



Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 2"

Липлянина Д.А.



Утверждаю:
Директор ООО "ЭДЕМ"

Г.Т. Сафина

Примерное циклическое (двухнедельное) меню рационов сбалансированного питания учащихся

Наименование блюда	выход, в гр.		Пищевая ценность, г			Энергетич	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ рецептуры
	1-5 кл	6-11 кл	белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
День 1/ Понедельник																	
Завтрак																	
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,86/8,23	8,09/9,71	33,6/40,32	235/282	0,03/0,04	0,23/0,28	0,1/0,13	0	2,82/3,45	205/247	12,72/15,4	108/130	163/196	3,63/4,37	№171
Котлеты говяжьи из п/ф	75	75	14,88	11	13,7	211	0,01	0,08	0,11	1,3	42,26	211	15,9	15,08	121	2,1	№268
Соус красный основной	30	30	0,52	1,6	2,7	27,45	1,2	0,007	0,004	0,43	1,23	4,85	2,76	1,81	4,82	0,06	№333
Булочка домашняя	60	60	4,43	4,6	31,96	187	0,02	0,07	0,037	2,34	12,62	106,29	22,89	10,37	44,39	0,85	№424
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			33,02/37,5	29,29/32,8	115,96/132	856,95/971	1,76/1,77	0,44/0,55	0,28/0,34	4,17/4,49	60,38/71,5	527,59/621	68,72/79,9	139,66/165	341,45/404	7,5/9,96	
Обед																	
Суп с макаронными изделиями и картофелем на мкб	250/15	250/15	8,89	5,5	18,23	158	0,01	0,13	0,09	12,77	38,08	395	20,65	25,67	60,4	1,35	№112
Гарнир сложный	120	150	2,7/3,37	4,62/5,89	15,84/18,6	115,8/140	0,55/0,091	0,115/0,13	0,09/0,11	32,01/44,2	35,26/41,8	546,77/644	43,45/57,8	26,68/32,9	72,87/87,5	0,97/1,2	
Сосиска отварная	50	50	2,86	6,22	0,42	69,03					419	114,4	18,2	10,4	82,68	0,93	№243
Кисель ягодный	200	200	0	0	35	141	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,45	№359
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			27,04/31,3	18,04/20,7	86,03/96,9	615,74/701	0,01	0,28/0,32	0,25/0,135	63,6/68,7	80,99/96,2	795,45/836	99,45/110	72,39/77,0	232,2/294	4,95/5,59	
Итого за 1 день:			60,06/72,6	47,33/56,3	201,99/232	1472,69/171	1,77/1,78	0,72/0,87	0,53/0,475	67,77/73,1	141,37/161	1323,04/14	168,17/190	212,05/236	573,65/698	12,45/15,55	
2 день / Вторник																	
Завтрак																	
Салат из белокочанной капусты	50	50	0,58	0,75	3,75	19,41	0,61	0,03	0,04	5,25	25,3	130	11,15	9,2	29,25	0,44	№45
Рис отварной	150	180	2,96/3,55	5,46/6,55	29,6/35,52	180/216	0,03/0,04	0,04/0,05	0,02/0,025		7,44/8,93	52,24/62,7	6,08/7,3	26/31,2	80,4/96,48	0,53/0,64	№304
Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	75/50	75/50	15,6	7	2,9	137	0,04	0,11	0,12	2,55	118,37	412,86	52,95	56,27	239,39	0,89	№229
Компот из сухофруктов	200	200	0,62	0,25	29,97	124,6	18	0,005	0,002	0,03	2,95	0,45	2,56	1,74	3,56	0,1	№348
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			24,82/32,7	20,85/26,5	113,09/137	734,79/911	19,8/20,26	0,25/0,33	0,176/0,27	7,86/12,33	71,91/101	404,5/575	50,21/69,2	44,95/59,9	214,12/280	3,84/5,17	
