



Примерное двухдневное меню районов горячего питания для учащихся 5-11 классов в образовательных учреждениях на 2021г.

| № рец. | Приём пищи/ Наименование блюд | Масса порций/блюда, в гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|---|---------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A | B1 | E | C | Ca | P | Mg | Fe |
| День 1 / Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №71/67 | Салат из свежей капусты (до 1 марта) /огурцы свежие (после 1 марта) | 100 | 1,55 | 0,8 | 9,4 | 111 | 0,52 | 0,06 | 0,08 | 10,5 | 22,3 | 58,8 | 18,4 | 0,88 |
| №302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,23 | 8,88 | 39,6 | 204 | 0,04 | 0,28 | 0,13 | 0 | 15,4 | 196 | 118 | 2,37 |
| №268 | Котлета из говядины | 100 | 9,2 | 13,92 | 13,52 | 236 | 0,012 | 0,1 | 0,13 | 1,62 | 19,87 | 151 | 18,85 | 0,62 |
| №376 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 22,52 | 101,12 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| | Чай с сахаром | 180/15 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за завтрак: | | 23,561 | 24,085 | 100,015 | 712,12 | 0,572 | 0,468 | 0,778 | 12,12 | 66,78 | 438,02 | 162,45 | 4,615 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №59 / 42 | Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с огурцами (после 1 марта) | 100 | 0,59 | 6,08 | 5,19 | 77,92 | 0 | 0,048 | 0,024 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,58 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7,5 | 7,99 | 23,09 | 184 | 0,27 | 0,06 | 0,28 | 9,9 | 44,87 | 81,62 | 26,53 | 1,47 |
| №306 | Пюре гороховое | 180 | 6,14 | 6,98 | 45,4 | 268,98 | 0,04 | 0,054 | 0,011 | 0 | 155,8 | 136,6 | 52,85 | 0,42 |
| №301 | Кнели куриные | 100 | 13,71 | 10,6 | 9,9 | 189,84 | 0,04 | 0,1 | 0,14 | 5,87 | 18,4 | 50 | 28,38 | 1,48 |
| №348 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | 0 | 17,58 | 70,53 | 0,18 | 0,005 | 0,02 | 0,03 | 2,56 | 3,56 | 1,74 | 0,1 |
| | Итого за обед: | | 33,04 | 32,13 | 130,68 | 933,27 | 0,53 | 0,295 | 0,913 | 30,8 | 238,79 | 319,6 | 128,7 | 4,75 |
| | Итого за 1 день: | | 56,601 | 56,215 | 230,695 | 1645,39 | 1,102 | 0,763 | 1,691 | 42,92 | 305,57 | 757,62 | 291,15 | 9,365 |
| День 2 / Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №53 ГТК | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,67 | 10,1 | 9,7 | 136,24 | 0 | 0,025 | 0,033 | 8 | 27,92 | 36,3 | 17,5 | 1,05 |
| №50 | Жаркое из птицы | 250 | 17,3 | 12,9 | 37,1 | 333,7 | 1,35 | 0,215 | 0 | 28,98 | 48,1 | 90,97 | 52,58 | 2,42 |
| №376 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 180/15/5 | 0,045 | 0,005 | 15,12 | 60,7 | 20 | 0,044 | 0,12 | 1,3 | 125 | 116 | 21 | 1,04 |
| | Итого за завтрак: | | 23,575 | 23,485 | 91,44 | 672,64 | 21,35 | 0,312 | 0,591 | 38,28 | 209,78 | 275,49 | 98,28 | 5,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №15 | Сыр | 15 | 3,9 | 3,97 | 0,52 | 54,75 | 0,6 | 0 | 0 | 0,04 | 305 | 81 | 0,75 | 0,14 |
| №88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 8 | 11,43 | 18,2 | 207,67 | 0,15 | 0,45 | 0,6 | 10,25 | 45,25 | 78,74 | 24,45 | 1,15 |
