вещества								
			Бе- лк и	Ж ир ы	Уг- ле во- ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
21г н					5	4	04	16	5		8	5	33	68	2	28	9		9	5
Про м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,5	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	510	34,9	19,4	70	594,3	0,2	0,54	924,34	0,24	6,3	387,3	587,7	416,97	93,32	471,98	3,11	32,07	39,54	124,45
Обед																				
33	Салат "Дальневосточный"	50	0,8	2,1	13,6	75,9	0,07	0,17	126,01	1,5	12,42	773,61	129,79	94,23	64,32	18,64	1,57	1786,1,62	1,62	7,48
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59
239-У	Тефтели из рыбы под соусом овощным	90	19,2	11,5	24	276,3	0,14	0,16	149,89	1,69	4,17	241,87	425,2	102,84	43,48	259,51	1,68	161,88	23,29	716,22
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	3	3
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,25	2,75	12
	Итого за Обед	740	33,8	23,7	106,2	771,8	0,53	0,45	463,26	3,29	36,49	1856,56	105,953	288	196,65	511,04	7,61	1811,6,13	29,43	775,96
Полдник																				
210-У	Омлет натуральный	100	9,2	10,9	1,8	142,5	0,04	0,29	126,66	1,61	0,16	83,26	118,94	66,62	10,96	141,72	1,56	16,7	19,48	44,64
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
Про м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Полдник	330	12,1	11,3	27,2	260	0,08	0,35	224,7	1,61	80,16	234,65	155,19	144,82	18,12	164,18	2,42	17,66	21,28	48,99
	Итого за день	1580	80,8	54,4	203,4	1626,1	0,81	1,34	161,23	5,14	122,95	2478,51	180,242	849,79	308,09	114,72	13,14	1816,5,86	90,25	949,4
	Средние показатели за Завтрак	506,67	22,01	17,94	76,38	554,74	0,21	0,37	210	0,47	19,21	420,97	330	320	72,62	328,84	3,69	32,95	20,17	79
	Средние показатели за Обед	725	32,82	30,73	100,4	809,99	0,44	0,44	315	2	37,49	822,42	495	280,97	129,9	453,33	8,25	1582,37	15,63	266,41
	Средние показатели за Полдник	302,5	10,19	8,67	49,32	316,03	0,11	0,17	104,58	0,3	12,08	175,4	110,165	23,806	133,26	1,65	24,24	7,38	38,94	
	Средние показатели за период	1534,2	65	57,3	226,1	1680,8	0,8	1	629,6	2,8	68,8	1418,8	990	711	226,3	915,4	13,6	1639,6	43,2	384,4

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж ир ы	Уг ле во ды		В1	В 2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	м кг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9	
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,8	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Про м.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,57	0,7	2,24	4,2	10,15	
	Итого за Завтрак	550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58	
Обед																					
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,1	7,85	
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21	
113	Суп -лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68	
33,1Ш	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90,4	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	810	37,5	34,4	108,8	896,2	0,5	0,45	177,33	0,97	28	433,79	102,746	206,95	222,45	572,39	11,28	23,73	13,6	147,92	
Полдник																					
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4	
342-У	Компот из консервированных плодов	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0	
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1	
	Итого за Полдник	350	11,4	5,6	78,1	408,8	0,1	0,12	34,91	0,07	2,62	89,04	303,02	95,52	23,9	119,63	2,01	5,17	10,85	27,1	
	Итого за день	1710	69,8	64,7	263,9	1918,5	0,82	0,99	360,44	1,44	32,1	1505,27	183,24	834,16	331,32	112,542	16,02	105,2	39,06	262,6	
Вторник, 1 неделя																					
Завтрак																					
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04	
54-23г	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж иры	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09	
Про м.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Про м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,5	1,6	3	7,25	
	Итого за Завтрак	550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98	
