

Согласовано
Директор
« 19 » *Сентябрь* 2024 г.



Согласовано:
И.О. Председателя Совета
ПО «Первомайское»
А.К. Султанов
2024 г.



Разработано в ПО «Первомайское»

**Примерное 12-ти дневное меню
для общеобразовательных учреждений Первомайского района**

Организация: Потребительское общество "Первомайское"

Название меню: Основное завтрак 1-4кл. январь

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 19.02.2024 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	175	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,2	181	4,05	22,3	3,52	16,06	
54-6м	Биточек из говядины в соусе	100	15,6	14,6	15,8	257,4	0,07	0,12	56,15	0,08	0,91	201,9	278,36	34,69	24,6	154	2,2	16,1	3,27	52,11	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	0	0,01	0,3	0	4	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	146,1	0,05	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4	12	54	1,26	0	0	0	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	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	9,6	1,8	4,35	
Итого за Завтрак		540	31,3	27,02	126,1	708,8	0,36	0,29	82,24	0,17	0,95	699,73	612,38	170,88	164,88	415,66	8,57	48	8,59	72,52	
Обед																					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,9	22,81	118,2	1,07	49	7,79	20,14	

54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9	0,0	0,0	103,3	0	6,4	96,69	195,4	25,5	15,3	40,3	0,5	15,	1,25	20,6	
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,0	0,2	1174	3	0,2	2,1	176,2	271,2	140,	50,0	199,	1,2	28,	17,8	81,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0,0	0,1	0,38	0	1,1	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,7	0,0	1	0,02	0,7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,3	3	9,6	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,0	0,0	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,7	0,8	8	1,1	4,8
	Итого за Обед	800	30,23	21,22	108,4	745,7	0,2	0,4	1312	0,3	2	10,	839,9	743,2	4	4	5	6	103	2	132
	Итого за день	1340	61,53	48,24	234,5	1454,5	0,6	0,7	1395	0,4	11,	1539,	1355,	553,	271,	832,	13,	13	151	1	204,
							2	6	1395	7	2	7	6	2	2	1	2	151	1	5	

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,1	45	3	0,1	1,5	3	2,4	0	3	0,0	2	0	0,1	0,28	
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	220	9,1	11,1	41,4	302,4	0,1	0,1	45,79	4	0,5	372,5	237,8	157,	53,8	204,	1,4	56,	8	3,42	38,5	
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22,1	88,3	0,2	0,3	90	2,1	10	0	0	60,0	6	0	0	0	0	0	0	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0	0,0	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,4	12,	4	8	2,4	5,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,0	0,0	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,3	6	0	0	0	
	Итого за Завтрак	500	14,5	19,6	98,7	629,1	0,5	0,5	180,8	2,3	10,	701,7	305,6	233,	63,3	253,	2,2	69,	6	5,92	44,6	
	Обед																					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0	0,0	78	9	0,2	0,2	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-1с	Ци из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,0	0,0	105	0	10,	8	98,52	184	37,4	13,1	30,9	0,4	15,	0,34	14,7
54-1г	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,0	0,0	18,36	9	0,0	0	149,0	105,	8	7,19	40,7	0,7	20,	0,06	11,9

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай) в соусе	100	11,3	5,5	7,8	125,5	0,0	0,1	246,7	0,6	0,9	189,8	291,8	73,7	39,1	177,6	1,4	104	11,5	401,7	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0	0,1	13,29	0	0,5	38,55	183,9	148,3	30,6	106,8	1,0	9	1,76	20	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,6	2	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,0	0,0	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,1	2	1,65	7,2	
	Итого за Обед	770	38,8	28,7	98,9	807,3	0,3	0,4	461,3	1,0	12,	1140,	866,3	650,	123,	5,8	169	23,2	464,		
	Итого за день	1270	53,3	48,3	197,6	1436,4	0,8	1	642,1	3,4	23	1841,	1172	883,	186,	843,	2	8,1	239	29,2	509

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,0	0,0	72,89	0	2,2	200,9	127,8				0,4	7,8		11,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,1	0,1	23,8	9	10,	161,7	624,8	39,4	28,2	84,4	1,0	28,		42,7
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,2	14	2,5	185	0,0	0,0	36,38	0	0,5	568,9	123,0	34,9	12,2	106,	1,0	75,		90,0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0	0,1	17,25	0	0,6	49,95	220,3	167,	34,3	130,	1,0	11,		38,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,3	9,6	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	530	23	28,4	53,6	562,2	0,2	0,3	150,3	9	13,	1131,	1124	260,	88,6	362,	3,9	133	5,22	3

