

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

образовательного учреждения №



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель

ООО «Комитет социального питания»



С.К. Кондрев

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений

Ленинского, Железнодорожного, Завьяжского районов г. Ульяновска

с 09.01.2025г /возрастная группа с 12 до 18 лет /

МЕНЮ с 12-18 лет г. Ульяновск с 09.01.2025г

1 неделя

Понедельник

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки всего | Жиры всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------|---------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | | | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,75 | 1,5 | 3 | 0 | 0,1 | 0,28 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | 59 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0 | | |
| 3 | Сыр порционно | 20 | 4,90 | 5,78 | 0,00 | 72,81 | 162 | 17,60 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 172 | 6,86 | 98 | 0,2 | 51 | 0,2 | 0,01 | 0,03 | 0,14 | | |
| фирм | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 250 | 8,49 | 7,66 | 50,29 | 302,14 | 420 | 196 | 124,7 | 62,4 | 5,12 | 38,9 | 51,3 | 201 | 1,2 | 44 | 0,08 | 0,16 | 0,17 | 0,62 | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,26 | 49,95 | 220 | 11,7 | 2,29 | 38,25 | 110 | 27 | 101 | 0,9 | 12 | 0 | 0,03 | 0,16 | 0,52 | | |
| - | Хлеб пшеничный | 70 | 4,63 | 0,46 | 32,83 | 156,73 | 982 | 501 | 76,30 | 14,61 | 87,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,35 | 0 | 0,02 | 0 | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 21,71 | 25,49 | 98,22 | 706,70 | 1615 | 938 | 212,7 | 82,4 | 131,2 | 323 | 85,1 | 402 | 2,3 | 166 | 0,73 | 0,2 | 0,39 | 1,28 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Салат " Молодость " | 100 | 1,65 | 9,40 | 12,30 | 134,76 | 6,63 | 243 | 2,65 | 0,35 | 26,2 | 41,6 | 19,3 | 36,7 | 1 | 0 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 22,3 | | |
| 140 | Суп лапша домашняя с картофелем | 250 | 3,05 | 3,66 | 21,09 | 127,51 | 18,54 | 81,36 | 2,59 | 2,58 | 41,68 | 21,7 | 24,2 | 64,5 | 1 | 6,13 | 0,11 | 0,1 | 0,05 | 7,2 | | |
| фирм | Тертель " Забава " 80/30 | 110 | 11,9 | 14,9 | 13,2 | 236 | 68,19 | 231 | 12,61 | 2,08 | 38,31 | 16,7 | 17,7 | 111 | 1 | 19,2 | 0,89 | 0,06 | 0,14 | 1,08 | | |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 10,24 | 6,11 | 52,15 | 291,30 | 37,00 | 248 | 2,57 | 4,00 | 18,21 | 19,2 | 154 | 230 | 5,2 | 20 | 0,12 | 0,26 | 0,13 | 0 | | |
| 634 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,10 | 0,04 | 11,13 | 43,78 | 5,91 | 156 | 0,36 | 0,23 | 4,9 | 3,01 | 2,85 | 2,05 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 1,2 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,71 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,30 | 14,40 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | 0 | | |
| Итого за 'Обед' | | 900 | 30,82 | 34,82 | 134,39 | 947,06 | 379,9 | 1100 | 23,42 | 12,5 | 143,7 | 123 | 245 | 537 | 11 | 45,3 | 1,12 | 0,54 | 0,44 | 31,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 674 | Яблоко печеное | 50 | 0,20 | 0,20 | 6,70 | 29,30 | 9,90 | 115 | 1,00 | 0,13 | 4,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | | |
| 634 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,29 | 0,12 | 18,18 | 70,94 | 8,23 | 101 | -0,9 | 0,09 | 4,35 | 10,9 | 8,84 | 9,21 | 0,4 | 0 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 24 | | |
| 741 | Ватрушка с творогом | 100 | 11,82 | 5,57 | 37,42 | 247,23 | 71,16 | 96,7 | 4,17 | 10,7 | 23,1 | 59,2 | 14,2 | 111 | 0,8 | 18,2 | 0,07 | 0,06 | 0,1 | 0,03 | | |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 12,31 | 5,89 | 62,30 | 347,48 | 89,29 | 313 | 6,07 | 10,9 | 31,45 | 70,1 | 23 | 120 | 1,2 | 18,2 | 0,14 | 0,07 | 0,21 | 24 | | |
| Итого за день | | 64,84 | 66,2 | 294,91 | 2001,24 | 2085 | 2352 | 242,2 | 106 | 306,4 | 516 | 353 | 1059 | 14 | 229 | 1,99 | 0,81 | 1,04 | 57,1 | | | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком | 100 | 2,46 | 9,91 | 11,73 | 140,97 | 665 | 150 | 0 | 0,33 | 3,5 | 35,9 | 20,5 | 53,7 | 0,6 | 0 | 0 | 0,11 | 0,03 | 14,7 | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки , г | | Жиры , г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---|--------------------|-------------|--------------|-------|-------------|-------|------------------|-------------|---------------------------|---|---|----|---|----|----|---|----|------|---|----------|----|------|--|--|
| | | | Всего | всего | Всего | всего | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг | | |

Вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 302 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 250 | 10,06 | 7,01 | 50,49 | 302,866 | 163 | 242 | 28,5 | 3,5 | 39,35 | 145 | 59,9 | 222 | 1,6 | 24 | 0,16 | 0,22 | 0,18 | 0,62 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,60 | 1,85 | 12,08 | 73,11 | 38,55 | 184 | 9 | 1,76 | 20 | 58,5 | 6,65 | 41,9 | 0,1 | 10 | 0 | 0,02 | 0,13 | 0,26 |
| | Фрукты свежие | 1шт | 1,13 | 0,42 | 13,54 | 59,37 | 31,2 | 334 | 2,4 | 0,36 | 9,6 | 39,6 | 15,1 | 26,6 | 2,3 | 0 | 0 | 0,17 | 0,02 | 31,7 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 249,5 | 46,5 | 1,6 | 3 | 7,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | 650 | 17,10 | 9,61 | 99,56 | 547,30 | 482,3 | 806 | 41,50 | 8,62 | 76,20 | 243 | 81,7 | 291 | 4 | 34 | 0,16 | 0,41 | 0,35 | 32,6 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 25 | Салат "Степной" | 100 | 1,60 | 8,35 | 7,90 | 114,00 | 8 | 243 | 2,67 | 0,33 | 15,7 | 22,2 | 21,3 | 468 | 0,7 | 0 | 0 | 0,07 | 0,03 | 9,7 |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 5,06 | 14,60 | 105,85 | 24,18 | 400 | 6,51 | 0,55 | 34,19 | 33,7 | 22,3 | 45,5 | 1,1 | 0 | 0 | 0,05 | 0,05 | 7,96 |
| 492 | Плов с пшпией 50/200 | 250 | 17,18 | 25,11 | 57,70 | 524,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28,9 | 55,1 | 229 | 2,1 | 41,1 | 2,22 | 0,09 | 0,12 | 1,63 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,39 | 0,16 | 19,50 | 76,90 | 8,23 | 101 | 0,9 | 0,09 | 4,35 | 90,4 | 57,4 | 68,1 | 1,9 | 0 | 1,26 | 0,12 | 0,21 | 23,2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,71 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,30 | 14,40 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | 860 | 24,79 | 39,39 | 124,22 | 934,88 | 284 | 885 | 12,72 | 4,27 | 68,64 | 196 | 184 | 903 | 8 | 41,1 | 3,48 | 0,44 | 0,46 | 42,5 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|-----|-------|------|-------|------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|
| Фирм | Крокеты картофельные | 50 | 2,20 | 5,77 | 11,51 | 106,30 | 194 | 272 | 27,80 | 2,19 | 19,91 | 9,33 | 11,9 | 39,8 | 0,6 | 9 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 3,86 |
| Фирм | Компот из свежих яблок и апельсина | 200 | 0,37 | 0,12 | 23,98 | 93,61 | 1,06 | 114 | 0,45 | 0,04 | 4,95 | 14,5 | 5,23 | 9,02 | 0,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,02 | 10,1 |
| Фирм | Эпшомак | 100 | 8,62 | 7,19 | 34,79 | 236,92 | 309,7 | 237 | 44,21 | 2,61 | 32,84 | 20,9 | 16,8 | 89,9 | 1,2 | 2,4 | 0,02 | 0,09 | 0,07 | 2,31 |

Итого за 'Полдник'

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 350 | 11,19 | 13,08 | 70,28 | 436,84 | 504,8 | 623 | 72,46 | 4,84 | 57,70 | 44,7 | 33,9 | 139 | 2,4 | 11,4 | 0,13 | 0,18 | 0,14 | 16,3 |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