Обед																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19	
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32	
295-У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,6	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54	
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	2	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	820	34,1	37,3	112,9	922,8	0,36	0,44	298,9	2,31	27,84	735,19	1025,22	323,95	123,28	465,35	8,17	35,88	17,79	197,93	
Полдник																					
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91	
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,28	0,28	0,45	0,04	4,95	
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,2	2,3	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84	
	Итого за Полдник	350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,38	0,13	8,1	504,7	623,58	93,21	33,08	142,24	2,17	72,46	4,84	57,7	
	Итого за день	1720	61,5	66,4	254,3	1859,1	0,78	0,87	456,24	2,64	54,43	1746,14	2611,42	667,94	231,2	877,37	15,89	130,58	32,33	337,61	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,1	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3	
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,3	55,51	176,42	228,38	34,99	323,7	0,9	15,57	43,65	58,47	
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,2	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
Про м.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	550	41,2	23	75,9	675,8	0,22	0,49	911	0,16	7,48	475,36	485,92	325,58	76,96	449,07	4,1	25,35	48,31	104,07	
Обед																					
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4	
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48	
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж иры	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,01	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,3	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	840	29,1	31,7	111	845,3	0,31	0,31	255,44	1,01	18,02	641,25	824,72	442,33	86,51	379,27	6,41	46,05	8,05	90,09	
Полдник																					
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,3	15,09	
Про м.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	Итого за Полдник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34	
	Итого за день	1740	76,9	58,5	256,5	1859,6	0,62	0,88	1191,54	1,24	47,72	1152,06	179,603	823,4	187,91	906,98	15,01	75,33	59,89	215,5	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,92	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34	
Про м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,3	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,36	0,37	0,6	299,87	409,09	303,55	92,75	366,34	3,32	15,98	22,43	65,78	
Обед																					
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0	
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	26,6	0,01	0,05	14,75	766,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18	
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1	
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,01	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,3	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	820	31,3	40,3	93,5	861,5	0,45	0,52	463,77	1,46	56,91	2149,33	185,063	302,84	142,88	488,29	8,84	269,36	8,75	177,91	
Полдник																					
3003,03	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68	
234,04	Сметана порционо	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	4	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4	
377	Чай черный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8	
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж ир ы	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	Итого за Полдник	360	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	111,76	0,74	11,07	370,95	529,15	151,62	39,64	169,15	3,79	56,32	12,11	67,76	
