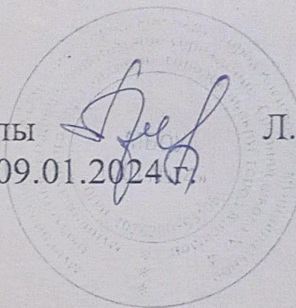


УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Приказ № 3 от 09.01.2024 г.



Л.А.Трифонова

**Примерное десятидневное
циклическое меню
завтраков 1 - 4 классы
для детей льготных категорий
(2023-2024 г)**

| № рец. по сборн ику 2017 г. | Прием пищи, наименования блюда | Масса порции и гр. | Пищевые вещества | | | Энерг е- тичес кая ценно сть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------------|--------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 220 | 6,08 | 11,18 | 43,46 | 300,00 | 0,10 | 0,96 | 0,00 | 0,0 0 | 133,6 8 | 156,7 2 | 37,22 | 0,84 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 59,00 | 0,0 0 | 139,2 0 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 /7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,0 0 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукт (апельсин) | 120 | 1,08 | 0,24 | 27,20 | 123,60 | 0,06 | 72,00 | 0,00 | 0,0 0 | 42,00 | 27,60 | 15,60 | 0,36 |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 612 | 14,93 | 20,38 | 113,24 | 706,92 | 0,20 | 75,90 | 59,00 | 0,0 0 | 329,0 8 | 284,7 2 | 64,67 | 2,05 |
| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный с курицей | 250 | 58,72 | 36,07 | 19,39 | 670,18 | 0,33 | 13,85 | 6,20 | 0,0 0 | 93,85 | 664,7 0 | 93,83 | 5,68 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 1398,0 0 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,0 0 | 9,10 | 40,63 | 10,89 | 0,35 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| 268 | Котлеты домашние | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199,00 | 0,14 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 21,88 | 83,19 | 16,07 | 0,75 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 /7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО за ОБЕД | | 762 | 75,75 | 50,37 | 92,98 | 2450,20 | 0,49 | 16,88 | 6,20 | 0,00 | 139,03 | 792,92 | 123,19 | 7,14 |
| ВСЕГО за ДЕНЬ | | 1374 | 90,68 | 70,75 | 206,22 | 3157,12 | 0,69 | 92,78 | 65,20 | 0,00 | 468,11 | 1077,64 | 187,86 | 9,19 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,21 | 5,62 | 29,32 | 188,24 | 0,12 | 0,00 | 23,53 | 0,00 | 15,70 | 123,74 | 82,66 | 2,80 |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 0,28 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 /7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукт(апельсин) | 100 | 1,00 | 0,22 | 25,67 | 144,45 | 0,05 | 66,67 | 0,00 | 0,00 | 38,89 | 25,55 | 12,52 | 0,33 |
| ИТОГО за ЗАВТАК | | 582 | 20,62 | 34,99 | 98,92 | 824,71 | 0,45 | 70,42 | 23,53 | 0,00 | 88,79 | 282,31 | 119,97 | 5,70 |

| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 82 | Борщ из свежей капусты и картофелем | 250 | 1,80 | 4,63 | 10,94 | 103,75 | 0,05 | 10,68 | 0,00 | 0,00 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,22 |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 50 | 0,79 | 2,14 | 3,83 | 41,60 | 0,16 | 19,46 | 16,50 | 1,05 | 23,81 | 14,70 | 7,16 | 0,29 |
| 265 | Плов | 150 | 12,68 | 28,17 | 25,89 | 408,00 | 0,39 | 1,28 | 0,00 | 0,00 | 12,42 | 174,60 | 36,64 | 1,81 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,80 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 710 | 19,69 | 35,92 | 94,13 | 789,17 | 0,61 | 32,02 | 16,50 | 1,05 | 118,28 | 265,80 | 87,49 | 3,80 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 1292 | 40,31 | 70,91 | 193,05 | 1613,88 | 1,06 | 102,44 | 40,03 | 1,05 | 207,07 | 548,11 | 207,46 | 9,50 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 100/20 | 17,53 | 13,26 | 33,60 | 294,24 | 0,07 | 0,56 | 78,00 | 0,00 | 234,70 | 258,18 | 31,87 | 0,77 |
| 379 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукт (апельсин) | 120 | 1,08 | 0,24 | 27,20 | 123,60 | 0,06 | 72,00 | 0,00 | 0,00 | 42,00 | 27,60 | 15,60 | 0,36 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | | | | 0 | | | | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 470 | 24,53 | 17,68 | 90,93 | 600,76 | 0,18 | 74,15 | 102,40 | 0,00 | 428,92 | 410,34 | 68,81 | 1,61 |
| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 225,15 | 2,78 | 15,39 | 106,00 | 0,12 | 11,07 | 0,00 | 0,00 | 29,70 | 72,22 | 29,67 | 1,15 |