Итого за день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 53,08 | 62,08 | 294,06 | 1919,01 | 1271 | 2315 | 126,7 | 17,7 | 202,5 | 484 | 299 | 1332 | 14 | 86,5 | 3,77 | 1,03 | 0,95 | 91,3 |
|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | , г всего | , г всего | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | А,мг | Д | В1,мг | В2 | С,мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | *Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,67 | 2,46 | 6,91 | 49,70 | 12,82 | 128 | 2,4 | 0,1 | 24,3 | 11,3 | 15,1 | 21,7 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 | 2,5 | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога | 170 | 30,09 | 21,07 | 28,26 | 425,71 | 55,51 | 176 | 15,57 | 43,7 | 58,47 | 251 | 39,1 | 328 | 1,1 | 135 | 0,16 | 0,08 | 0,35 | 0,41 | | | | | | | | |
| | Молоко стуженное | 30 | 2,05 | 2,42 | 15,82 | 90,477 | 39 | 110 | 2,1 | 0,9 | 10,5 | 82,9 | 9,18 | 55,9 | 0,1 | 12 | 0 | 0,01 | 0,1 | 0,15 | | | | | | | | |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | 0,10 | 0,02 | 10,16 | 40,11 | 2,13 | 30,2 | 0 | 0,02 | 0,4 | 74,9 | 50,3 | 57,6 | 1 | 1,08 | 0 | 0 | 0,02 | 13,2 | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 60 | 3,97 | 0,39 | 28,14 | 134,34 | 299,4 | 55,80 | 1,92 | 3,60 | 8,70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 527 | 36,88 | 26,36 | 89,29 | 740,33 | 408,9 | 500 | 21,99 | 48,3 | 102,4 | 420 | 114 | 464 | 2,5 | 148 | 0,16 | 0,11 | 0,52 | 16,2 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат из свежкля с сыром | 100 | 3,62 | 12,05 | 7,43 | 149,00 | 242 | 272 | 6,07 | 4,23 | 17,33 | 117 | 19,8 | 88,7 | 1,1 | 23 | 0,24 | 0,02 | 0,11 | 1,62 | | | | | | | | |
| 132 | Расолыник " Ленинградский " | 250 | 2,2 | 5,27 | 17,63 | 124,891 | 246 | 419 | 20,75 | 0,94 | 35,35 | 19,8 | 24,3 | 66,1 | 1 | 0 | 0 | 0,09 | 0,06 | 6,57 | | | | | | | | |
| фирм | Фруктодельца " Пикольные " тушеные в соусе 80/30 | 110 | 11,40 | 10,90 | 8,60 | 178,00 | 66,05 | 174 | 11,17 | 1,91 | 27,51 | 16,9 | 13,3 | 89,8 | 1,3 | 15,3 | 0,76 | 0,06 | 0,12 | 0,29 | | | | | | | | |
| 516 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | 6,61 | 4,70 | 41,52 | 234,23 | 179 | 65,60 | 24,92 | 0,07 | 14,30 | 14,3 | 9,25 | 50,8 | 0,9 | 29,5 | 0,11 | 0,07 | 0,03 | 0 | | | | | | | | |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,06 | 23,18 | 87,60 | 0,08 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 107 | 71,8 | 85,8 | 1,7 | 0 | 0,5 | 0,07 | 0,08 | 12,9 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,71 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,30 | 14,40 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 900 | 28,73 | 33,69 | 122,88 | 887,43 | 976,7 | 1072 | 65,55 | 10,5 | 108,9 | 295 | 166 | 474 | 8,2 | 67,8 | 1,61 | 0,42 | 0,45 | 21,4 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Фруктовая нарезка | 50 | 0,47 | 0,20 | 6,08 | 26,52 | 10,69 | 106 | 2 | 0,08 | 20,25 | 18,4 | 7,1 | 12,5 | 1,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,03 | 32,3 | | | | | | | | |
| - | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 4 | 490 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 0,08 | 4 | | | | | | | | |
| 738 | Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом) | 100 | 5,70 | 2,09 | 57,30 | 265,63 | 13,68 | 127 | 2,93 | 3,33 | 15,09 | 16,2 | 10,2 | 49,6 | 1 | 3 | 0,07 | 0,07 | 0,05 | 0,07 | | | | | | | | |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 7,17 | 2,49 | 83,98 | 378,63 | 28,37 | 723 | 4,93 | 3,41 | 35,34 | 48,5 | 25,3 | 76,1 | 4,9 | 3 | 0,07 | 0,19 | 0,16 | 36,4 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 72,78 | 62,54 | 296,15 | 2006,39 | 1414 | 2295 | 92,47 | 62,1 | 246,6 | 764 | 305 | 1014 | 16 | 219 | 1,84 | 0,72 | 1,13 | 74 | | | | | | | | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фруктовая нарезка (апельсин) | | 60 | 0,06 | 0,24 | 7,30 | 31,82 | 12,84 | 127 | 2,4 | 0,12 | 24 | 22,1 | 8,52 | 15 | 1,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,04 | 38,8 | | | | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки , г всего | Жиры , г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--|--------------|-----------------------|----------------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | | | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | А,мг | D | В1,мг | В2 | С,мг | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250 | 9,38 | 8,73 | 50,87 | 317,175 | 177 | 215 | 219,2 | 2,51 | 36,31 | 167 | 27,2 | 156 | 0,7 | 55,9 | 0,09 | 0,11 | 0,19 | 0,69 | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 1,85 | 12,08 | 73,1071 | 0,24 | 25,2 | 0 | 0 | 0 | 58,5 | 6,65 | 41,9 | 0,1 | 10 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | | |
| | Лепешка с сыром | 100 | 10,06 | 6,57 | 52,41 | 308,305 | 99,48 | 87,3 | 2,22 | 6,29 | 17,34 | 100 | 15 | 118 | 0,9 | 13,8 | 0,23 | 0,1 | 0,07 | 0,03 | | |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,07 | 67,1703 | 149,7 | 27,9 | 0,96 | 1,8 | 4,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 580 | 24,02 | 17,35 | 129,43 | 765,758 | 426,4 | 355 | 222,4 | 10,6 | 58 | 326 | 48,8 | 315 | 1,7 | 79,7 | 0,32 | 0,23 | 0,27 | 0,98 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Овощи порционно (Кукуруза консервированная) | 60 | 1,30 | 0,24 | 6,88 | 34,54 | 182 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 1,15 | | |
| 135 | Суп из овощей | 250 | 1,91 | 5,36 | 13,10 | 105,07 | 767 | 488 | 108 | 0,53 | 38,13 | 24 | 21,4 | 50,2 | 0,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0,1 | 8,86 | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему 50/200 | 250 | 17,60 | 20,40 | 28,20 | 370,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30,3 | 54,8 | 239 | 3,7 | 0 | 0 | 0,22 | 0,23 | 34,5 | | |