Обед																	
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	6,7	6	10,14	121,75	1,5	0,75	0,08	30,25	312,12	342	45,25	24,45	78,74	1,15	№88
Макаронные отварные	120	150	5,37/6,72	6,81/7,11	31/13/38,9	197,47/246	0,03/0,04	0,9/0,11	0,02/0,03		2,76/3,45	64,2/80,25	11,81/14,7	8,36/10,45	47,64/59,5	0,85/1,06	№203
Тефтели мясные из п/ф	75	75	9,98	7,2	18	176,6		0,05	0,08	1,1	34,57	183	10,5	22	123	1,5	№279
Соус красный основной	30	30	0,52	1,6	2,7	27,45	1,2	0,007	0,004	0,43	1,23	4,85	2,76	1,81	4,82	0,06	№333
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			32,11/36	24,06/27,3	79,34/96,2	662,7/775,3	3,27/3,28	0,967/1	0,255/0,27	33,24	440,61/442	812,4/825	121,49/127	112,93/119	411,59/431	3,51/4,22	
Итого за 1 день:			56,92/68,7	44,91/53,9	192,43/234	1397,49/161	23,07/23,5	1,217/1,33	1,761/0,55	41,1/45,57	112,52/541	1216,9/140	71,7/196,9	157,88/179	625,71/711	7,35/9,39	
3 день / Среда																	
Завтрак																	
Сыр порционный	15	15	3,6	4,6	0	55,4	6			0,04	12,9		15	0,75	8,1	0,014	№15

Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/10	200/10	7,23	9,58	41,52	281,2	0,05	0,13	0,16	1,3	55,71	168	129	39,65	166	0,81	№175
Перемяч с мясом печёный	70	70	7,62	3,58	23,96	158,5	0,003	0,07	0,057	0,678	18,83	125,14		11,58	76,62	1,01	№408
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничнь	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			24,78/27,9	21,76/23,6	99,48/108	691,6/759	6,553	0,26/0,29	0,247/0,24	2,118	88,89	293,59	158,45/163	56,38	258,96	3,494/3,894	
Обед																	
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	7,2	6,21	18	156,8	1,81	0,12	0,1	16,81	51,14	505	28,84	29,7	105,4	1,38	№96
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	220	16,61/18,2	12,55/13,8	18,22/20,0	252,33/277	1,5/1,65	0,18/0,2	0,2/0,22	21,67/23,8	85,5/94,05	830/913	31,33/34,4	49,59/54,5	225/247,50	19,2/21,12	№259
Кисель ягодный	200	200	0	0	35	141	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,45	№359
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничнь	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			30,11/34,8	22,56/25,7	90,22/101	686,13/778	3,31/3,46	0,36/0,41	0,32/0,35	38,48/40,6	136,79/145	1335,45/14	69,67/77,4	79,29/84,2	330,4/352	21,83/24,15	
Итого за 1 день:			54,89/62,7	44,32/49,3	189,7/210	1377,73/15	9,86/10,01	0,62/0,7	0,567/0,59	40,59/42,8	225,68/234	1629/1712	228,12/240	135,67/140	589,36/611	25,3/28,04	
4 день / Четверг																	
Завтрак																	
Салат из моркови с яблоками	50	50	0,49	5,07	4,49	65,6	0	0,24	0,27	3,05	9,96	34,83	19,47	15,2	20,35	0,48	№39
Пюре картофельное	150	180	3,78/4,54	5,9	23,59/28,3	151,95/182	0,03/0,04	0,17/0,2	0,13/0,15	27,31/32,7	51/61,36	802/962,8	44,2/53,44	34,45/41,3	102,3/123	1,24/1,5	№128
Кнели куриные из п/ф	75	75	12,8	10,15	8,95	178,25	0,03	0,08	0,11	4,7	49,4	185,9	14,72	22,71	40	1,19	№301