Обед

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,0	0,0	97,15	0	5,2	92,25	316,1	11,9	16,8	44,4	0,7	15,		26,7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,0	0,0	20,25	0,1	0	7	114,9	56,4	17,4	142,		15		16,6
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	0,1	1,3	3783	6	0,4	9,7	181,4	217,6	21,0	18,3	241,	22,	30,1	183,
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3		0,0	1,5	0	0,3	1,95	179,4	79,9	22,1	18,0	0,6	0,1		1

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,0 3	0,0 2	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,7 8	0,8 8	1,1	4,8
Пром.	Булочка сдобная "Веснушка"	100	7,7	2,4	53,4	266	0,1 1	0,0 3	0	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0 6	0,0 2	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,5 5	16	3	7,25
	Итого за Обед	810	38,2	20,9	165,3	1002,5	0,5 9	1,4 9	3902	0,5 6	15, 3	1158, 3	976,9 5	205, 3	104, 2	576, 8	9,6 1	70, 5	51,1 8	223, 1
	Итого за день	1340	61,2	49,3	218,9	1564,7	0,7 5	1,8 8	4052	0,6 5	28, 9	2289, 7	2100, 9	465, 5	192, 9	938, 9	13, 5	204	56,4	4

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-22м	Рагу из курицы	220	21	7	17,5	273,8	0,1 4	0,1 1	273,8	0	11, 3	281,3 8	738,5 7	32,1 9	93,3 5	192, 5	2,1 3	43	17,0 4	156, 4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0,0 0	0,0 1	0,38	0	1,1 6	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,7 7	0,0 1	0,02	0,7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0 4	0,0 1	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,4 4	12, 8	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,3	0,0 7	0,0 3	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,5 6	1,7 6	2,2	9,6
	Итого за Завтрак	500	26,73	7,82	68,2	507,9	0,2 5	0,1 6	274,2	0	12, 4	644,6 4	900	118, 8	122, 3	287	4,9	57, 5	21,6 6	172, 5

Обед

54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,0 1	0,0 2	0,72	0	1,1 5	182,4	67,73	8	6,79	21,4	0,1 9	0	0,26	10,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,1 4	0,0 5	121	0	4,0 1	95,76	338,6	26,5	27,6	76,3	1,4 1	15, 6	1,99	26,9 8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,1 4	0,1 3	8,34	0	10, 9	169,4 4	691,5 4	62,0 8	33,3 3	108, 6	1,1 8	30, 8	1,5	50,7
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай) в соусе	100	11,5	6,3	5,5	124,6	0,0 7	0,1 2	140,1	0,3 7	0,5	146,9 3	274,0 7	58,0 7	36,5 2	168, 5	0,8 2	11,6 107	441, 2	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,0 1	0,0 3	69,96	0	0,3 2	2,64	285,2	90,5	7	25,4	18,2 8	0,5 0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,6 6	19, 2	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,0 5	0,0 2	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,1 7	1,3 2	1,65	7,2
	Итого за Обед	800	31,3	15,8	110	706,7	0,4 0,3	0,3 340,1	0,3	16, 1018,	1783, 280,	145, 484,	6,0 174	20,6	545,					

						9	9		7	9	4	5	1	1	3	1		2	6
						0,7	0,5		0,3	29,		2683,	398,	267,	771,	10,		42,2	
Итого за день	1300	58,03	23,62	178,2	1214,6	4	5	614,3	7	3	1663	5	9	4	3	9	231	8	718

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,9	0,1	26,4	0	0	18	0,0	5	0	0,6	1,2	0,96	0	1,2	1	0	0,04	0,11
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5	6,3	26,7	183,9	0,0	0,1	30,31	0,0	0,6	306,5	155,	129,	0,3	46,	0,3	46,	1	5,76	37,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	0,0	0,0		0,0	0	0,0	66,0		0,7						
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0	0,0	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	4	8	2,4	5,8	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,0	0,0	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	8	8	1,1	4,8	
Пром.	Батон нарезной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,0	0,0	0	0	0	93,94	20,24	4,18	2,86	14,3	6	0	0	0	
Пром.	Повидло абрикосовое	25	0,1	0	16	64,3	0,0	0,0	6,25	0	0,1	0,5	38	3	2,25	4,5	0,1	0	0	0	
	Итого за Завтрак	531	11,8	10,32	96,7	525,1	0,1	0,2	6,25	0,1	0,7	683,0	38	243,	50,3	212,	0,1	59,	8	9,3	48,0