| №304 | Рис отварной | 180 | 4,44 | 8,04 | 44,67 | 264 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 100 | 32,5 | 0,67 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| №234 | Биточки рыбные с соусом | 100/20 | 8,87 | 6,72 | 19,02 | 172,04 | 0,04 | 0,11 | 0,132 | 2,55 | 52,95 | 239,39 | 56,27 | 0,89 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №342 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,7 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за обед: | | 29,97 | 30,645 | 127,63 | 905,76 | 0,83 | 0,638 | 1,2 | 12,84 | 421,71 | 531,35 | 121,17 | 3,595 |
| | Итого за 1 день: | | 53,545 | 54,13 | 219,07 | 1578,4 | 22,18 | 0,95 | 1,791 | 51,12 | 631,49 | 806,84 | 219,45 | 8,805 |
| | День 3 / Среда | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №20 | Огурцы свежие с маслом | 100 | 0,76 | 5,09 | 2,47 | 58,73 | 0 | 0,028 | 2,735 | 0 | 16,15 | 28,62 | 13,3 | 0,475 |
| №203 | Макарони отварные со сливочным маслом | 180 | 6,84 | 8,95 | 41,2 | 244,8 | 0,04 | 0,011 | 0,03 | 0 | 14,7 | 59,5 | 10,45 | 1,06 |
| №294 | Котлета куриная | 100 | 10,99 | 11,31 | 10,86 | 201 | 0,012 | 0,01 | 0,13 | 1,62 | 19,87 | 151 | 18,85 | 2,62 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №685/20 04 | Чай с сахаром и яблоками | 175/15/10 | 0,2 | 0,5 | 15,7 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за завтрак: | | 23,35 | 26,33 | 99,75 | 711,83 | 0,052 | 0,077 | 3,333 | 1,62 | 59,93 | 271,34 | 49,8 | 4,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №45 / 67 | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта) | 100 | 1,53 | 5,88 | 10,27 | 100,12 | 0 | 0,018 | 1,391 | 21,603 | 25,537 | 18,26 | 9,92 | 0,344 |
| №96 | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7,02 | 8,2 | 18,95 | 191,3 | 0,18 | 0,12 | 0,1 | 10,68 | 28,84 | 105,4 | 29,7 | 1,38 |
| №265 | Плов с говядиной (крупа гречневая) | 250 | 18,12 | 17,1 | 54,3 | 443,58 | 0 | 0,34 | 0,24 | 1,1 | 26,6 | 336 | 159 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №377 | Чай с сахаром и курагой | 200/15/7 | 0,2 | 1,5 | 15,7 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за обед: | | 31,43 | 33,16 | 128,74 | 942,3 | 0,18 | 0,506 | 2,169 | 33,383 | 90,187 | 491,88 | 205,82 | 3,119 |
| | Итого за 1 день: | | 54,78 | 59,49 | 228,49 | 1654,13 | 0,232 | 0,583 | 5,502 | 35,003 | 150,117 | 763,22 | 255,62 | 8,019 |
| | День 4 / Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №17/ №59 | Салат из капусты с огурцами (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 100 | 2,78 | 5,45 | 10,26 | 104,81 | 0,016 | 0,09 | 0 | 11,91 | 25,16 | 66,16 | 24,33 | 0,9 |
| №304 | Рис отварной | 200 | 7,99 | 5,48 | 53,3 | 294,48 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 100 | 32,5 | 0,67 |
| №260 | Гуляш из говядины | 50/50 | 10,58 | 12,95 | 7,985 | 190,81 | 0,3 | 0,1 | 0,32 | 1,75 | 11,79 | 154,44 | 19,96 | 2,67 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0 | 0,014 | 0,108 | 0 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,37 |