| 634 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,29 | 0,12 | 18,18 | 70,94 | 8,23 | 101 | 0,9 | 0,09 | 4,35 | 10,9 | 8,84 | 9,21 | 0,4 | 0 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 24 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,71 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,30 | 14,40 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | |
| Итого за 'Обед' | | 820 | 24,98 | 26,83 | 90,88 | 694,26 | 1201 | 730 | 111,5 | 3,92 | 56,88 | 85,8 | 113 | 417 | 7,2 | 0 | 0,07 | 0,42 | 0,5 | 68,6 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Драники | 50 | 1,22 | 4,35 | 10,47 | 85,20 | 158 | 307 | 23,7 | 0,81 | 21,68 | 8,6 | 13,7 | 34,6 | 0,6 | 0 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 4,93 | | |
| | Сметана порционно | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,53 | 4,00 | 11,60 | 0,90 | 0,04 | 1,40 | 8,6 | 0,8 | 6 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0,01 | 0,03 | | |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | 0,10 | 0,02 | 10,16 | 40,11 | 2,13 | 30,2 | 0 | 0,02 | 0,4 | 74,9 | 50,3 | 57,6 | 1 | 1,08 | 0 | 0 | 0,02 | 13,2 | | |
| 738 | Пирожок с зеленым луком яйцом | 100 | 6,00 | 3,47 | 37,88 | 205,25 | 212,7 | 148 | 31,71 | 11,2 | 43,88 | 39,2 | 12,9 | 54,8 | 0,9 | 9,97 | 0,7 | 0,07 | 0,16 | 3,67 | | |
| Итого за 'Полдник' | | 367 | 7,57 | 9,84 | 58,85 | 351,09 | 376,8 | 496 | 56,31 | 12,1 | 67,36 | 131 | 77,6 | 153 | 2,5 | 26,1 | 0,74 | 0,13 | 0,23 | 21,8 | | |
| Итого за день | | 56,57 | 54,02 | 279,16 | 1811,11 | 2004 | 1582 | 390,2 | 26,6 | 182,2 | 543 | 239 | 885 | 11 | 106 | 1,13 | 0,78 | 1 | 91,3 | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | , г всего | , г всего | | | Na | K | l | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг | | |
| Питицца | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 200 | 19,20 | 24,00 | 2,44 | 301,56 | 166,5 | 236 | 33,4 | 39 | 89,28 | 111 | 20,2 | 273 | 3,5 | 402 | 3,22 | 0,1 | 0,58 | 0,2 | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,48 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0,04 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 | | |
| - | Фрукты свежие | 1шт | 1,95 | 0,65 | 29,51 | 124,15 | 40,3 | 452 | 0,07 | 1,3 | 2,86 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 13 | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 249,5 | 46,5 | 1,6 | 3 | 7,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 600 | 24,50 | 24,99 | 65,21 | 575,14 | 457,9 | 785 | 35,07 | 43,3 | 99,39 | 194 | 124 | 366 | 5,3 | 402 | 3,22 | 0,2 | 0,69 | 25,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 1,38 | 9,96 | 5,80 | 119,00 | 8 | 243 | 2,67 | 0,33 | 15,6 | 29,2 | 18,9 | 42,4 | 0,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,03 | 13,1 | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 5,3 | 5,52 | 22,11 | 154,039 | 11,09 | 424 | 4,64 | 2,48 | 34,41 | 39,6 | 37,4 | 101 | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,06 | 5,2 | | |
| Фирм | Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10 | 90 | 10,60 | 7,01 | 16,62 | 170,46 | 173,3 | 335 | 102 | 19,1 | 475 | 57,6 | 37,1 | 158 | 1 | 12,4 | 1,77 | 0,09 | 0,18 | 16 | | |
| | или *Рыба припущенная в молоке 70/30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 512 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 4,47 | 4,68 | 47,21 | 249,51 | 7,64 | 54,58 | 0,89 | 8,51 | 32,00 | 9,58 | 31 | 92,1 | 0,7 | 29,5 | 0,09 | 0,04 | 0,05 | 0 | | |
| 634 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,10 | 0,04 | 11,13 | 43,78 | 5,91 | 156 | 0,36 | 0,23 | 4,9 | 3,01 | 2,85 | 2,05 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 1,2 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,71 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,30 | 14,40 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | |
| Итого за 'Обед' | | 880 | 25,73 | 27,92 | 127,39 | 850,49 | 449,5 | 1353 | 113,2 | 34 | 576,3 | 160 | 155 | 488 | 6,9 | 41,9 | 1,86 | 0,49 | 0,39 | 35,5 | | |
| Подлик | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 733 | Оладьи Домашние с маслом сливочным | 150 | 9,50 | 12,38 | 57,72 | 379,45 | 63,53 | 179 | 12,53 | 6,03 | 32,85 | 19,8 | 12,5 | 74,2 | 1 | 39,6 | 0,13 | 0,11 | 0,14 | 0 | | |
| | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 100 | 292 | 18,00 | 2,00 | 40,00 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 44 | 0 | 0,04 | 0,26 | 0,6 | | |
| Итого за 'Подлик' | | 350 | 15,30 | 17,38 | 66,12 | 481,25 | 163,5 | 471 | 30,53 | 8,03 | 72,85 | 268 | 40,5 | 258 | 1,2 | 83,6 | 0,13 | 0,15 | 0,4 | 0,6 | | |
| Итого за день | | 65,53 | 70,29 | 258,72 | 1906,89 | 1071 | 2610 | 178,8 | 85,3 | 748,6 | 621 | 320 | 1112 | 13 | 528 | 5,21 | 0,84 | 1,48 | 61,3 | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки , г | | Жиры , г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Всего | Всего | Na | K | | | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг | | | | | | | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Сыр порционно | 20 | 4,9 | 5,78 | 0 | 72,814 | 162 | 17,6 | 0 | 3 | 0 | 172 | 6,86 | 98 | 0,2 | 51 | 0,2 | 0,01 | 0,03 | 0,14 | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,754 | 1,5 | 3 | 0 | 0,1 | 0,28 | 1,2 | 0 | 1,9 | 0 | 59 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0 | | | | | | | | |