| ПР | Кабачковая икра | 50 | 0,77 | 3,46 | 3,26 | 46,85 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 15,74 | 14,21 | 5,76 | 0,27 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,21 | 5,62 | 29,32 | 188,24 | 0,12 | 0,00 | 23,53 | 0,00 | 15,70 | 123,74 | 82,66 | 2,80 |
| 251 | Поджарка | 65 | 10,16 | 28,89 | 2,67 | 314,84 | 0,28 | 1,38 | 0,00 | 0,00 | 22,65 | 126,95 | 167,12 | 2,96 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,40 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 525 | 245,00 | 41,71 | 91,48 | 836,95 | 0,52 | 12,75 | 23,53 | 0,00 | 95,20 | 338,52 | 288,01 | 7,46 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 995 | 269,53 | 59,39 | 182,41 | 1437,71 | 0,70 | 86,90 | 125,93 | 0,00 | 524,12 | 748,86 | 356,82 | 9,07 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет паровой | 100 | 10,31 | 17,98 | 2,67 | 214,55 | 0,05 | 0,31 | 231,64 | 0,47 | 92,55 | 174,18 | 13,60 | 1,87 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 59,00 | 0,00 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 28,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Йогурт | 125 | 2,90 | 2,50 | 11,00 | 69,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 23,10 | 3,30 | 0,33 |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 490 | 19,08 | 28,80 | 43,50 | 468,55 | 11,22 | 1,82 | 293,44 | 0,75 | 236,15 | 293,31 | 26,35 | 2,69 |
| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,97 | 3,72 | 5,34 | 58,72 | 0,06 | 7,80 | 1,56 | 0,00 | 24,24 | 29,28 | 14,04 | 0,61 |
| 181 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 7,68 | 3,58 | 10,80 | 107,15 | 0,10 | 5,95 | 0,10 | 0,00 | 14,80 | 0,00 | 22,56 | 0,78 |
| 212 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,15 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 0,00 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 338 | Фрукт (яблоки) | 150 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 /7 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,40 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО за ОБЕД | | 947 | 25,57 | 18,41 | 91,02 | 636,14 | 0,38 | 45,67 | 7,48 | 0,15 | 142,49 | 290,47 | 124,68 | 5,73 |
| ИТОГО за ДЕНЬ | | 1437 | 44,65 | 47,21 | 134,52 | 1104,6 | 11,60 | 47,49 | 300,9 | 0,9 | 378,6 | 583,7 | 151,03 | 8,42 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | | | | 9 | | | | 2 | 0 | 4 | 8 | | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 0 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 | |
| 212 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,15 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,49 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0,00 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 338 | Фрукт (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| ИТОГО за ЗАВТРОК | | 647 | 20,94 | 18,77 | 77,36 | 564,95 | 14,46 | 34,40 | 10,28 | 0,51 | 231,25 | 358,62 | 94,73 | 5,04 | |
| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,54 | 118,60 | 0,22 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,65 | 1,62 | 3,23 | 30,20 | 0,11 | 8,54 | 0,00 | 0,00 | 12,48 | 14,15 | 7,54 | 0,23 | |
| 202/203 | Макаронны отварные | 150 | 3,28 | 3,47 | 18,27 | 117,43 | 0,05 | 0,12 | 61,71 | 0,00 | 158,14 | 108,26 | 10,89 | 0,66 | |
| 288 | Курица отварная порционная | 80 | 16,01 | 17,60 | 0,33 | 233,64 | 0,03 | 1,61 | 66,95 | 0,00 | 38,18 | 113,86 | 13,83 | 1,30 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО за ОБЕД | | 675 | 30,23 | 29,21 | 111,47 | 817,27 | 0,43 | 16,10 | 128,66 | 0,26 | 256,08 | 341,77 | 74,44 | 4,46 |
| ИТОГО за ДЕНЬ | | 1322 | 51,17 | 47,98 | 188,83 | 1382,22 | 14,89 | 50,50 | 138,94 | 0,77 | 487,33 | 700,39 | 169,17 | 9,50 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150/20 | 11,63 | 13,68 | 29,32 | 287,38 | 0,07 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 253,69 | 173,66 | 17,46 | 1,06 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,34 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 8,40 | 22,50 | 4,20 | 0,35 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукт (груша) | 100 | 1,08 | 0,36 | 15,10 | 69,00 | 0,04 | 7,19 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 20,13 | 30,19 | 0,43 |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 370 | 20,04 | 24,51 | 88,55 | 649,68 | 0,49 | 8,68 | 159,00 | 0,00 | 393,62 | 306,29 | 65,85 | 1,97 |
| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 49,50 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------|------------------|--------------------|--------------------|---------------|-------------|
| 47 | Салат из квашеной капусты | 50 | 0,79 | 2,14 | 3,83 | 41,60 | 0,16 | 19,46 | 16,50 | 1,0 5 | 23,81 | 14,70 | 7,16 | 0,29 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,21 | 5,62 | 29,32 | 188,24 | 0,12 | 0,00 | 23,53 | 0,0 0 | 15,70 | 123,7 4 | 82,66 | 2,80 |
| 260 | Гуляш | 95 | 10,11 | 26,78 | 2,75 | 293,55 | 0,27 | 0,87 | 0,00 | 0,0 0 | 19,00 | 122,1 9 | 21,27 | 2,10 |
| 359 | Кисель | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,03 | 15,00 | 0,25 | 0,0 0 | 29,50 | 0,00 | 1,00 | 0,10 |
| 338 | Фрукт (груша) | 100 | 1,08 | 0,36 | 15,10 | 69,00 | 0,04 | 7,19 | 0,00 | 0,0 0 | 5,75 | 20,13 | 30,19 | 0,43 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО за ОБЕД | | 855 | 23,98 | 85,34 | 113,74 | 925,16 | 0,68 | 58,30 | 40,28 | 1,0 5 | 143,0 1 | 329,7 6 | 164,41 | 6,55 |
| ИТОГО за ДЕНЬ | | 1225 | 44,02 | 109,8 5 | 202,29 | 1574,8 4 | 1,17 | 66,98 | 199,2 8 | 1,0 5 | 536,6 3 | 636,0 5 | 230,26 | 8,52 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Кабачковая икра | 50 | 0,77 | 3,46 | 3,26 | 46,85 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,0 0 | 15,74 | 14,21 | 5,76 | 0,27 |
| 265 | Плов | 150 | 12,68 | 28,17 | 25,89 | 408,00 | 0,39 | 1,28 | 0,00 | 0,0 0 | 12,42 | 174,6 0 | 36,64 | 1,81 |
| 359 | Кисель | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,03 | 15,00 | 0,25 | 0,0 0 | 29,50 | 0,00 | 1,00 | 0,10 |
| ПР | Йогурт | 125 | 2,90 | 2,50 | 11,00 | 69,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,0 0 | 4,40 | 23,10 | 3,30 | 0,33 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 485 | 21,39 | 35,07 | 94,99 | 766,87 | 0,45 | 16,55 | 0,25 | 0,00 | 62,06 | 211,91 | 46,70 | 2,51 |
| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,38 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | 0,06 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 36,78 | 15,23 | 0,73 |
| 202/203 | Макароны отварные | 100 | 3,28 | 3,47 | 18,27 | 117,43 | 0,05 | 0,12 | 61,71 | 0,00 | 158,14 | 108,26 | 10,89 | 0,66 |
| 279 | Тефтели | 110 | 6,96 | 8,29 | 9,44 | 142,00 | 0,05 | 0,41 | 16,00 | 0,00 | 21,62 | 85,51 | 17,32 | 0,88 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,80 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,30 | 21,90 | 17,60 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 17,04 | 17,82 | 94,18 | 612,25 | 0,17 | 1,48 | 77,71 | 0,00 | 239,36 | 252,45 | 61,04 | 2,75 |
| ИТОГО за ДЕНЬ | | 1205 | 38,43 | 52,89 | 189,17 | 1379,12 | 0,62 | 18,03 | 77,96 | 0,00 | 301,42 | 464,36 | 107,74 | 5,26 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 185 | Запеканка манная со сгущенным молоком | 100/15 | 4,39 | 3387,00 | 32,34 | 182,00 | 0,04 | 0,21 | 12,00 | 0,00 | 73,33 | 74,37 | 13,36 | 2,80 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 59,00 | 0,00 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 379 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| 338 | Фрукт(апельсин) | 120 | 1,08 | 0,24 | 27,20 | 123,60 | 0,06 | 72,00 | 0,00 | 0,00 | 42,00 | 27,60 | 15,60 | 0,45 |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 485 | 15,35 | 3399,08 | 91,95 | 581,20 | 0,20 | 73,91 | 95,40 | 0,00 | 406,75 | 322,53 | 59,75 | 4,22 |
| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,39 | 4,22 | 12,23 | 118,60 | 0,18 | 4,66 | 0,00 | 0,00 | 13,14 | 70,48 | 28,46 | 1,22 |
| 139 | Капуста тушёная | 100 | 2,04 | 3,68 | 7,89 | 77,00 | 0,03 | 17,08 | 0,00 | 0,00 | 58,75 | 40,69 | 20,85 | 0,83 |
| 212 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,15 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 0,19 |