| №376 | Чай с сахаром | 180/15 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за завтрак: | | 22,371 | 24,085 | 95,52 | 694,1 | 0,356 | 0,254 | 0,458 | 13,66 | 49,46 | 333,32 | 79,79 | 4,655 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №66 / №39 | Салат из моркови с изюмом (до 1 марта) /салат картофельный с морковью и кукурузой(после 1 марта) | 100 | 1,22 | 8,07 | 16,98 | 145,43 | 0 | 0,51 | 0,06 | 8,25 | 19,85 | 36,6 | 18,05 | 0,52 |
| №112 | Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной | 250/15/10 | 8,36 | 6,33 | 27,44 | 200 | 0,01 | 0,13 | 0,09 | 12,77 | 20,65 | 60,4 | 25,67 | 1,35 |
| № 289 | Рагу из птицы | 220 | 16,85 | 17,49 | 38,9 | 380,41 | 1,98 | 0,165 | 0 | 39,6 | 56,1 | 68,86 | 44,44 | 2,09 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | 0 | 17,58 | 70,53 | 0,18 | 0,005 | 0,02 | 0,03 | 2,56 | 3,56 | 1,74 | 0,1 |
| | Итого за обед: | | 31,53 | 32,37 | 130,42 | 938,37 | 2,17 | 0,838 | 0,608 | 60,65 | 107,92 | 201,64 | 97,1 | 4,76 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|-----------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| | Итого за 1 день: | | 53,901 | 56,455 | 225,94 | 1632,47 | 2,526 | 1,092 | 1,066 | 74,31 | 157,38 | 534,96 | 176,89 | 9,415 |
| | День 5 / Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №67 | Винегрет | 100 | 1,55 | 3,6 | 9,4 | 76,2 | 0,52 | 0,06 | 0,08 | 10,5 | 22,3 | 58,8 | 18,4 | 0,88 |
| №291 | Плов из птицы | 220 | 16,9 | 20,05 | 42,79 | 419,21 | 1,7 | 0,121 | 0 | 6,27 | 24,39 | 87,45 | 45,21 | 1,67 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №376 | Чай с сахаром и лимоном | 180/15/5 | 0,045 | 0,005 | 15,12 | 60,7 | 20 | 0,044 | 0,12 | 1,3 | 125 | 116 | 21 | 1,04 |
| | Итого за завтрак: | | 23,055 | 24,135 | 96,83 | 698,11 | 22,22 | 0,253 | 0,638 | 18,07 | 180,45 | 294,47 | 91,81 | 4,29 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №49 / 70 | Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленные (после 1 марта) | 100 | 1,8 | 4,2 | 6,2 | 69,8 | 0 | 0,02 | 0,02 | 24,75 | 34,9 | 29,35 | 18,3 | 0,96 |
| №102 | Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб | 235/15 | 7,99 | 4,2 | 13,69 | 124,52 | 0 | 0,19 | 0,09 | 1,15 | 25,23 | 95,62 | 30,56 | 1,84 |
| №203 | Макаронны отварные со сливочным маслом | 180 | 6,84 | 8,95 | 41,2 | 244,8 | 0,04 | 0,011 | 0,03 | 0 | 14,7 | 59,5 | 10,45 | 1,06 |
| №268 | Котлета из говядины | 100 | 9,2 | 13,92 | 13,52 | 236 | 0,012 | 0,1 | 0,13 | 1,62 | 19,87 | 151 | 18,85 | 0,62 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №359 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 35,94 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,45 |
| | Итого за обед: | | 30,39 | 31,75 | 140,07 | 935,12 | 0,052 | 0,349 | 0,708 | 27,52 | 103,76 | 367,69 | 85,36 | 5,63 |
| | Итого за 1 день: | | 53,445 | 55,885 | 236,9 | 1633,23 | 22,272 | 0,602 | 1,346 | 45,59 | 284,21 | 662,16 | 177,17 | 9,92 |
| | День 6 / Суббота | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 40 | Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком | 100 | 2,78 | 7,85 | 10,26 | 122,9 | 0,02 | 0,09 | 0 | 11,9 | 25,1 | 66,1 | 24,3 | 0,9 |
| №312 | Картофельное пюре | 180 | 4,65 | 8,08 | 26,43 | 197,04 | 0,04 | 0,2 | 0,15 | 32,77 | 962,8 | 123 | 41,37 | 1,5 |