| 302 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 220 | 9,26 | 8,45 | 43,68 | 280,93 | 50,45 | 268 | 12,8 | 14,3 | 44,09 | 145 | 68,4 | 251 | 2 | 24,6 | 0,14 | 0,22 | 0,18 | 0,55 | | | | | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,256 | 49,95 | 220 | 11,7 | 2,29 | 38,25 | 110 | 27 | 101 | 0,9 | 12 | 0 | 0,03 | 0,16 | 0,52 | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 70 | 4,63 | 0,46 | 32,83 | 156,731 | 982 | 501 | 76,3 | 14,6 | 87,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,35 | 0 | 0,02 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 520 | 22,48 | 26,28 | 91,61 | 685,485 | 1246 | 1010 | 100,8 | 34,3 | 170,2 | 429 | 102 | 452 | 3,1 | 147 | 0,79 | 0,26 | 0,4 | 1,21 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами (70/30) | 100 | 12 | 2,8 | 2,5 | 83 | 322 | 502 | 192 | 24 | 789 | 25 | 35,1 | 88,7 | 0,6 | 3,84 | 2,21 | 0,05 | 0,18 | 1,9 | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,85 | 5,09 | 8,78 | 90,83 | 123 | 230 | 19,06 | 0,42 | 18,45 | 30,7 | 12,6 | 25,4 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,04 | 9,6 | | | | | | | | |
| Фирм | Шницель " Тогоша " запеченный с овощами | 100 | 16,80 | 15,07 | 14,41 | 260,47 | 205 | 381 | 22,8 | 5,6 | 58,9 | 109 | 25,6 | 191 | 2 | 12,8 | 1,76 | 0,07 | 0,28 | 0,52 | | | | | | | | |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 10,24 | 6,11 | 52,15 | 291,303 | 37 | 248 | 2,57 | 4 | 18,21 | 19,2 | 154 | 230 | 5,2 | 20 | 0,12 | 0,26 | 0,13 | 0 | | | | | | | | |
| 705 | Напиток шиповника | 200 | 0,65 | 0,27 | 20,01 | 76,8416 | 1,69 | 8,35 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 3,06 | 3,06 | 0,6 | 0 | 0 | 0,01 | 0,05 | 40 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,707 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,3 | 14,4 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 890 | 45,42 | 30,05 | 122,37 | 916,152 | 932,3 | 1511 | 239,1 | 37,3 | 899 | 216 | 258 | 632 | 11 | 36,6 | 4,09 | 0,52 | 0,73 | 52 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная нарезка (Помидоры порционно) | 50 | 0,52 | 0,09 | 2,37 | 11,9452 | 3,32 | 121 | 1,32 | 0,18 | 13,08 | 6,16 | 8,7 | 11,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 5 | | | | | | | | |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,39 | 0,16 | 19,50 | 76,90 | 8,23 | 101 | 0,9 | 0,09 | 4,35 | 90,4 | 57,4 | 68,1 | 1,9 | 0 | 1,26 | 0,12 | 0,21 | 23,2 | | | | | | | | |
| Фирм | Эпшомак | 100 | 8,62 | 7,19 | 34,79 | 236,92 | 309,7 | 237 | 44,21 | 2,61 | 32,84 | 20,9 | 16,8 | 89,9 | 1,2 | 2,4 | 0,02 | 0,09 | 0,07 | 2,31 | | | | | | | | |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 9,53 | 7,44 | 56,66 | 325,763 | 321,3 | 459 | 46,43 | 2,88 | 50,27 | 117 | 82,9 | 169 | 3,5 | 2,4 | 1,28 | 0,23 | 0,3 | 30,5 | | | | | | | | |
| Итого за день | | 77,43 | 63,77 | 270,64 | 1927,4 | 2499 | 2980 | 386,3 | 74,5 | 1119 | 762 | 443 | 1253 | 18 | 186 | 6,16 | 1,01 | 1,43 | 83,7 | | | | | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки , г | | Жиры , г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|------|--|--|--|
| | | | Всего | Всего | Всего | Всего | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг | | | |
| 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Салат -коктейль фруктовый | 120 | 1,12 | 0,35 | 19,22 | 80,2761 | 23,44 | 285 | 2,4 | 0,48 | 15 | 42,2 | 16,2 | 28,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0,14 | 0,03 | 74,1 | | | | | |
| Пром | Влины со ступенным молоком 150/50 | 200 | 16,50 | 13,70 | 87,50 | 535,50 | 111 | 431 | 15,32 | 8,58 | 55,78 | 273 | 44,4 | 274 | 1,3 | 44 | 0 | 0,23 | 0,38 | 2,01 | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,4839 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0,04 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,07 | 67,1703 | 149,7 | 27,9 | 0,96 | 1,8 | 4,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 19,64 | 14,26 | 130,6 | 720,43 | 285,8 | 795 | 18,68 | 10,9 | 75,13 | 387 | 110 | 359 | 3,8 | 44,1 | 0 | 0,42 | 0,44 | 88,1 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/1 | Салат из свежлы с растительным маслом | 100 | 0,82 | 4,95 | 5,38 | 66,13 | 172 | 273 | 20 | 0,67 | 19 | 19,3 | 11,5 | 22,5 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 1,15 | | | | | |
| 132 | Рассольник " Ленинградский " | 250 | 2,2 | 5,27 | 17,63 | 124,891 | 246 | 419 | 20,75 | 0,94 | 35,35 | 19,8 | 24,3 | 66,1 | 1 | 0 | 0 | 0,09 | 0,06 | 6,57 | | | | | |
| 487 | Трица порционная запеченная | 100 | 23,51 | 16,78 | 1,14 | 248,97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21,4 | 22,1 | 161 | 1,5 | 0 | 1,59 | 0,06 | 0,08 | 1,08 | | | | | |
| 516 | Макаронны отварные с маслом сливочным | 180 | 6,61 | 4,7 | 41,52 | 234,23 | 179 | 65,6 | 24,92 | 0,07 | 14,3 | 14,3 | 9,25 | 50,8 | 0,9 | 29,5 | 0,11 | 0,07 | 0,03 | 0 | | | | | |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,06 | 23,18 | 87,6 | 0,08 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 107 | 71,8 | 85,8 | 1,7 | 0 | 0,5 | 0,07 | 0,08 | 12,9 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,71 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,30 | 14,40 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 890 | 38,04 | 32,47 | 113,37 | 875,529 | 840,7 | 899 | 68,31 | 4,98 | 83,05 | 202 | 167 | 479 | 8,1 | 29,5 | 2,2 | 0,4 | 0,34 | 21,7 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Драники | 50 | 1,22 | 4,35 | 10,47 | 85,20 | 158 | 307 | 23,7 | 0,81 | 21,68 | 8,6 | 13,7 | 34,6 | 0,6 | 0 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 4,93 | | | | | |
| | Сметана порционно | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,53 | 4,00 | 11,60 | 0,90 | 0,04 | 1,40 | 8,6 | 0,8 | 6 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0,01 | 0,03 | | | | | |
| Фирм | Компот из свежих яблок и апельсиннов | 200 | 0,37 | 0,12 | 23,98 | 93,61 | 1,06 | 114 | 0,45 | 0,04 | 4,95 | 14,5 | 5,23 | 9,02 | 0,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,02 | 10,1 | | | | | |
| 738 | Пирожок с мясом | 100 | 12,69 | 8,46 | 37,29 | 275,03 | 104,1 | 240 | 12,36 | 4,11 | 34,43 | 16,8 | 15,7 | 110 | 1,6 | 3 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 0,05 | | | | | |
| Итого за 'Полдник' | | 360 | 14,53 | 14,93 | 72,08 | 474,373 | 267,2 | 673 | 37,41 | 5 | 62,46 | 48,4 | 35,4 | 159 | 2,7 | 18 | 0,08 | 0,18 | 0,16 | 15,1 | | | | | |