Соус красный основной	30	30	0,52	1,6	2,7	27,45	1,2	0,007	0,004	0,43	1,23	4,85	2,76	1,81	4,82	0,06	№333
Компот из сухофруктов	200	200	0,62	0,25	29,97	124,6	18	0,005	0,002	0,03	2,95	0,45	2,56	1,74	3,56	0,1	№348
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничнь	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			24,72/32,3	27,12/35,9	98,22/116	731,63/945	19,2/19,26	0,362/0,46	0,306/0,38	34,57/42,9	122,64/157	1105,42/11	112,57/135	70,88/90,2	185,24/238	3,94/5,26	
Обед																	
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной на мкб	250/15/10	250/15/10	6,8	6	14,65	139,77	2,41	0,06	0,08	19,9	60	350,72	44,87	26,53	81,62	1,47	№82
Плов из говядины	200	230	15,67/18	10,89/12,5	35,54/40,8	302,82/348,3	0,08/0,1	0,12/0,14	1,1/1,3	51,19/59,1	271,75/311	16,65/19,9	42,94/49,5	203,18/234	2,35/2,71	№265	
Какао с молоком	200	200	6,93	1,85	25,12	144,89	0,015	0,06	0,23	1,95	75,35	233,2	181,4	24,82	148,1	0,043	№382
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничнь	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			35,7/41,18	22,54/48,5	94,31/109	723,48/836	2,56	0,26/0,31	0,45/0,48	22,95/23,0	186,54/194	855,67/896	252,12/260	94,29/100	432,9/463	4,66/5,42	
			60,42/73,5	49,66/84,5	192,53/225	1455,11/17	21,76/21,8	0,622/0,77	0,756/0,86	57,52/65,9	309,18/351	961,09/211	364,69/395	165,17/191	618,14/702	288,6/10,68	
5 день / Пятница																	
Завтрак																	
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	50	0,82	8	4,74	99,6	0	0,18	0,19	4,4	65	107,85	14,6	0,58	20,8	0,54	№54
Макароны отварные	150	180	6,7/8,4	7,1/8,52	38,92/46,7	246,84/296	0,03/0,04	0,9/0,11	0,02/0,03		2,76/3,45	64,2/80,25	11,81/14,7	8,36/10,45	47,64/59,5	0,85/1,06	№203
Курица отварная	75	75	20,19	17,38	0,54	239,43	0,43	0,97	0,16	6,58	75,6	254,88	15,12	20,52	1,4	1,4	№288
Соус красный основной	30	30	0,52	1,6	2,7	27,45	1,2	0,007	0,004	0,43	1,23	4,85	2,76	1,81	4,82	0,06	№333
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничнь	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			25,11/30,8	32,03/39,4	121,96/144	878,27/105	1,74/1,75	0,237/0,29	0,13/0,144	5,77/10,77	887,13/905	514,31/605	103,33/120	53,96/62,6	229,18/314	5/5,64	
Обед																	
(пшенный) с мясными фрикадельками	250/15	250/15	7,4	4,5	20,5	151,27	0	0,153	0,104	16,5	34,95	532,25	19,06	45,75	112,8	1,9	№101
Картофель тушеный	120	150	9,24/11,55	5,68/7,1	20,38/25,4	169,6/212	1,8/2,16	0,19/0,23	0,12/0,14	31,92/38,4	47,66/57,2	859/1030	29,06/34,8	43,2/51,84	104/124,8	1,58/1,9	№142
Тефтели мясные из п/ф	75	75	9,98	7,2	18	176,6		0,05	0,08	1,1	34,57	183	10,5	22	123	1,5	№279
Соус красный основной	30	30	0,52	1,6	2,7	27,45	1,2	0,007	0,004	0,43	1,23	4,85	2,76	1,81	4,82	0,06	№333