	Итого за день	1730	64,6	73,1	247,3	1903,5	0,91	1,01	654,89	2,57	68,58	2820,15	278,887	758,01	275,19	102,378	15,95	341,66	43,29	311,45	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-10	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5	
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	27,21,1	0,0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
Про м.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	8	0,07	1,3	2,86	
Про м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,5	1,6	3	7,25	
	Итого за Завтрак	580	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2	0,65	270,45	2,91	17,09	624,24	789,59	245,05	92,5	354,21	5,61	57,21	39,08	93,61	
Обед																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32	
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28	
392,32-У	Пельмени "Детские" "отварные с бульоном"	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	810	46,9	40,3	143,1	1123,1	0,51	0,55	201,57	3,3	36,31	685,2	112,44	309,69	143,6	620,17	8,93	148,11	36,95	607,95	
Полдник																					
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
Про м.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481,6	0,16	0,4	72,08	0,13	0,9	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85	
	Итого за день	1740	86,8	85,8	262,5	2166,87	1,55	1,55	544,1	6,04	54,39	1472,97	238,534	896,82	284,62	128,524	15,7	235,85	84,06	774,41	
Суббота, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,08	0,09	0,72	177,13	215,13	156,89	23,52	141,65	0,52	29,17	2,51	36,31	
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж иры	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,7	2,24	4,2	10,1	
	Итого за Завтрак	550	22,6	25,2	83,7	651,3	0,21	0,44	151,33	0,41	1,54	739,88	521,16	516,97	74,64	420,43	2,6	43,11	12	84,99	
Обед																					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,9	245,99	418,69	26,3	24,6	64,2	0,8	20,75	0,9	35,3	
53,27	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,4	0,1	0	18,5	80,8	49,5	32,5	93,3	1,0	2,03	1,1	12,8	
239,44	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,1	193,03	301,44	71,9	28,8	163,88	1,2	115,2	14,39	473,39	
279,36	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	100	15,6	19,5	21,9	324,8	0,11	0,2	95,1	1,23	5,1	229,97	342,25	105,56	30,8	189,31	3,1	39,64	3,7	57,5	
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,0	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,5	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,3	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	820	42,7	42,8	110,9	1000,5	0,53	0,49	506,51	2,66	97,28	932,83	129,254	342,98	148	603,7	9,2	180,3	23,49	593,54	
Полдник																					
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,5	0	11,25	3,32	121,08	13,3	9,92	18,5	0,4	1,32	0,1	13,0	
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,0	0	1,7	0,78	77,4	8,69	2,22	6,89	0,2	0,3	0,0	3,3	
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,2	2,3	309,73	237,19	21,5	16,8	90,5	1,2	44,21	2,6	32,8	
	Итого за Полдник	350	9,4	6,9	44	275,9	0,12	0,11	112,16	0,28	15,313	932,83	435,72	43,6	28,9	115,98	1,8	45,83	2,8	49,2	
	Итого за день	1720	74,7	74,9	238,6	1927,7	0,86	1,04	770	3,09	114,1	1986,54	224,942	903,55	251,62	114,011	13,66	269,2	38,31	727,75	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,4	285,11	30,1	13,2	20,4	1,5	2,4	0,4	15	
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	45	8,59	95	82,2	16,1	24,9	1,9	0,22	0,2	3,55	
396	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,0	0	2,0	111,02	431,31	272,99	44,4	274,11	1,3	15,32	8,5	55,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,3	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,31	0,45	57,8	0	85,46	292,75	875,27	391,3	77,9	338,96	5,1	18,9	11,09	78,6	
Обед																					
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,8	12,5	24,6	0,8	11,99	0,4	11,4	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,8	16,4	38,7	0,6	19,06	0,4	18,4	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,0	0,11	0	178,84	64,5	127	8,63	48,8	0,8	24,92	0,0	14,3	