| 268 | Котлеты домашние | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199,00 | 0,14 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 21,88 | 83,19 | 16,07 | 0,75 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 840 | 25,12 | 23,70 | 121,75 | 849,25 | 0,51 | 40,10 | 0,00 | 0,41 | 135,35 | 298,36 | 99,73 | 3,21 |
| ИТОГО за ДЕНЬ | | 1680 | 40,47 | 3422, | 213,70 | 1430,4 | 0,71 | 114,0 | 95,40 | 0,4 | 542,1 | 620,8 | 159,48 | 7,43 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | 78 | | 5 | | 1 | | 1 | 0 | 9 | | |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 202/203 | Макароны отварные | 150 | 3,28 | 3,47 | 18,27 | 117,43 | 0,05 | 0,12 | 61,71 | 0,00 | 158,14 | 108,26 | 10,89 | 0,66 |
| 269 | Биточки Особые | 80 | 13,45 | 18,62 | 9,64 | 257,45 | 0,13 | 0,18 | 32,00 | 0,00 | 24,00 | 137,67 | 24,90 | 1,90 |
| 376 | Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукт (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО за ЗАВТРОК | 590 | 21,44 | 23,70 | 84,31 | 631,10 | 0,22 | 110,30 | 93,71 | 0,00 | 219,48 | 260,37 | 48,23 | 5,39 |
| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты и картофелем | 250 | 1,80 | 4,63 | 10,94 | 103,75 | 0,05 | 10,68 | 0,00 | 0,00 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,22 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 1398,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,10 | 40,63 | 10,89 | 0,35 |
| 255 | Печень по-строгановски | 90 | 20,52 | 9,18 | 8,46 | 197,46 | 0,29 | 12,60 | 5203,00 | 1,35 | 16,20 | 19,80 | 381,60 | 8,28 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,80 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 850 | 29,57 | 18,77 | 107,13 | 1982,03 | 0,40 | 33,88 | 5203,00 | 1,35 | 123,35 | 147,93 | 445,18 | 12,53 |
| ВСЕГО за ДЕНЬ | | 1440 | 51,01 | 42,47 | 191,44 | 2613,13 | 0,62 | 144,18 | 5296,71 | 1,35 | 342,83 | 408,30 | 493,41 | 17,92 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,65 | 1,62 | 3,23 | 30,20 | 0,11 | 8,54 | 0,00 | 0,00 | 12,48 | 14,15 | 7,54 | 0,23 |
| 212 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,15 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 288 | Курица отварная порционная | 80 | 16,01 | 17,60 | 0,33 | 233,64 | 0,03 | 1,61 | 66,95 | 0,00 | 38,18 | 113,86 | 13,83 | 1,30 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 28,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0,00 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| ПР | Йогурт | 125 | 2,90 | 2,50 | 11,00 | 69,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 23,10 | 3,30 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 695 | 30,29 | 35,14 | 78,12 | 711,79 | 11,45 | 29,82 | 69,81 | 0,4 | 231,2 | 333,7 | 61,87 | 3,36 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--------------------|--------------------|---------------|-------------------|
| | | | | | | | | | | 3 | 4 | 4 | | |
| Обед - 70,93 руб. (федеральные средства) | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,97 | 3,72 | 5,34 | 58,72 | 0,06 | 7,80 | 1,56 | 0,0 0 | 24,24 | 29,28 | 14,04 | 0,61 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,60 | 2,50 | 16,98 | 100,80 | 0,10 | 7,50 | 0,00 | 2,4 0 | 38,50 | 208,7 5 | 31,75 | 1,00 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 5,21 | 5,62 | 29,32 | 188,24 | 0,12 | 0,00 | 23,53 | 0,0 0 | 15,70 | 123,7 4 | 82,66 | 2,80 |
| 256 | Мясо тушеное | 100 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305,00 | 0,28 | 0,18 | 0,00 | 0,0 0 | 19,08 | 126,7 6 | 22,60 | 1,49 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,2 6 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,29 | 56,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукт (банан) | 200 | 2,03 | 0,68 | 28,35 | 129,60 | 0,06 | 13,50 | 0,00 | 0,0 0 | 10,80 | 37,80 | 56,70 | 0,81 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1020 | 26,19 | 41,93 | 155,65 | 1099,7 6 | 0,64 | 28,98 | 25,09 | 2,6 6 | 112,9 2 | 543,7 3 | 214,35 | 6,93 |
| ВСЕГО за ДЕНЬ | | 1715 | 56,48 | 77,07 | 233,77 | 1811,5 5 | 12,09 | 58,80 | 94,90 | 3,0 9 | 344,1 6 | 877,4 7 | 276,22 | 10,2 9 |