Обед

54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,0	0,0	154,7	0,7	5,2	196,1		22,8	92,6	0,7	28,		0,71	137,	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,2	0,1	19,19	0,0	9	149,4	219,3	46,6	120,	4,0	22,	3	3,52	16,0	
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	0,0	0,1	96,46	0,0	2	236,5	57,1	18,4	136,	1,8	14,	2	9	0,17	54,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0	0,1	13,29	0	0,5	183,9	148,	30,6	106,	1,0	6	9	1,76	20	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	3	9,6	1,8	4,35	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,0	0,0	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	8	8	1,1	4,8	
Пром.	Пирожки с капустой	100	6,7	2	55,9	267,8	0,0	0,1	34,16	0,3	4	172	118	90	17	145	0,8	3	16,7	33,0	
	Итого за Обед	790	41,8	32,4	140,3	1019,8	0,5	0,6	317,8	1,1	8,1	884,0	1196,	415,	222,	711,	9,6	112	6	25,7	270,

	Итого за день	1321	53,6	42,72	237	1544,9	0,6 5	0,8 1	372,7	1,2 7	8,9 6	1567, 1	1527	658, 9	273, 1	924, 4	12, 3	172	35,0 6	318, 4	
Суббота, 1 неделя																					
Завтрак																					
Пром.	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	146,1	0,0	0,0				198	66	17,4	12	54	1,2	6	0	0	0
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,0	0,0	6,6	0	0	149,0	4	53,8	8	7,19	40,7	0,7	20,		11,9
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,0	0,0	18,36	9	0	223,9	187,9	31,4	49,0	101,		31,	10,9	85,4	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	257,7	2	1,1	8	6	4	5	1	0,9	0,0	6	7	5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0	0,0		0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,2	6,4	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	520	24,5	16,2	111	584,5	0,1 7	0,1 1	297,6	0,1 1	1,2 1,2	670,8 7	326,5 3	266, 8	73,1 5	213, 1	3,1 9	58, 7	12,2 3	100, 3	
Обед																					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	0,0	0,0		0,1		203,9		14,8		0,5	10,			19,2	
83	Борщ с картофелем	200	1,6	3,7	11,5	85,8	0,0	0,0	322	1	7,3	117,4	6	12,2	7	40,1	0,5	3	1,7	7	
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,0	0,0	116,3	0	4	14,88	8	20,6	3	20,6	0,9	4,9	6	0,38	4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	16,3	11,3	6,3	191,9	0,0	0,0		0,0	2,8	131,9	345,7		35,2	166,	0,8	53,	31,5	366,	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,1	0,1	325,3	1	4	8	6	36,1	7	6	6	1	4	5	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0	17,25	0	8	49,95	3	7	2	3	9	7	2,29	5	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,0	0,0	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,1	1,3	2	1,65	7,2
	Итого за Обед	790	34,4	28,5	112,9	844,5	0,4 4	0,4 4	799,2	0,2 1	16, 5	888,0 1	1267, 6	387, 4	150, 2	535, 4	5,7 4	121	48,1	1	
	Итого за день	1310	58,9	44,7	223,9	1429	0,6 1	0,5 5	1097	0,3 2	17, 7	1558, 9	1594, 1	654, 1	223, 3	748, 5	8,9 3	180	60,3 3	592, 4	

**Понедельник, 2
неделя**

Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,0	0,0	72,89	0	2,2	200,9	127,8				0,4	7,8		11,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	175	0,2	0,1	19,19	9	0	149,4	219,3	46,6	120,		4,0	22,		16,0
54-23м	Биточек из курицы в соусе	100	16,3	5,1	13,4	156,1	0,0	0,0	43,49	1	1,3	172,4	225,6	29,1	54,9	122,	1,2	14,	14,8	84,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	0,0	0,0	0,3	0	4	0,68	20,76	66,0			0,7			
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0	0,0	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,4	12,		
	Итого за Завтрак	550	28,9	17,12	88	552	0,3	0,2	135,9	0,1	3,6	723,2	630,8	162	194,	357,	6,8	57,	20,8	118,