| Итого за день | | 72,21 | 61,66 | 316,05 | 2070,33 | 1394 | 2367 | 124,4 | 20,9 | 220,6 | 638 | 312 | 997 | 15 | 91,6 | 2,28 | 1 | 0,94 | 125 | | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки , г | | Жиры , г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|------|--|--|
| | | | всего | всего | всего | всего | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 250 | 10,06 | 7,01 | 50,49 | 302,866 | 163 | 242 | 28,5 | 3,5 | 39,35 | 145 | 59,9 | 222 | 1,6 | 24 | 0,16 | 0,22 | 0,18 | 0,62 | | | | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 1,85 | 12,08 | 73,1071 | 0,24 | 25,2 | 0 | 0 | 0 | 58,5 | 6,65 | 41,9 | 0,1 | 10 | 0 | 0,02 | 0 | 0,26 | | | | |
| Фирм | Пышка "Этонская " | 50 | 7,84 | 19,29 | 171,83 | 219,499 | 202,6 | 77,6 | 21,47 | 5 | 15,42 | 113 | 9,05 | 95,4 | 0,5 | 22,3 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 0,04 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,7802 | 99,8 | 18,6 | 0,64 | 1,2 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 520 | 21,82 | 28,28 | 243,78 | 640,253 | 465,6 | 363 | 50,61 | 9,7 | 57,67 | 317 | 75,6 | 359 | 2,2 | 56,3 | 0,32 | 0,28 | 0,27 | 0,92 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Фрукты свежие | шт | 1,95 | 0,65 | 29,51 | 124,15 | 40,3 | 452 | 0,07 | 1,3 | 2,86 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 13 | | | | |
| Фирм | Свекольник | 250 | 1,92 | 4,63 | 14,76 | 104,38 | 375,7 | 255 | 4,54 | 0,47 | 22,58 | 26,4 | 23,5 | 53 | 1,2 | 0 | 0,05 | 0,06 | 0,04 | 6,74 | | | | |
| Пром | Пельмени " Детские"отварные с маслом сливочным | 150/5 | 24,11 | 26,45 | 46,5 | 519,5 | 300 | 393 | 49 | 7,08 | 81,53 | 5,12 | 34,3 | 248 | 3,9 | 45,5 | 1,31 | 0,27 | 0,25 | 3,73 | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,4839 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0,04 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,707 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,3 | 14,4 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 815 | 31,90 | 32,45 | 125,10 | 899,22 | 961,2 | 1292 | 56,25 | 12,2 | 121,4 | 135 | 190 | 486 | 9,1 | 45,6 | 1,36 | 0,54 | 0,43 | 35,5 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 674 | Яблоко печеное | 50 | 0,2 | 0,2 | 6,7 | 29,3 | 9,9 | 115 | 1 | 0,13 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | | | | |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,39 | 0,16 | 19,5 | 76,9 | 8,23 | 101 | 0,9 | 0,09 | 4,35 | 90,4 | 57,4 | 68,1 | 1,9 | 0 | 1,26 | 0,12 | 0,21 | 23,2 | | | | |
| Фирм | Эпочмак | 100 | 8,62 | 7,19 | 34,79 | 236,918 | 309,7 | 237 | 44,21 | 2,61 | 32,84 | 20,9 | 16,8 | 89,9 | 1,2 | 2,4 | 0,02 | 0,09 | 0,07 | 2,31 | | | | |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 9,21 | 7,55 | 60,99 | 343,118 | 327,9 | 454 | 46,11 | 2,83 | 41,19 | 111 | 74,2 | 158 | 3,2 | 2,4 | 1,28 | 0,21 | 0,29 | 25,5 | | | | |
| Итого за день | | | 62,93 | 68,28 | 429,87 | 1882,59 | 1755 | 2110 | 153 | 24,7 | 220,2 | 562 | 339 | 1004 | 14 | 104 | 2,96 | 1,03 | 0,99 | 61,9 | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки , г | | Жиры , г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | всего | всего | Na | K | | | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Затеканка из творога | 170 | 30,09 | 21,07 | 28,26 | 425,706 | 55,51 | 176 | 15,57 | 43,7 | 58,47 | 251 | 39,1 | 328 | 1,1 | 135 | 0,16 | 0,08 | 0,35 | 0,41 | | | | | | | | |
| | Молоко стученное | 30 | 2,05 | 2,42 | 15,82 | 90,477 | 39 | 110 | 2,1 | 0,9 | 10,5 | 82,9 | 9,18 | 55,9 | 0,1 | 12 | 0 | 0,01 | 0,1 | 0,15 | | | | | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,256 | 49,95 | 220 | 11,7 | 2,29 | 38,25 | 110 | 27 | 101 | 0,9 | 12 | 0 | 0,03 | 0,16 | 0,52 | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 1шт | 1,13 | 0,42 | 13,54 | 59,3726 | 31,2 | 334 | 2,4 | 0,36 | 9,6 | 39,6 | 15,1 | 26,6 | 2,3 | 0 | 0 | 0,17 | 0,02 | 31,7 | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,07 | 67,1703 | 149,7 | 27,9 | 0,96 | 1,8 | 4,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 580 | 38,89 | 27,45 | 86,71 | 742,982 | 325,4 | 868 | 32,73 | 49 | 121,2 | 484 | 90,4 | 512 | 4,3 | 159 | 0,16 | 0,29 | 0,64 | 32,8 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ййпо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,784 | 41 | 46 | 8 | 10,8 | 22 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | 100 | 0,88 | 0,03 | 0,18 | 0 | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,85 | 5,09 | 8,78 | 90,83 | 123 | 230 | 19,06 | 0,42 | 18,45 | 30,7 | 12,6 | 25,4 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,04 | 9,6 | | | | | | | | |
| | Фирм Наггетсы" Делские" | 100 | 18,76 | 17,79 | 13,32 | 288,12 | 271,7 | 255 | 15,04 | 5,96 | 123 | 31,4 | 22,8 | 165 | 1,5 | 35,3 | 1,22 | 0,1 | 0,23 | 0,8 | | | | | | | | |
| 512 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 4,47 | 4,68 | 47,21 | 249,51 | 7,64 | 54,58 | 0,89 | 8,51 | 32,00 | 9,58 | 31 | 92,1 | 0,7 | 29,5 | 0,09 | 0,04 | 0,05 | 0 | | | | | | | | |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 207 | 0,1 | 0,02 | 10,16 | 40,1106 | 2,13 | 30,2 | 0 | 0,02 | 0,4 | 74,9 | 50,3 | 57,6 | 1 | 1,08 | 0 | 0 | 0,02 | 13,2 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,707 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,3 | 14,4 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 837 | 34,14 | 32,89 | 104,27 | 845,057 | 689,1 | 757 | 45,63 | 29 | 210,3 | 189 | 149 | 509 | 7 | 166 | 2,19 | 0,3 | 0,57 | 23,6 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фруктовая нарезка | 50 | 0,47 | 0,2 | 6,08 | 26,52 | 10,69 | 106 | 2 | 0,08 | 20,25 | 18,4 | 7,1 | 12,5 | 1,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,03 | 32,3 | | | | | | | | |
| | Компот из свежих яблок и лимонов | 200 | 0,55 | 0,19 | 33,44 | 131,802 | 5,97 | 74 | 0,51 | 0,11 | 5,2 | 20,5 | 7,31 | 12,9 | 1,1 | 0 | 0 | 0,08 | 0,01 | 14,9 | | | | | | | | |