299	Крокеты "Детские"	100	21,18	23,23	350,350	0,0	0,0	262,262	1,1	28,28	373,373	473,473	138,138	39,9	252,252	4,2	53,16	4,2	79,1		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж иры	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
-У			5	8	7	1	16	3	11	59	68	69	94	9	7	01	4		4	6	
349, 10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26, 8	110	0, 32	0, 45	134, 33	2, 67	12, 47	0,06	0,2	69,3 5	2,95	6,03	0,1 1	0	0	0	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23, 8	117, 4	0, 1	0, 05	0	0	0	243, 6	141	17,4	28,2	90	2,3 4	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	850	39, 3	34	125, 8	966, 5	0, 7	0, 89	550, 79	4, 37	60, 31	1022, 98	107, 388	421, 32	108, 74	460, 29	8,9 7	111,7 7	8,4 3	137, 71	
Полдник																					
300 3,03	Драники	50	1,7	4	10, 9	86,2	0, 06	0, 04	4,25	0, 04	5,2	151, 7	307, 2	9,54	13,6 8	39,0 4	0,6	23,7	0,8 1	21,6 8	
234, 04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0, 01	10,7	0	4	4	11,6	8,8	0,9	6	0,0 2	0,9	0,0 4	1,4	
15- У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0, 01	0, 01	1,35	0	1,8	8,91	103, 91	6,39	3,52	4,31	0,8 7	0,9	0,1 2	3,6	
456, 31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11, 6	7,9	41, 9	284, 9	0, 13	0, 09	19,1 9	0, 04	9,8 7	104, 11	240, 1	32,4 7	20,2 3	118, 91	1,6 2	12,36	4,1 1	34,4 3	
	Итого за Полдник	360	13, 8	13, 6	59, 9	416, 2	0, 2	0, 15	35,4 9	0, 08	16, 91	268, 72	662, 81	57,2 3	38,3 3	168, 26	3,1 1	37,86	5,0 8	61,1 1	
	Итого за день	176 0	72, 4	62, 1	309, 3	2084, 6	1, 21	1, 49	644, 15	4, 45	162, 68	1584, 45	261, 196	869, 82	224, 98	967, 51	17, 22	168,5 3	24, 6	277, 5	
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
2,47 -У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12, 2	40, 4	306, 8	0, 19	0, 18	51,1 5	0, 16	0,6 5	163, 09	242, 31	178, 62	51,4	202, 74	1,3 3	28,5	3,5	39,3 5	
381 740. 02- У	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,9 6	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
Про м.	Шанежка наливная	80	8	4,5	37, 1	220, 8	0, 08	0, 07	24,8 8	0, 16	0,0 2	202, 58	77,6	72,8 6	12,2 1	90,2 2	0,7 8	21,47	5	15,4 2	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0, 02	0, 01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,2 2	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	550	18, 9	17, 2	92, 9	601, 2	0, 29	0, 26	76,0 7	0, 06	465, 32	363, 71	319, 44	73,8 1	317, 36	2,7 3	50,61	9,7	57,6 7		
Обед																					
13 81- У	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0, 02	0, 02	51,5 8	0	11, 25	3,32	121, 08	13,3 3	9,92	18,5 8	0,4 1	1,32	0,1 8	13,0 8	
391 -У	Свекольник	300	6,8	9,4	14, 6	170	0, 03	0, 05	168, 25	0, 06	11, 13	450, 78	306, 48	49,0 2	25,3 8	48,6 1	1,2 7	5,45	0,5 6	27,1	
Про м.	Пельмени "Детские" отварные*	150	24, 1	22, 8	46, 2	486, 5	0, 27	0, 25	45,5 4	1, 31	3,7 3	300, 4	393, 14	95,1 2	34,2 9	247, 78	3,8 5	48,96	7,0 8	81,5 3	
331 376	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0, 01	0, 02	26,1	0, 04	0,5 4	4,13	43,6 6	11,5 7	3,39	13,1 6	0,1 5	1,18	0,3	3,03	
Про м.	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0, 02	1,03	0	1,4 9	1,75	51,3 5	81,3 4	8,95	16,6 2	1,6 6	0	0,0 1	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23, 8	117, 4	0, 1	0, 05	0	0	0	243, 6	141	17,4	28,2	90	2,3 4	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	810	37, 4	37, 4	94, 9	865, 9	0, 43	0, 41	292, 5	1, 41	28, 14	1003, 98	105, 671	267, 78	110, 13	434, 75	9,6 8	59,55	11, 43	139, 14	
Полдник																					
21 15 432, 28	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0, 01	0, 01	1,5	0	2	9,9	115, 43	7,08	3,92	4,79	0,9 6	1	0,1 3	4	
	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	2	3,58	45,7 7	76,7 7	3,18	3,67	0,2 5	0,4	0,0 4	2,1	
	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33, 4	229, 4	0, 09	0, 07	12,5	0, 02	2,3 1	309, 73	237, 19	21,5 8	16,8 4	90,5 1	1,2 3	44,21	2,6 1	32,8 4	