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничнь	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			33,47/41,2	22,98/28,1	95,58/114	721,42/875	3,5/2,66	0,46/0,333	0,338/0,41	49,96/56,8	119,86/138	1579,55/17	75,83/88,8	117,16/131	352,86/404	5,9/6,59	
			58,58/72,0	55,01/67,5	217,55/258	1599,69/19	5,24/4,41	0,697/0,63	0,468/0,56	55,73/67,6	1006,99/10	2093,86/24	179,16/205	171,12/193	582,04/719	0,910,9/12,23	

6 дней / Суббота																	
Завтрак																	
Фрукт (яблоко)	200	200	0,4	0	11,3	192	0	0,05	0,03	20,8	41,6	444,8	25,6	30,4	0,02	3,52	№338
Каша молочная гречная со сливочным маслом	200/10	200/10	9,12	10,12	40,24	289,05	0,05	0,23	0,24	1,3	52,9	317,45	131,5	104,5	227,1	3,11	№173
Ватрушка с творогом	70	70	7,2	2,37	30,25	171	0,01	0,07	0,08	0,22	18,07	82,8	41,71	11,68	78,88	0,58	№410
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			23,05/26,2	16,42/18,3	115,79/129	848,55/916	0,56	0,41/0,44	0,38/0,39	22,42	114,65	845,5	213,26/217	150,98	314,24	8,87/9,27	
Обед																	
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	7,2	6,21	18	156,8	1,81	0,12	0,1	16,81	51,14	505	28,84	29,7	105,4	1,38	№96
Рагу из говядины	200	230	5,36/6,7	5,68/7,1	31,12/38,9	197,44/246	0,03/0,04	0,45/0,54	0,09/0,11		14,7/17,7	365/438,9	46,2/55,8	44,04/52,8	115,4/136,5	3,51/4,22	№199
Компот из сухофруктов	200	200	0,62	0,25	29,97	124,6	18	0,005	0,002	0,03	2,95	0,45	2,56	1,74	3,56	0,1	№348
Сырники из творога	100	100	13,54	8,4	19,7	209	0,03	0,058	0,26	0,47	48,92	131,29	118,55	25,07	197,55	0,555	№219
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			49,02/52,5	38,54/41,7	125,64/142	1046,42/11	24,07/24,0	0,76/0,85	0,596/0,62	19,13	171,22/174	1286,5/136	219,9/231	122,32/131	581,17/601	9,05/10,185	
7 день / Понедельник			72,07/78,7	54,96/60,0	241,43/268	1894,97/20	24,63/24,6	1,17/1,29	0,976/1,01	41,55	285,87/288	2132/2205	433,16/445	273,3/282	895,41/916	17,92/19,455	
Завтрак																	
Сыр порционный	15	15	3,6	4,6	0	55,4	6			0,04	12,9		15	0,75	8,1	0,014	№15
Пюре гороховое	150	180	6,7/8,04	7,1/8,52	38,92/46,7	246,84/298	0,03/0,04	0,9/0,11	0,02/0,03		2,76/3,45	64,2/80,25	11,81/14,7	8,36/10,45	47,64/59,5	0,85/1,06	№199
Кнели куриные из п/ф	75	75	12,8	10,15	8,95	178,25	0,03	0,08	0,11	4,7	49,4	185,9	14,72	22,71	40	1,19	№301
Соус красный основной	30	30	0,52	1,6	2,7	27,45	1,2	0,007	0,004	0,43	1,23	4,85	2,76	1,81	4,82	0,06	№333
Компот из сухофруктов	200	200	0,62	0,25	29,97	124,6	18	0,005	0,002	0,03	2,95	0,45	2,56	1,74	3,56	0,1	№348
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			34,76/43,4	32,49/39,4	90,06/107,7	792,44/960	25,24/25,2	0,382/0,39	0,236/0,29	1,8/2,12	62,16/73,3	421,3/515	48,14/69,3	127,38/153	300,8/363,3	6,7/7,16	
Обед																	
(гречневый) с мясными фрикадельками	250/15	250/15	7,4	4,5	20,5	151,87		0,153	0,104	16,5	34,95	532,25	19,06	45,75	112,8	1,9	№101