| №229 | Рыба припущенная с овощами | 90/30 | 9,33 | 6,49 | 10,2 | 136,53 | 0,04 | 0,11 | 0,12 | 2,55 | 52,95 | 239,39 | 56,27 | 0,89 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №685/20 04 | Чай с сахаром и яблоками | 175/15/10 | 0,2 | 0,5 | 15,7 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за завтрак: | | 21,52 | 23,4 | 92,11 | 663,77 | 0,1 | 0,428 | 0,708 | 47,22 | 1050,06 | 460,71 | 129,14 | 4,035 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №52 | Салат из свеклы | 100 | 1,45 | 6,75 | 15,36 | 89,7 | 0 | 0,02 | 0,03 | 10,18 | 24,38 | 26,75 | 16,58 | 0 |
| №108 | Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной | 225/15/10 | 6,59 | 7,62 | 24,45 | 232 | 0,02 | 0,16 | 0,12 | 15,1 | 25,66 | 87,7 | 28,38 | 1,44 |
| №302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,23 | 9,09 | 39,6 | 204 | 0,04 | 0,28 | 0,13 | 0 | 15,4 | 196 | 118 | 2,37 |
| №288 | Курица тушеная с овощами | 70/30 | 12,02 | 8,29 | 12,4 | 172,29 | 0,058 | 0,13 | 0 | 8,78 | 20,16 | 1,87 | 27,36 | 1,87 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,17 | 0,17 | 19,18 | 76,8 | 0 | 0,01 | 0,01 | 5,59 | 7,1 | 4,73 | 8,17 | 0 |
| | Итого за обед: | | 33,02 | 32,4 | 140,51 | 916,79 | 0,118 | 0,628 | 0,728 | 39,65 | 101,46 | 349,27 | 205,69 | 6,38 |
| | Итого за 1 день: | | 54,54 | 55,8 | 232,62 | 1580,56 | 0,218 | 1,056 | 1,436 | 86,87 | 1151,52 | 809,98 | 334,83 | 10,415 |
| | День 7 / Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №21 | Салат из соленных огурцов с луком | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,9 | 0 | 0,05 | 0,07 | 4,8 | 49,3 | 53,1 | 36,7 | 0,68 |
| №203 | Макаронны отварные со сливочным маслом | 180 | 6,84 | 8,95 | 36 | 244,8 | 0,04 | 0,011 | 0,03 | 0 | 14,7 | 59,5 | 10,45 | 1,06 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| №290 | Куриная грудка тушенная в сметанном соусе | 50/50 | 10,2 | 12,36 | 17,3 | 221 | 0,07 | 0,08 | 0 | 0,036 | 23,44 | 140,14 | 16,82 | 1,12 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №376 | Чай с сахаром | 180/15 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за завтрак: | | 22,421 | 21,895 | 99,495 | 678,7 | 0,11 | 0,169 | 0,538 | 4,836 | 96,65 | 284,96 | 71,17 | 3,605 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №45 /67 | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта) | 100 | 2,1 | 6,8 | 15,53 | 120 | 0 | 0,024 | 1,854 | 28,8 | 34,05 | 24,35 | 13,22 | 0,458 |
| №101 | Суп картофельный с крупой (пшеничный) на мкб со сметаной | 225/15/10 | 9,38 | 9,5 | 22,79 | 223 | 0 | 0,15 | 0,44 | 10,5 | 109,6 | 112,8 | 45,74 | 1,9 |
| №259 | Жаркое по-домашнему (из говядины) | 220 | 14,5 | 16,28 | 43,05 | 376,72 | 0,15 | 0,18 | 0,2 | 21,67 | 31,33 | 225 | 49,59 | 1,92 |
| №348 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | 0 | 17,58 | 70,53 | 0,18 | 0,005 | 0,02 | 0,03 | 2,56 | 3,56 | 1,74 | 0,1 |
| | Итого за обед: | | 31,08 | 33,06 | 128,47 | 932,25 | 0,33 | 0,387 | 2,952 | 61 | 186,3 | 397,93 | 117,49 | 5,078 |
| | Итого за 1 день: | | 53,501 | 54,955 | 227,965 | 1610,95 | 0,44 | 0,556 | 3,49 | 65,836 | 282,95 | 682,89 | 188,66 | 8,683 |