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен ност ь, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж ир ы	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	Итого за Полдник	350	8,9	7,1	46,5	285,5	0,1	0,08	15,34	0,02	5,83	323,21	398,39	105,43	23,94	98,97	2,44	45,61	2,78	38,94	
	Итого за день	1710	65,2	61,7	234,3	1752,6	0,82	0,75	383,91	1,75	34,64	1792,9	181,8,81	692,65	207,88	851,08	14,85	155,77	23,91	235,75	
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
1	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
394-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0	0,35	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1	9,01	24,68	43,44	
Про м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Про м.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого за Завтрак	550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,24	0,51	100,05	0,35	13,81	464,3	862,28	413,35	87,36	436,04	5,33	26,17	30,03	106,14	
Обед																					
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85	
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,1	11,09	424,57	32,06	34,3	95,44	1,74	4,64	2,48	34,41	
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	32,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56	
23-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,01	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	820	37,5	33,4	99,7	850	0,45	0,41	545,1	1,22	25,78	859,36	107,6,73	195,42	135,42	491,61	9,47	53,05	17,42	213,69	
Полдник																					
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,9	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2	
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09	
	Итого за Полдник	350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,11	0,07	25,99	0,14	21,14	29,42	319,41	49,35	19,63	69,35	2,25	4,44	3,64	24,54	
	Итого за день	1720	73,2	63,3	261,2	1906,4	0,79	0,99	671,14	1,64	60,73	1353,08	225,8,42	657,85	242,43	996,98	17,05	83,66	51,09	344,37	
Четверг, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33	
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28	
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж иры	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Про м.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,6	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,27	0,26	1334,01	1,08	49,04	716,21	638,63	292,78	79,81	289,5	6,34	66,24	6,56	108,45	
Обед																					
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,8	0,12	0	37	248,42	16,2	135,82	204,73	4,5	2,57	4	18,2	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,8	21,0	57,0	0,9	4,98	0,2	34,3	
54-бо	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,5	34,8	14,5	50,1	0,6	5	6	8,1	16,5	
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,7	68,1	230,99	79,6	20,0	122,8	2,0	12,61	2,0	38,3	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,6	0,84	20,52	5,93	155,38	16,0	14,9	15,2	0,5	0,36	0,2	4,9	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,3	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	810	34,2	32,3	123,5	921,9	0,64	0,65	375,93	2,51	30,89	391,31	120,631	157,67	223,2	539,94	11,07	29,16	17,89	126,62	
Полдник																					
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,0	0,13	0,3	63,5	179,35	94,0	20,5	126,86	0,9	12,53	6,0	32,8	
Про м.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481,6	0,16	0,4	72,08	0,13	0,9	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85	
	Итого за день	1710	73,9	74,9	273,273	2061,6	1,07	1,31	1782,02	3,72	80,92	1271,05	231,629	792,53	351,53	114,03	18,57	125,93	32,48	307,92	
Пятница, 2 неделя																					
Завтрак																					
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,4	0,14	0,2	48,9	155,67	201,51	30,8	285,8	0,8	13,74	38,52	51,5	
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,0	0	2,0	0,77	66,2	18,2	2	6,53	0,1	0,25	0,0	2,75	
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,4	1,75	51,3	81,3	8,95	16,6	1,6	0	0,0	0	