Гарнир сложный	120	150	2,7/3,37	4,62/5,89	15,84/18,6	115,8/140	0,55/0,091	0,115/0,13	0,09/0,11	32,01/44,2	35,26/41,8	546,77/644	43,45/57,8	26,68/32,9	72,87/87,5	0,97/1,2	
Котлеты говяжьи из п/ф	75	75	14,88	11	13,7	211	0,01	0,08	0,11	1,3	42,26	211	15,9	15,08	121	2,1	№268
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			26,63/30,9	16,94/19,7	63,7/74,58	512,89/598	0,5	0,34/0,38	0,132/0,14	62,5/67,6	85,1/90,38	840,42/881	108,98/120	81,68/86,3	275,66/292	8,58/6,49	
			61,39/74,4	49,43/59,1	153,76/182	1305,33/15	25,74/25,7	0,722/0,77	0,368/0,43	64,5/69,72	147,268/16	1261,72/13	157,12/190	209,06/239	576,46/656	15,28/13,65	
8 день / Вторник																	
Завтрак																	
Салат из белокочанной капусты	50	50	0,58	0,75	3,75	19,41	0,61	0,03	0,04	5,25	25,3	130	11,15	9,2	29,25	0,44	№45
Плов из говядины	200	230	15,67/18	10,89/12,5	35,54/40,8	302,82/348,3		0,08/0,1	0,12/0,14	1,1/1,3	51,19/59,1	271,75/313	16,65/19,9	42,94/49,5	203,18/234	2,35/2,71	№265
Слойка с сахаром	60	60	5,66	0,8	37,87	181,3	0,006	0,07	0,04	0,156	10,05	71,89	23,28	8,64	50,76	0,59	№415
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			28,36/34,3	16,59/20,7	111,91/129	703,92/832	1,16/1,52	0,25/0,32	0,24/0,56	7,65/12,05	93,09/121,1	500,49/646	67,76/84,5	67,04/80,9	297,28/351	5,13/6,24	
Обед																	
Суп с макаронными изделиями и картофелем на мкб	250/15	250/15	8,89	5,5	18,23	158	0,01	0,13	0,09	12,77	38,08	395	20,65	25,67	60,4	1,35	№112
Картофельное пюре	120	150	3,02/3,78	3,77/4,72	18,87/23,5	121,56/151	0,03/0,04	0,17/0,2	0,13/0,15	27,31/32,7	51/61,36	802/962,8	44,2/53,44	34,45/41,3	102,3/123	1,24/1,5	№128
Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	75/50	75/50	15,6	7	2,9	137	0,04	0,11	0,12	2,55	118,37	412,86	52,95	56,27	239,39	0,89	№229
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376

Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			34,57/38,4	21,02/23,8	98,72/112	723,96/822	0,08/0,09	0,47/0,53	0,36/0,39	42,63/48,0	207,6/217	1610,31/17	127,3/141	116,39/123	402,09/422	4,73/5,39	
			62,93/72,7	37,61/44,5	210,63/242	1427,88/161	1,24/1,61	0,72/0,85	0,6/0,95	50,28/60,1	300,68/339	1810,8/23	195,06/229	183,43/204	699,37/774	9,86/11,63	
9 день / Среда																	
Завтрак																	
Макароны отварные	150	180	6,7/8,4	7,1/8,52	38,92/46,7	246,84/298	0,03/0,04	0,9/0,11	0,02/0,03		2,76/3,45	64,2/80,25	11,81/14,7	8,36/10,45	47,64/59,5	0,85/1,06	№203
Сосиска отварная	50	50	2,86	6,22	0,42	69,03					419	114,4	18,2	10,4	82,68	0,93	№243
Соус красный основной	30	30	0,52	1,6	2,7	27,45	1,2	0,007	0,004	0,43	1,23	4,85	2,76	1,81	4,82	0,06	№333
Булочки с повидлом	70	70	4,25	0,7	39,7	182	0,004	0,06	0,04	0,255	7,59	88,54	22,01	8,55	41,55	0,75	№418
Кисель ягодный	200	200	0	0	35	141	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,45	№359