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	0,0	0,0	322	0,1		203,9		14,8			0,5	10,		19,2
54-1с	Ци из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,0	0,0	105	0	10,	98,52	184	37,4	13,1	30,9	0,4	15,		14,7
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,4	0,0	0,9	0	0	165,9	543,4	69,9			4,4	23,		
54-5м	Котлета из курицы в соусе	100	16,3	5,1	13,4	156,1	0,0	0,0	43,49	1	1,3	172,4	225,6	29,1	54,9	122,	1,2	14,	14,8	84,5
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22,1	88,3	0,2	0,3	90	2,1	10	0	0	60,0						
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,6	19,		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,0	0,0	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,1	1,3		
	Итого за Обед	800	43,8	17,2	122,6	811	0,9	0,6	561,4	2,2	29,	975,5	1283,	284,	175,	492,	8,5	84,	30,7	157
	Итого за день	1350	72,7	34,32	210,6	1363	1,3	0,8	697,2	2	33	1698,	1914,	446,	369,	850	15,	4	141	7

Вторник, 2 неделя

Завтрак																					
Пром.	Кондитерское изделие	60	4,5	5,9	44,6	146,1	0,0	0,0										1,2			
							0,0	0,0				2,3	290,8	383,2	75,4	108,	233,	2,0	39,	27,5	169,
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	9	8	147	0	6	7	5	2	3	5	1	8	3	3	3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	1	0,38	0	6	1,26	30,23	67	4,56	8,52	7	1	0,02	0,7	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0	0,0				1,1						0,7	0,0		
							0,0	0,0										0,4	12,		
							4	1	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	4	8	2,4	5,8	
							0,1	0,1				3,5	689,7	516,6	167,	130,		4,4	52,	29,9	175,
	Итого за Завтрак	500	34,83	14,32	112,7	616,5	8	3	154	0	2	3	8	8	5	322	8	6	5	8	
Обед																					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,0	0,0			6,4		200,1	27,6	14,6	52,4	0,5	15,		16,6	
							4	4	103,3	0	2	96,56	9	7	3	4	5	3	2,84	8	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,1	0,1			10,	169,4	691,5	62,0	33,3	108,	1,1	30,			
							4	3	8,34	0	9	4	4	8	3	6	8	8	1,5	50,7	
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,6	10,2	5,7	172,7	0,1	0,1		0,0	2,5	118,7	311,1	32,4	31,7	149,	0,7	47,	28,3	329,	
							2	1	292,7	1	6	8	9	9	5	9	8	8	9	8	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,0	0,0			0,3				18,2		0,5				
							1	3	69,96	0	2	2,64	285,2	90,5	7	25,4	8	0	0	0	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0	0,0									0,6	19,			
							7	2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	6	2	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,0	0,0									1,5	1,7			
							7	3	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	6	6	2,2	9,6	
Пром.	Булочка сдобная "Веснушка"	100	7,7	2,4	53,4	266	0,1	0,0									1,2	0	0	0	
							1	3	0	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0	
							0,5	0,3		0,0	20,	1286,	1734,	256,	138,	503,	6,5		38,5	415,	
	Итого за Обед	840	40,1	25	157,3	1013,7	6	9	474,3	1	2	2	9	3	2	4	1	115	3	5	
	Итого за день	1340	74,93	39,32	270	1630,2	0,7	0,5	628,3	1	7	1976	6	2	7	4	11	167	8	3	
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5,9	6,3	27,8	191,7	0,0	0,1		0,0	0,6	239,7	172,5	156,	18,6	113,	0,3	36,		28,9	
							6	5	30,24	7	1	7	2	8	3	5	8	9	2,1	7	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0	0,1			0,5		183,9	148,	30,6	106,	1,0				
							3	3	13,29	0	2	38,55	8	3	7	8	6	9	1,76	20	

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0 3	0,0 1	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	9,6	1,8	4,35		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,9	0,1	26,4	0	0	18	5	0	0,6	1,2	0,96	0	1,2	0,0 1	0	0,04	0,11		
Пром.	Батон нарезной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,0 2	0,0 1	0	0	0	93,94	20,24	4,18	2,86	14,3	0,2 6	0	0	0		
Пром.	Повидло абрикосовое	25	0,1	0	16	64,3	0	1	6,25	0	3	0,5	38	3	2,25	4,5	0,1	0	0	0		
	Итого за Завтрак	501	13,9	12,9	81,2	496,3	0,1	0,3	0,1	1,2	523,0	443,8	319,	58,6	259,	2,1	55,	5,7	53,4	3		
	Обед																					
83	Борщ с картофелем	200	1,6	3,7	11,5	85,8	0,0 5	0,0 4	116,3	0	4	14,88	8	3	20,6	3	44,7 3	0,9 3	4,9 6	0,38 4	26,1	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,0 3	0,0 2	18,36	9	0	152,8	46,55	7	9	7	106, 9	23,5 8	72,5 7,24	0,4 9	20, 9	27,1
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	0,1 9	1,5	4253	2	2	506,1 9	224,6	45,3 6	16,0 3	248, 4	5,1 7	66, 5	29,6 3	198, 4		
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0 4	0,1 6	17,25	0	8	49,95	3	7	2	3	130, 9	1,0 7	11, 2,29	38,2 5		
Пром.	Пирожки с капустой	100	6,7	2	55,9	267,8	0,1 7	0,1 7	34,16	4	2	172	118	90	17	145	27, 0,8	3	16,7	33,0 8		
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0 3	0,0 1	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	9,6	1,8	4,35		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,0 3	0,0 2	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,7 8	0,8 8	1,1	4,8		
	Итого за Обед	790	35,3	28,7	145	979,7	0,4	1,9	0,4	19,	1126,	1010,	484,	125,	690,	9,5	9,5	142	59,1	332,		
	Итого за день	1291	49,2	41,6	226,2	1476	0,6	2,2	0,5	20,	1649,	1454,	803,	183,	950,	11,	197	64,8	385,	6		