Про м.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,4	1,28	2,4	5,8	
Про м.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,7	0,06	1,2	2,64	
	Итого за Завтрак	560	35,1	14,4	82,8	602,1	0,17	0,41	101,6	0,14	15,79	288,3	728,09	318,7	97,75	368,55	3,86	15,33	42,16	62,78	
Обед																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,2	0,8	0,1	4,7	
54-бс	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,6	72,5	277,65	15,9	44,9	0,6	8	12,86	1,1	26,5	
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,5	0,14	14,08	62,1	915,54	74,6	42,7	134,68	1,4	13,86	1,4	64,9	
267.66-У	Крокеты с кабачком*	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,0	63,5	272,02	95,4	24,7	154,95	2,3	15,26	3,3	83,3	
Про м.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса	Пищевые вещества			Эне рг. цен- ность, кка л	Витамины					Минеральные вещества									
			Бе лк и	Ж иры	Уг ле во ды		В1	В 2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,3	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	820	29,7	30,3	105,4	812,9	0,52	0,49	334,53	1,45	37,32	456,28	191,9,31	226,55	124,53	448,49	9,9	45,42	9,37	193,99	
Полдник																					
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91	
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0	
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88	
	Итого за Полдник	350	12,5	12,1	61,1	403,5	0,16	0,26	202,48	0,81	86,83	408,28	428,04	132,64	31,34	150,34	2,66	59,51	13,42	63,79	
	Итого за день	1730	77,3	56,8	249,3	1818,5	0,185	1,16	638,61	2,4	139,94	1152,86	307,5,44	677,89	253,62	967,38	16,42	120,26	64,95	320,56	
Суббота, 2 неделя																					
Завтрак																					
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,1	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3	
222	Пудинг из творога с рисом	180	28,8	12,8	30,6	306,4	0,06	0,33	64,34	0,25	0,29	68,99	159,38	209,94	34	293,56	0,86	14,69	39,68	53,37	
326	Соус молочный сладкий	60	2,1	3,5	11,6	86,4	0,02	0,07	15,23	0,04	0,28	21,04	72,41	58,71	7,41	47,55	0,13	4,95	1,29	12,2	
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Про м.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	Итого за Завтрак	550	40	22,1	75,1	659,7	0,21	0,61	937,61	0,29	6,4	402,3	626,33	461,74	100,22	528,82	3,27	35,34	46,36	135,37	
Обед																					
33	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	0,21	151,21	1,8	14,9	928,33	155,75	113,07	77,18	22,37	1,88	2143,3,94	1,95	8,98	
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67	
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	0,21	0,03	25,56	0,12	0	182,88	125,23	58,78	50,81	145,04	1,68	27,16	1,75	19,91	
239-У	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	21,3	12,8	26,6	307	0,16	0,17	166,55	1,88	4,64	268,74	472,45	114,27	48,32	288,35	1,86	179,87	25,87	795,8	
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,278	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,3	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	800	38,1	26,8	122,6	882,5	0,6	0,51	509,38	3,8	39,44	2109,23	117,7,11	330,97	227,52	582,78	8,77	2171,1,41	33,18	862,76	
Полдник																					
210-У	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	213,8	0,07	0,43	189,99	2,41	0,23	124,89	178,41	99,92	16,44	212,58	2,34	25,05	29,22	66,96	
15	Напиток абрикосовый	200	0,8	0,1	23,2	97,2	0,18	0,25	214,2	1,26	10	2,3	253,2	24,68	6,96	22,62	0,61	1	0,09	11	
	Итого за Полдник	350	14,6	16,5	25,9	311,311	0,25	0,68	404,19	3,67	10,23	127,19	431,61	124,6	23,42	235,2	2,95	26,05	29,31	77,96	
	Итого за день	1700	92,7	65,4	223,6	1853,2	1,06	1,8	1851,18	7,76	56,07	2638,72	223,5,05	917,31	351,14	134,6,8	14,99	2177,2,8	108,85	1076,09	

113	Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)	30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,8	13,3	91,5	14,0	7,22	13,2	0,4	2,02	0,2	8,6
Замена блюд с учетом национальных особенностей																				