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			32,76/37,6	24,31/27,6	117,77/139	820,47/932	3,53/3,52	1,08/0,32	0,21/0,23	2,015	64,08/64,7	433,1/449	60,06/67,6	41,27/43,3	251,87/263	5,13/5,34	
Обед																	
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	6,7	6	10,14	121,75	1,5	0,75	0,08	30,25	312,12	342	45,25	24,45	78,74	1,15	№88
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	220	16,61/18,2	12,55/13,8	18,22/20,0	252,33/271	1,5/1,65	0,18/0,2	0,2/0,22	21,67/23,8	85,5/94,05	830/913	31,33/34,4	49,59/54,5	225/247,5	19,2/21,12	№259
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			29,64/34,3	22,55/25,7	62,36/73,6	570,58/663	3,5/3,65	0,99/1,04	0,31/0,34	52,02/54,1	399,07/407	1172,5/129	91,83/98,7	78,44/83,3	311,98/334	22,01/24,33	
			62,4/71,99	46,81/53,3	180,13/208	1391,05/167	7,03/7,17	2,07/1,36	0,52/0,57	54,03/56,2	463,15/472	1605,6/170	151,89/166	119,71/126	563,85/598	27,14/29,67	
10 день / Четверг																	
Завтрак																	
Салат из моркови с изюмом	50	50	0,6	5,05	11,68	94,49		0,03	0,03	1,9	15,05	59,35	24,28	16,96	28,64	0,46	№66
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,86/8,23	8,09/9,71	33,6/40,32	235/282	0,03/0,04	0,23/0,28	0,1/0,13	0	2,82/3,45	205/247	12,72/15,4	108/130	163/196	3,63/4,37	№171
Гуляш из говядины	50/50	50/50	15,48	12,51	5,15	195,13	3	0,06	0,12	1,75	52,28	279,91	11,79	19,96	154,44	2,67	№260
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			24,39/31,6	27,49/36,3	102,31/112	748,93/983	1,73/1,74	0,387/0,49	0,254/0,36	3,73/5,7	58,13/79,4	464,5/599	69,56/98,8	146,38/180	333,42/420	7,4/9,28	
Обед																	
Суп с клецками на курином бульоне	250/20	250/20	10,74	50,92	32,03	224,3	0,02	0,159	0,115	15,01	41,04	460	25,66	28,38	87,07	1,44	№118
Плов из курицы	200	220	16,27/18,3	11,88/13,3	15,75/17,7	234,97/264	2,12/2,33	0,16/0,176	0,18/0,2	38,15/41,9	76,82/84,5	559/614,9	52,85/58,1	42,76/47,0	64,36/70,7	1,94/2,14	№289
Компот из сухофруктов	200	200	0,62	0,25	29,97	124,6	18	0,005	0,002	0,03	2,95	0,45	2,56	1,74	3,56	0,1	№348
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			33,93/39,1	21,77/25,1	96,75/108	719,87/816	20,14/20,3	20,2/20,44	0,317/0,32	53,19/57	120,81/128	1019,45/10	90,27/100	72,88/77,1	154,99/161	4,28/4,88	
			58,32/70,7	49,26/61,4	199,06/220	1468,77/18	21,87/22,0	20,58/20,9	0,571/0,69	56,92/62,7	178,94/207	1483,95/16	159,83/199	219,26/257	488,41/581	11,68/14,16	
11 день / Пятница																	
Завтрак																	
Сыр порционный	15	15	3,6	4,6	0	55,4	6			0,04	12,9		15	0,75	8,1	0,014	№15
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	200/10	7,23	9,58	41,52	281,2	0,05	0,13	0,16	1,3	55,71	168	129	39,65	166	0,81	№175
Сосиски в тесте	100	100	9,85	13	24,9	256,1	0,004	0,06	0,03	0,13	427	173	37,07	17,52	123,7	1,39	№420
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			27,01/30,1	31,18/33,0	100,42/109	789,2/857	6,104	0,25/0,28	0,22/0,23	1,57	497,06	341,45	195,52/200	62,32	306,04	38,74/39,14	