| 738 | Пирожок с фруктовой начинкой (повидлом) | 100 | 5,7 | 2,09 | 57,3 | 265,632 | 13,68 | 127 | 2,93 | 3,33 | 15,09 | 16,2 | 10,2 | 49,6 | 1 | 3 | 0,07 | 0,07 | 0,05 | 0,07 | | | | | | | | |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 6,72 | 2,48 | 96,82 | 423,954 | 30,34 | 307 | 5,44 | 3,52 | 40,54 | 55 | 24,6 | 75 | 3,2 | 3 | 0,07 | 0,25 | 0,09 | 47,3 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 79,75 | 62,82 | 287,8 | 2011,99 | 1045 | 1932 | 83,8 | 81,5 | 372 | 728 | 264 | 1097 | 15 | 328 | 2,42 | 0,84 | 1,3 | 104 | | | | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки , г | | Жиры , г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|----------|--|--|--|--|
| | | | всего | всего | Na | K | | | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A, мг | D | B1, мг | B2 | C, мг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | *Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,67 | 2,46 | 6,91 | 49,70 | 12,82 | 128 | 2,4 | 0,1 | 24,3 | 11,3 | 15,1 | 21,7 | 0,4 | 0 | 0,02 | 0,03 | 2,5 | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 200 | 19,20 | 24,00 | 2,44 | 301,56 | 166,5 | 236 | 33,4 | 39 | 89,28 | 111 | 20,2 | 273 | 3,5 | 402 | 3,22 | 0,1 | 0,58 | 0,2 | | | | | | | |
| Фирм | Делешка сметанная | 50 | 2,98 | 4,43 | 20,80 | 134,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 4,98 | 31,4 | 0,4 | 34,6 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0,03 | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,4839 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0,04 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 60 | 3,97 | 0,39 | 28,14 | 134,341 | 299 | 55,8 | 1,92 | 3,6 | 8,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 570 | 26,86 | 31,29 | 68,10 | 657,30 | 479,9 | 470 | 37,72 | 42,7 | 122,3 | 206 | 89,7 | 383 | 5,3 | 437 | 3,22 | 0,22 | 0,67 | 14,7 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 1,68 | 4,00 | 3,50 | 57,00 | 6,63 | 243 | 2,65 | 0,35 | 26,2 | 25,7 | 13,8 | 36,5 | 0,4 | 0 | 0,08 | 0,05 | 22,5 | | | | | | | | |
| сб 198г | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,05 | 5,98 | 24,32 | 165,55 | 72,52 | 278 | 12,86 | 1,18 | 26,53 | 21,8 | 20,5 | 64,5 | 1 | 13,3 | 0,06 | 0,09 | 0,05 | 5,19 | | | | | | | |
| фирм | Виточки "Волжские" | 100 | 16,40 | 13,56 | 16,20 | 258,00 | 174 | 389 | 19,40 | 4,89 | 69,00 | 40 | 21 | 150 | 1,6 | 14,4 | 1,23 | 0,07 | 0,23 | 0,47 | | | | | | | |
| 520 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,73 | 4,85 | 25,56 | 159,48 | 732 | 787 | 108 | 1,37 | 56,18 | 47,2 | 35,7 | 105 | 1,3 | 25,4 | 0,14 | | 6,27 | | | | | | | | |
| 634 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,1 | 0,04 | 11,13 | 43,7801 | 5,91 | 156 | 0,36 | 0,23 | 4,9 | 3,01 | 2,85 | 2,05 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 | 1,2 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,707 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,3 | 14,4 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 890 | 29,84 | 29,14 | 105,23 | 797,52 | 1235 | 1994 | 145,9 | 11,3 | 197,2 | 390 | 121 | 451 | 6,7 | 53,1 | 1,29 | 0,49 | 0,4 | 35,6 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 733 | Оладьи Домашние с маслом сливочным | 150 | 9,5 | 12,38 | 57,72 | 379,448 | 63,53 | 179 | 12,53 | 6,03 | 32,85 | 19,8 | 12,5 | 74,2 | 1 | 39,6 | 0,13 | 0,11 | 0,14 | 0 | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 100 | 292 | 18 | 2 | 40 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 44 | 0 | 0,04 | 0,26 | 0,6 | | | | | | | |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 15,3 | 17,38 | 66,12 | 481,248 | 163,5 | 471 | 30,53 | 8,03 | 72,85 | 268 | 40,5 | 258 | 1,2 | 83,6 | 0,13 | 0,15 | 0,4 | 0,6 | | | | | | | |
| Итого за день | | 72 | 77,81 | 239,45 | 1936,07 | 1878 | 2935 | 214,2 | 62,1 | 392,3 | 863 | 252 | 1092 | 13 | 573 | 4,64 | 0,86 | 1,47 | 51 | | | | | | | | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра морковная | 60 | 1 | 4,38 | 4,8 | 62,6 | 12,6 | 120 | 3 | 0,06 | 33 | 14,4 | 16,5 | 0,24 | 0,4 | 1200 | 0 | 29 | 0,03 | 3,5 | | | | | | | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Отруби консервированные порционно | 60 | 0,65 | 0,12 | 3,06 | 15,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,3 | 8,23 | 11,8 | 15 | 0,53 | 0 | 0,01 | 0,03 | 14,7 | | | | | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | | Жиры | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|------|--|--|
| | | | , г | всего | , г | всего | | | Na | K | I | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг | | |
| Пятиница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Тетрегли " Детские" с овощами тушеными | 80 | 9,85 | 11,41 | 12,77 | 190,898 | 247 | 278 | 40,33 | 2,61 | 51,28 | 15 | 18 | 110 | 1,4 | 0 | 0,99 | 0,05 | 0,15 | 1,31 | | | | |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 10,24 | 6,11 | 52,15 | 291,303 | 37 | 248 | 2,57 | 4 | 18,21 | 19,2 | 154 | 230 | 5,2 | 20 | 0,12 | 0,26 | 0,13 | 0 | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,81 | 37,4839 | 1,6 | 50,6 | 0 | 0,04 | 0 | 72,1 | 49,4 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,02 | 12 | | | | |
| - | Фрукты свежие | 1шт | 1,95 | 0,65 | 29,51 | 124,15 | 40,3 | 452 | 0,07 | 1,3 | 2,9 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,8 | 0 | 0 | 0,07 | 13 | 72 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 55 | 3,64 | 0,36 | 25,80 | 123,15 | 274,5 | 51,2 | 1,76 | 3,3 | 7,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 13 | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 665 | 25,72 | 18,54 | 130,04 | 766,98 | 600,4 | 1080 | 44,73 | 11,3 | 80,37 | 117 | 276 | 433 | 8,4 | 20,1 | 1,11 | 0,48 | 13,4 | 98,3 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 570 | Маринад овощной | 100 | 1,22 | 9,06 | 8,99 | 115,00 | 8 | 243 | 2,7 | 0,33 | 15,7 | 29,2 | 18,9 | 42,2 | 0,8 | 0 | 0 | 0,03 | 0,03 | 3,96 | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 5,3 | 5,52 | 22,11 | 154,039 | 11,09 | 424 | 4,64 | 2,48 | 34,41 | 39,6 | 37,4 | 101 | 2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,06 | 5,2 | | | | |