| | День 8 / Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №15 | Сыр | 15 | 3,9 | 3,97 | 0,52 | 54,75 | 0,6 | 0 | 0 | 0,04 | 305 | 81 | 0,75 | 0,14 |
| №287 | Плов из говядины | 250 | 14,55 | 19,22 | 46,21 | 416,02 | 0 | 0,1 | 0,15 | 56 | 76,24 | 189 | 51,4 | 2,59 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №376 | Чай с сахаром и лимоном | 180/15/5 | 0,045 | 0,005 | 15,12 | 60,7 | 20 | 0,044 | 0,12 | 1,3 | 125 | 116 | 21 | 1,04 |
| | Итого за завтрак: | | 23,055 | 23,675 | 91,37 | 673,47 | 20,6 | 0,172 | 0,708 | 57,34 | 515 | 418,22 | 80,35 | 4,47 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| № 59 / 71 | Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Огурцы соленые (после 1 марта) | 100 | 0,59 | 3,1 | 8,7 | 65,05 | 0 | 0,05 | 0,07 | 4,8 | 49,3 | 53,1 | 36,7 | 0,68 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7,5 | 7,99 | 23,09 | 184 | 0,27 | 0,06 | 0,28 | 9,9 | 44,87 | 81,62 | 26,53 | 1,47 |
| №302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,79 | 9,09 | 31,5 | 234,97 | 0,04 | 0,28 | 0,13 | 0 | 15,4 | 196 | 118 | 2,37 |
| №301 | Кнели куриные | 100 | 13,71 | 10,6 | 9,9 | 189,84 | 0,04 | 0,1 | 0,14 | 5,87 | 18,4 | 50 | 28,38 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,46 | 0,48 | 22,52 | 113,6 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №359 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 35,94 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,45 |
| | Итого за обед: | | 33,05 | 31,26 | 131,65 | 905,46 | 0,35 | 0,518 | 1,058 | 20,57 | 137,03 | 412,94 | 216,81 | 7,15 |
| | Итого за 1 день: | | 56,105 | 54,935 | 223,02 | 1578,93 | 20,95 | 0,69 | 1,766 | 77,91 | 652,03 | 831,16 | 297,16 | 11,62 |
| | День 9 / Среда | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №39 | Салат картофельный с морковью и кукурузой | 100 | 1,55 | 7,11 | 9,98 | 110,14 | 0 | 0,51 | 0,06 | 8,25 | 19,85 | 36,6 | 18,05 | 0,52 |
| №312, № 321 | Сложный гарнир | 180 | 6,01 | 7,16 | 26,03 | 192,6 | 0,54 | 0,12 | 0,14 | 18,08 | 280 | 126 | 74,4 | 2,78 |
| №294 | Котлета куриная | 100 | 10,99 | 8,8 | 10,86 | 201 | 0,012 | 0,01 | 0,13 | 1,62 | 19,87 | 151 | 18,85 | 2,62 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №685/20 04 | Чай с сахаром и яблоками | 175/15/10 | 0,2 | 0,5 | 15,7 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за завтрак: | | 23,31 | 24,05 | 92,09 | 711,04 | 0,552 | 0,668 | 0,768 | 27,95 | 328,93 | 345,82 | 118,5 | 6,665 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,45 | 6,75 | 15,35 | 89,7 | 0 | 0,01 | 0,015 | 5,09 | 14,63 | 16,05 | 9,95 | 0 |
| №108 | Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной | 225/15/10 | 6,59 | 7,62 | 24,45 | 232 | 0,02 | 0,16 | 0,12 | 15,1 | 25,66 | 87,7 | 28,38 | 1,44 |
| №263 | Рагу овощное с говядиной | 220 | 17,5 | 16,39 | 43,01 | 389,55 | 0,185 | 0,13 | 0,2 | 23,29 | 50,5 | 206 | 45,4 | 3,05 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,17 | 0,17 | 19,18 | 76,8 | 0 | 0,01 | 0,01 | 5,59 | 7,1 | 4,73 | 8,17 | 0 |