295-У	Котлета куриная																			
295-У	Котлета "Солнечногорская" (Халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,6	429,42	334,33	166,74	35,7	223,34	3,4	23,6	5	12,2,4
392,3	Пельмени "Детские" "отварные с бульоном"																			
392,3	Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халяль)	20	16,9	10,7	25,6	266,7	0,08	0,1	43,18	0,11	2,3	185,18	190,96	28,2	18,9	132,7	1,6	24,8	3,4	84,48
267,7	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами"																			
279,3	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	90	14	17,5	19,7	292,3	0,1	0,18	85,64	1,11	4,6	206,97	308,03	95,0	27,7	170,38	2,7	35,6	3,3	51,82
391-У	Пельмени "Детские" отварные"																			
392,3	Пельмени "Аппетитные" (Халяль)	15	25,6	19,8	46,5	466,5	0,17	0,25	94,77	1,28	6,8	305,39	373,87	108,56	35,4	248,16	3,6	47,3	6,6	13,1,2
23-У	Нагетсы "Детские"																			
295-У	Котлета "Солнечногорская" (Халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,6	429,42	334,33	166,74	35,7	223,34	3,4	23,6	5	12,2,4
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными"																			
279,3	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	80	12,5	15,6	17,5	259,9	0,08	0,16	76,12	0,99	4,1	183,98	273,8	84,4	24,6	151,45	2,4	31,7	2,9	46,06
280-У	Фрикадельки "Детские"																			
102,7	Фрикадельки "Школьные" (Халяль)	90	22,4	25,8	22,2	410,6	0,15	0,31	60,26	2	6,9	158,8	458,51	161,76	35,9	266,11	4,4	27,5	3,9	75,46
267,6	Крокеты с кабачком"																			
299	Крокеты из говядины (Халяль)	90	17,6	15,6	30,2	331,2	0,16	0,27	224,88	1,85	24,4	314,82	413,06	152,52	38,1	216,03	3,9	43,7	5,9	61,76
Замена отдельных блюд для вариативности меню																				
342-У	Компот из консервированных плодов																			
344-У	Компот из смеси фруктов	20	0,5	0,0	12,98	54,3	0,01	0,02	35,28	0	0,5	3,33	171,09	65,4	10,2	14,1	0,4	0,2	0	0,8
15	Компот из яблок и вишни																			
15-У	Компот из яблок	20	0,1	0,1	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,8	0,9	0,1	3,6
349	Компот из смеси сухофруктов	20	0,3	0	21,65	88,2	0	0	12	0	0,1	0,1	0,57	40	1,72	3,47	0	0,8	0	0
219-У	Сырники творожные																			

223.2 3	Запеканка творожная с соусом молочным	15 0/ 50	34, 05	11, 03	19, 33	312, 8	0, 08	0, 44	55, 55	0, 1	0,8 3	97,6 3	282, 84	329, 46	45,2 4	382, 97	0,8 6	23,5	42, 7	72, 5
330	Соус сладкий сметанный																			
331-У	Соус сладкий фруктовый	50	0,2 4	0,1 5	16, 32	67,7	0, 01	0, 01	2,3 8	0	13, 85	9,06	104, 96	34,6 2	6,29	9	0,6 9	0,7	0,3	4,7
Пром .	Сок абрикосовый																			
418	Сок яблочный или мультифруктовый	20 0	1	0,2	20, 2	86,6	0, 02	0, 02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
54- 7хн	Компот из смородины																			
345.2 7	Компот из яблок с шиповником	20 0	0,2	0,1	14, 77	60,8	0, 05	0, 08	42, 81	0, 42	22, 4	2,46	25,3 5	4,19	1,52	1,7	0,3 4	0,2	0	0,8
23 377 54,19- гн	Чай витаминизирова нный, Чай фруктовый, Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками																			
430	Чай черный с сахаром	20 0	0,4	0,1	14, 97	62,4	0, 08	0, 11	31	0, 42	32	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,6 7	0	0	0
171	Каша рассыпчатая пшеница																			
171.0 5	Каша рассыпчатая гречневая	10 0	5,4 5	1,3 4	23, 9	129, 4	0, 14	0, 07	0,5 5	0	0	29,4 9	145, 09	8,53	80,1 2	119, 26	2,6 9	1,5	2,3	10, 6
15	Напиток абрикосовый																			
15-У	Компот из яблок	20 0	0,1 7	0,1 6	21, 92	89,8	0, 12	0, 15	37, 35	0, 84	5,8	8,97	104, 08	6,52	3,51	4,31	0,8 9	0,9	0,1	3,6
394-У	Вареники с творогом																			
223	Запеканка творожная	13 0	24, 46	12, 13	21, 96	294, 8	0, 06	0, 31	54, 12	0, 26	0,2 7	72,8 5	153, 65	198, 57	31,0 8	275, 84	0,8 7	13,4	37, 2	47, 9
15	Напиток клюквенный																			
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	20 0	0,4 8	0,1 5	12, 83	54,7	0	0, 01	18, 66	0	16, 62	5,91	155, 54	62,3 9	15	15,2 4	0,5 6	0,04	0,2	4,9