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	0,0 6	0,0 6	322	1	7,3	117,4	6	12,2	7	40,1	0,5 5	10, 3	1,7	19,2 7
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,0 6	0,0 2	18,36	9	0	149,0 4	53,8	105, 8	7,19	40,7	0,7 3	20, 8	0,06	2
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,0 4	0,0 5	257,7	2	8	223,9 8	187,9 6	31,4 4	49,0 5	101, 1	0,9 0,9	31, 6	10,9 7	85,4 5

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,0	0,0	97,15	0	5,2	92,25	316,1	11,9	16,8	44,4	0,7	15,	0,18	26,7	
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,0	0,2	1174	3	0,2	2	271,2	140,	50,0	199,	1,2	28,	17,8	81,2	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,0	0,0	20,25	0,1	0	7	114,9	56,4	17,4	142,	0,8	15	4	0,21	
54-6м	Биточек из говядины в соусе	100	15,6	14,6	15,8	257,4	0,0	0,1	56,15	8	0,9	1	278,3	34,6	9	24,6	154	2,2	1	3,27	52,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	0,0	0,0	0,3	0	4	0,68	20,76	8	3,83	7,18	3	0	0	0	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0	0,0	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	4	8	2,4	5,8	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,0	0,0	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	7	2	1,65	7,2	
							0,3	0,4			0,4	8,3	907,4	1067,	132,	619,	7,2	89,		173,	
	Итого за Обед	870	46,1	32,02	134,6	1007,5	6	7	1348	1	6	2	4	326	5	1	6	4	42	3	
	Итого за день	1380	60,53	46,34	236,3	1510,8	0,6	1	1387	8	10,	2	1452,	597	5	8	9	156	7	233	

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-22м	Рагу из курицы	220	21	7	17,5	273,8	0,1	0,1	273,8	0	11,	8	281,3	738,5	32,1	93,3	192,	2,1	17,0	156,	
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22,1	88,3	0,2	0,3	90	2,1	10	0	0	60,0	6	0	0	0	0	0	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0	0,0	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	4	8	2,4	5,8	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,0	0,0	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	6	6	2,2	9,6	
	Итого за Завтрак	500	26,6	7,8	75,1	534,1	0,5	0,4	363,8	2,1	3	8	643,3	869,7	111,	117,	278,	4,1	57,	21,6	171,

Обед

54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,0	0,0	0,72	0	1,1	5	182,4	67,73	8	6,79	21,4	0,1	9	0	0,26	10,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,0	0,0	134,7	0	6,7	7	107,0	264,6	33,6	19,2	42,6	0,8	17,	0,4	22,6	

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,1 5	0,1 2	32,72	0,0 8	10, 3	287,0 2	792,1 2	25,3	100, 8	215, 8	2,2 9	43, 7	20,6 7	166, 9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0 3	0,1 3	13,29	0	0,5 2	38,55	183,9 8	148, 3	30,6 7	106, 8	1,0 6	9	1,76	20
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,6 6	19, 2	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1 0,3	5 0,3	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,3 4	2,6 4	3,3	14,4
	Итого за Обед	780	43,2	16,2	98,3	711,3	0,9	0,8	181,4	8	7	1158	1505,3	258,9	194,1	515,6	7,4	91,7	29,9	243,4
	Итого за день	1280	69,8	24	173,4	1245,4	1	7	545,2	8	40	1801,4	2375,7	370,8	311,8	794,1	11,5	149	51,6	415,2