| Фирм | Куриное филе тушеное в сметанном соусе 50/50 | 100 | 12,77 | 20,21 | 4,35 | 249,93 | 0 | 272 | 0 | 0 | 0 | 28,1 | 15,7 | 125 | 1,3 | 55,6 | 0 | 0,06 | 0,07 | 0,95 | | | | |
| 516 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | 6,61 | 4,7 | 41,52 | 234,23 | 179 | 65,6 | 24,92 | 0,07 | 14,3 | 14,3 | 9,25 | 50,8 | 0,9 | 29,5 | 0,11 | 0,07 | 0,03 | 0 | | | | |
| - | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 86,48 | 4 | 490 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 0,08 | 4 | | | | |
| - | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,707 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,3 | 14,4 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 890 | 30,78 | 40,40 | 122,09 | 953,39 | 445,7 | 1636 | 34,9 | 6,18 | 78,81 | 146 | 117 | 426 | 10 | 85,1 | 0,11 | 0,49 | 0,32 | 14,1 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Крокеты картофельные | 50 | 2,2 | 5,77 | 11,51 | 106,303 | 194 | 272 | 27,8 | 2,19 | 19,91 | 9,33 | 11,9 | 39,8 | 0,6 | 9 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 3,86 | | | | |
| 705 | Напиток шиповника | 200 | 0,65 | 0,27 | 20,01 | 76,8416 | 1,69 | 8,35 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 3,06 | 3,06 | 0,6 | 0 | 0 | 0,01 | 0,05 | 40 | | | | |
| 738 | Пирожок с зеленью луком яйцом | 100 | 6 | 3,47 | 37,88 | 205,252 | 212,7 | 148 | 31,71 | 11,2 | 43,88 | 39,2 | 12,9 | 54,8 | 0,9 | 9,97 | 0,7 | 0,07 | 0,16 | 3,67 | | | | |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 8,85 | 9,51 | 69,4 | 388,397 | 408,4 | 428 | 59,51 | 13,4 | 63,79 | 59,6 | 27,8 | 97,7 | 2,1 | 19 | 0,81 | 0,13 | 0,26 | 47,5 | | | | |
| Итого за день | | | 65,35 | 68,45 | 321,53 | 2108,76 | 1454 | 3144 | 139,1 | 30,9 | 223 | 322 | 420 | 957 | 21 | 124 | 2,03 | 1,1 | 14 | 160 | | | | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки , г | | Жиры , г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------------|-------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | всего | всего | Na | K | | | l | Se | F | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | D | B1,мг | B2 | C,мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | *Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,67 | 2,46 | 6,92 | 49,7076 | 12,82 | 128 | 2,4 | 0,1 | 24,3 | 17 | 17,1 | 25,6 | 0,7 | 840 | 0 | 0,06 | 0,03 | 13,6 | | | | |
| Фирм | Пудинг из творога с рисом | 180 | 25,42 | 18,3 | 20,28 | 349,406 | | | | | | 222 | 42,4 | 289 | 1,2 | 124 | | 0,08 | | 1,31 | | | | |
| | Молоко стуженное | 60 | 4,1 | 4,84 | 31,6 | 181 | 78 | 220 | 4,2 | 1,8 | 21 | 166 | 18,4 | 112 | 0,1 | 23,9 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0,3 | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,256 | 49,95 | 220 | 11,7 | 2,29 | 38,25 | 110 | 27 | 101 | 0,9 | 12 | 0 | 0,03 | 0,16 | 0,52 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,951 | 249,5 | 46,5 | 1,6 | 3 | 7,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 37,14 | 29,27 | 97,27 | 792,321 | 390,3 | 615 | 19,9 | 7,19 | 90,8 | 515 | 105 | 528 | 2,8 | 1000 | 0 | 0,19 | 0,41 | 15,7 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Салат " Дальневосточный " | 100 | 1,2 | 12,78 | 6,28 | 142 | 928 | 258 | 35722 | 3,25 | 15 | 43 | 64 | 39,2 | 5,1 | 0,03 | 3 | 0,03 | 0,35 | 17,7 | | | | |
| фирм | Суп овощной "Легкий " | 200 | 2,67 | 5,26 | 16,04 | 118,8 | 485 | 253 | 68 | 0,28 | 20,67 | 85,2 | 62,7 | 107 | 1,8 | 0 | 0 | 0,13 | 0,05 | 20,3 | | | | |
| | Тертая из рыбы с соусом овощным 70/30 | 100 | 8,48 | 6,28 | 12,99 | 141,296 | 269 | 471 | 179 | 25,9 | 795 | 30,3 | 24,4 | 101 | 0,7 | 15,6 | 1,88 | 0,07 | 0,17 | 2,67 | | | | |
| 394 | или * Рыба тушеная в томате с овощами 70/30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 203 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 3,6 | 4,3 | 30,64 | 174,065 | 62,17 | 915 | 13,86 | 1,43 | 65 | 17,3 | 38 | 96,7 | 1,5 | 17,7 | 0,08 | 0,16 | 0,17 | 15,2 | | | | |
| 634 | Компот из фруктовой яблочной смеси | 200 | 0,1 | 0,04 | 11,13 | 43,7801 | 5,91 | 156 | 0,36 | 0,23 | 4,9 | 3,01 | 2,85 | 2,05 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 1,2 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,88 | 0,71 | 24,52 | 113,707 | 243,6 | 141 | 2,64 | 3,3 | 14,4 | 20,6 | 27,6 | 92,9 | 2,3 | 0 | 0 | 0,11 | 0,05 | 0 | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 840 | 19,93 | 29,37 | 101,6 | 733,649 | 1994 | 2194 | 35986 | 34,4 | 915 | 199 | 220 | 439 | 12 | 33,4 | 4,96 | 0,5 | 0,81 | 57,1 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 150 | 14,41 | 17,94 | 1,83 | 226,163 | 249,6 | 180 | 41,65 | 26,1 | 62,63 | 83,4 | 15,2 | 205 | 2,6 | 302 | 2,18 | 0,07 | 0,41 | 0,14 | | | | |
| - | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 86,48 | 4 | 490 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,02 | 0,08 | 4 | | | | |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 15,41 | 18,14 | 22,43 | 312,643 | 253,6 | 670 | 41,65 | 26,1 | 62,63 | 97,4 | 23,2 | 219 | 5,4 | 302 | 2,18 | 0,09 | 0,49 | 4,14 | | | | |
| Итого за день | | | 72,48 | 76,78 | 221,3 | 1838,61 | 2638 | 3478 | 36047 | 67,6 | 1068 | 811 | 348 | 1186 | 20 | 1334 | 7,14 | 0,78 | 1,71 | 76,9 | | | | |
| Примечание* Замена по сезону | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фруктовая нарезка (апельсин) | 60 | 0,06 | 0,24 | 7,30 | 31,82 | 12,84 | 127 | 2,4 | 0,12 | 24 | 22,1 | 8,52 | 15 | 1,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,04 | 38,8 | | | | |