| | Итого за обед: | | 30,27 | 31,41 | 131,51 | 930,05 | 0,205 | 0,338 | 0,783 | 49,07 | 106,65 | 346,7 | 99,1 | 5,19 |
| | Итого за 1 день: | | 53,58 | 55,46 | 223,6 | 1641,09 | 0,757 | 1,006 | 1,551 | 77,02 | 435,58 | 692,52 | 217,6 | 11,855 |
| | День 10 / Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №67 | Винегрет | 100 | 1,55 | 3,6 | 9,4 | 76,2 | 0,52 | 0,06 | 0,08 | 10,5 | 22,3 | 58,8 | 18,4 | 0,88 |
| №265 | Плов с говядиной (крупа гречневая) | 220 | 15,94 | 17,04 | 45,76 | 400,16 | 0 | 0,34 | 0,24 | 1,1 | 26,6 | 336 | 159 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №377 | Чай с сахаром и кургаой | 200/15/7 | 0,2 | 1,5 | 15,7 | 65,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за завтрак: | | 22,25 | 22,62 | 100,38 | 683,66 | 0,52 | 0,428 | 0,758 | 11,6 | 58,11 | 427,02 | 184,6 | 2,275 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №49/ ТТК №27 | Салат "Витаминный"(до марта) /Салат из припущенной моркови с яблоками(после 1 марта) | 100 | 1,87 | 4,98 | 8,06 | 84,54 | 0 | 0,02 | 0,02 | 24,75 | 34,9 | 29,35 | 18,3 | 0,96 |
| №112 | Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной | 225/15/10 | 9,9 | 11,1 | 27,44 | 249,26 | 0,01 | 0,13 | 0,09 | 12,77 | 20,65 | 60,4 | 25,67 | 1,35 |
| №304 | Рис отварной | 180 | 4,44 | 7,56 | 44,67 | 264 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 100 | 32,5 | 0,67 |
| №229 | Рыба припущенная с овощами | 90/30 | 9,33 | 6,49 | 10,2 | 136,53 | 0,04 | 0,11 | 0,12 | 2,55 | 52,95 | 239,39 | 56,27 | 0,89 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | 0 | 17,58 | 70,53 | 0,18 | 0,005 | 0,02 | 0,03 | 2,56 | 3,56 | 1,74 | 0,1 |
| | Итого за обед: | | 30,64 | 30,61 | 137,47 | 946,86 | 0,27 | 0,343 | 0,718 | 40,1 | 129,12 | 464,92 | 141,68 | 4,67 |
| | Итого за 1 день: | | 52,89 | 53,23 | 237,85 | 1630,52 | 0,79 | 0,771 | 1,476 | 51,7 | 187,23 | 891,94 | 326,28 | 6,945 |
| | День 11 / Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №42 | Зеленый горошек | 100 | 1,75 | 3,45 | 4,12 | 54,52 | 0 | 0,042 | 0 | 3,8 | 7,6 | 23,56 | 7,98 | 0,266 |
| №142 | Картофель тушеный | 180 | 7,69 | 5,12 | 36,61 | 219 | 2,16 | 0,23 | 0 | 38,5 | 33,91 | 125,2 | 50,6 | 1,89 |
| №268 | Котлета из говядины | 100 | 9,2 | 13,92 | 13,52 | 236 | 0,012 | 0,1 | 0,13 | 1,62 | 19,87 | 151 | 18,85 | 0,62 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 142 | 0 | 0,028 | 0,438 | 0 | 8,76 | 32,22 | 7,2 | 0,7 |
| №376 | Чай с сахаром | 180/15 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Итого за завтрак: | | 23,221 | 22,975 | 98,745 | 711,52 | 2,172 | 0,4 | 0,568 | 43,92 | 70,59 | 331,98 | 84,63 | 3,521 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №66 / 42 | Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/Салат картофельный с соевыми огурцами (после 1 марта) | 100 | 4,28 | 3,89 | 10,3 | 93,33 | 0 | 0,03 | 0,04 | 2,9 | 29,6 | 31,9 | 22,04 | 0,41 |
| №88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 7,5 | 8,5 | 18,2 | 187,7 | 0,15 | 0,45 | 0,6 | 10,25 | 45,25 | 78,74 | 24,45 | 1,15 |
| №306 | Пюре гороховое | 180 | 6,14 | 6,98 | 45,4 | 268,98 | 0,04 | 0,054 | 0,011 | 0 | 155,8 | 136,6 | 52,85 | 0,42 |