Обед																	
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	7,2	6,21	18	156,8	1,81	0,12	0,1	16,81	51,14	505	28,84	29,7	105,4	1,38	№96

Пюре гороховое	120	150	5,36/6,7	5,68/7,1	31,13/38,9	197/246,84	0,03/0,04	0,9/0,11	0,02/0,03		2,76/3,45	64,2/80,25	11,81/14,7	8,36/10,45	47,64/59,5	0,85/1,06	№199
Кнели куриные из п/ф	75	75	12,8	10,15	8,95	178,25	0,03	0,08	0,11	4,7	49,4	185,9	14,72	22,71	40	1,19	№301
Соус красный основной	30	30	0,52	1,6	2,7	27,45	1,2	0,007	0,004	0,43	1,23	4,85	2,76	1,81	4,82	0,06	№333
Кисель ягодный	200	200	0	0	35	141	0	0	0	0	0,15	0,45	0,3	0	0	0,45	№359
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			34,38/42,6	26,58/32,6	122,02/142	864,76/103	1,24	0,75/0,89	0,328/0,37	18,23/18,5	93,29/106	1113,5/123	93,42/111	106,68/115	352,4/405	8,82/10,45	
			61,39/72,8	57,76/65,7	522,44/252	1653,96/18	7,34	1/1,17	1,71/0,608	19,8/20,12	590,35/603	1454,95/15	288,94/311	169/181,58	658,44/711	2647,56/49,59	
12 день / Суббота																	
Завтрак																	
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	50	0,82	8	4,74	99,6	0	0,18	0,19	4,4	65	107,85	14,6	0,58	20,8	0,54	№54
Пюре картофельное	150	180	3,78/4,54	5,9	23,59/28,3	151,95/182	0,03/0,04	0,17/0,2	0,13/0,15	27,31/32,7	51/61,36	802/962,8	44,2/53,44	34,45/41,3	102,3/123	1,24/1,5	№128
Курица отварная	75	75	20,19	17,38	0,54	239,43	0,43	0,97	0,16	6,58	75,6	254,88	15,12	20,52	1,4	1,4	№288
Соус красный основной	30	30	0,52	1,6	2,7	27,45	1,2	0,007	0,004	0,43	1,23	4,85	2,76	1,81	4,82	0,06	№333
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			24,07/31,6	26,56/35,9	76,87/98,4	554,15/695	2,06	0,327/0,41	0,179/0,36	37,63/49,3	135,72/180	1127,3/142	90,76/118	73,32/92,5	171,41/211	4,15/5,1	
Обед																	
Суп картофельный с крупой на мкб	250/15	250/15	8,5	4,25	15,9	135,65		0,19	0,088	11,5	30,89	439,97	25,23	30,56	95,62	1,84	№101
Капуста тушеная	120	150	5,36/6,7	5,68/7,1	31,12/38,9	197,44/246	0,03/0,04	0,45/0,54	0,09/0,11		14,7/17,7	365/438,9	46,2/55,8	44,04/52,8	115,4/136	3,51/4,22	№321
Гуляш из говядины	50/50	50/50	15,48	12,51	5,15	195,13	3	0,06	0,12	1,75	52,28	279,91	11,79	19,96	154,44	2,67	№260
Чай сладкий	200	200	0,03	0,2	15	60,5	0,5	0	0,01	0,1	1,45	0,45	5,25	4,4	8,24	0,86	№376
Запеканка из творога	100	100	13,54	8,4	19,7	209	0,03	0,058	0,26	0,47	48,92	131,29	118,55	25,07	197,55	0,555	№223
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничн	30	50	4,72/7,86	2,85/4,75	14,25/23,7	102/170	0	0,045/0,07	0,015/0,02	0	0	0	6,9/11,5	0	0	0,6/0,8	
			49,73/54,2	36,44/39,7	108,57/125	961,17/107	4,76	0,825/0,94	0,592/0,62	14,25	149,45/152	1221,47/12	219,23/233	126,47/135	576,07/596	10,295/11,40	
			73,8/85,84	63/75,68	185,44/224	1515,32/17	6,82	1,152/1,36	0,77/0,986	51,88/63,6	286,17/332	2348,77/27	309,99/351	199,79/221	747,48/805	14,44/16,5	