

Утверждаю:
Директор ООО "И.Ф.Южэн Менеджмент"
09 января 2025г.
/Архипов А.Н./

Согласовано:
Специальный представитель
Муниципального учреждения
09 января 2025г.
/И.В. Швецова/

Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в
муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 1-4 класс.

Основное диетическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях (льготный рацион) 1-4 класс

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамины | | | | | | | | | | № рецептуры |
|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------|--|-------------|
| | | всего | на 100 г | всего | на 100 г | | | С | В1 | А | Д | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| Понедельник | 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | № | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 215 | 10,00 | 1,18 | 11,06 | 4,25 | 42,40 | 267,19 | 11,47 | 0,14 | 105,71 | 1,80 | 143,15 | 180,76 | 43,05 | 0,89 | 192 К | | |
| Блишечки с повидлом | 60 | 3,14 | 1,54 | 5,72 | 3,03 | 20,95 | 113,38 | 0,47 | 0,04 | 70,77 | 1,87 | 66,63 | 52,61 | 8,17 | 0,55 | ПР | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,67 | 0,24 | 0,00 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18К | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 3,91 | 5,76 | 3,08 | 0,62 | 420 К | | |
| Итого за "Завтрак" | 505 | 15,42 | 1,18 | 17,02 | 4,25 | 93,08 | 510,92 | 12,01 | 0,24 | 176,83 | 3,67 | 220,59 | 264,33 | 64,20 | 2,63 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 1,18 | 1,18 | 4,25 | 3,89 | 3,89 | 63,36 | 2,82 | 0,04 | 1128,00 | 0,00 | 28,23 | 31,10 | 21,43 | 0,40 | 74 О | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,54 | 1,54 | 3,03 | 6,68 | 6,68 | 61,00 | 23,64 | 0,04 | 96,52 | 0,00 | 30,74 | 36,60 | 16,70 | 0,53 | 157 К | | |
| Котлеты рубленая из птицы | 90 | 24,34 | 24,34 | 21,51 | 34,73 | 34,73 | 343,67 | 2,62 | 0,16 | 51,52 | 3,01 | 241,23 | 225,72 | 31,96 | 1,95 | 318 К | | |
| Издали макаронные отварные | 150 | 5,52 | 5,52 | 4,36 | 37,99 | 37,99 | 202,49 | 0,00 | 0,10 | 58,96 | 0,06 | 10,03 | 43,31 | 7,99 | 0,81 | 626 | | |
| Напиток каркаде | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 14,97 | 59,85 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 3,91 | 5,76 | 3,08 | 0,62 | ПР | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,67 | 0,36 | 0,00 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | ПР | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,67 | 0,24 | 0,00 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18К | | |
| Итого за "Обед" | 740 | 36,84 | 1,18 | 33,75 | 12,30 | 123,04 | 853,07 | 29,15 | 0,46 | 1335,35 | 3,07 | 330,94 | 425,89 | 108,16 | 6,23 | | | |
| Итого за день | 1245 | 52,26 | 1,18 | 50,77 | 17,19 | 216,12 | 1363,99 | 41,16 | 0,70 | 1512,18 | 6,74 | 551,53 | 690,22 | 172,36 | 8,86 | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка манная с творогом со сливочным молоком | 150 | 24,67 | 24,67 | 16,47 | 35,04 | 35,04 | 391,46 | 0,80 | 0,15 | 145,80 | 2,01 | 267,25 | 326,65 | 37,96 | 0,91 | 239 К | | |
| Плоды свежие по сезону | 150 | 0,60 | 0,60 | 2,60 | 14,70 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | 0,05 | 62,50 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 338 Т | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,50 | 0,50 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 65,30 | 0,15 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 | 14 Т | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,67 | 0,24 | 14,76 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18 К | | |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 4,84 | 4,84 | 3,70 | 15,60 | 15,60 | 117,02 | 1,30 | 0,07 | 22,00 | 0,03 | 124,94 | 136,40 | 33,52 | 0,50 | 418 К | | |
| Итого за "Завтрак" | 540 | 32,89 | 1,18 | 31,26 | 80,18 | 80,18 | 724,28 | 17,10 | 0,33 | 295,60 | 2,19 | 424,29 | 506,65 | 94,88 | 5,30 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые) | 60 | 0,42 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 1,14 | 7,80 | 6,00 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 13,50 | 25,20 | 8,40 | 0,54 | 70 Т/71 Т | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,36 | 4,36 | 6,02 | 23,23 | 23,23 | 157,18 | 13,20 | 0,09 | 125,58 | 0,00 | 12,86 | 65,79 | 26,76 | 0,91 | 103 Т | | |
| Теплый рыбный с соусом | 100 | 10,20 | 10,20 | 9,80 | 9,65 | 9,65 | 185,86 | 2,52 | 0,08 | 47,75 | 1,40 | 259,00 | 132,14 | 31,23 | 0,62 | 470 О | | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,32 | 3,32 | 7,22 | 22,63 | 22,63 | 160,99 | 26,70 | 0,14 | 28,83 | 1,60 | 42,02 | 98,94 | 33,62 | 1,23 | 74 Т 2014 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,67 | 0,67 | 0,00 | 19,19 | 19,19 | 70,47 | 23,40 | 0,18 | 9,00 | 0,00 | 16,47 | 16,20 | 10,80 | 0,75 | 820 О | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,67 | 0,36 | 10,02 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | ПР | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,67 | 0,24 | 14,76 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18К | | |
| Итого за "Обед" | 750 | 23,23 | 1,18 | 23,70 | 100,62 | 100,62 | 705,00 | 71,82 | 0,63 | 217,16 | 3,00 | 360,65 | 421,67 | 137,81 | 5,97 | | | |
| Итого за день | 950 | 28,07 | 1,18 | 27,4 | 116,22 | 116,22 | 822,02 | 73,12 | 0,7 | 239,16 | 3,03 | 485,59 | 558,07 | 171,33 | 6,47 | | | |

| Среды | I неделя | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны запеченные с сыром и сливочным маслом | 150 | 8,19 | 12,92 | 36,73 | 233,98 | 0,43 | 0,11 | 140,00 | 2,01 | 114,05 | 100,93 | 12,87 | 1,03 | 226 К |
| Йогурт | 95 | 3,00 | 2,40 | 4,20 | 50,40 | 11,50 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 117,80 | 90,30 | 14,25 | 0,10 | 1P |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,14 | 18 К |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 3,91 | 5,76 | 3,08 | 0,62 | 420 К |
| Итого за "Завтрак" | 505 | 15,75 | 15,80 | 85,42 | 485,23 | 12,00 | 0,26 | 140,36 | 2,01 | 249,56 | 247,39 | 50,00 | 2,89 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 60 | 0,96 | 6,11 | 19,50 | 80,90 | 6,52 | 0,03 | 126,86 | 0,00 | 13,89 | 28,44 | 12,32 | 0,57 | 20 К |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,70 | 4,44 | 35,80 | 120,68 | 9,20 | 0,18 | 161,52 | 0,00 | 29,25 | 85,41 | 30,61 | 2,00 | 132 К |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | 13,82 | 7,19 | 3,35 | 110,20 | 1,20 | 0,05 | 57,60 | 3,18 | 252,92 | 103,49 | 51,13 | 0,92 | 311 К |
| Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 6,32 | 5,36 | 28,56 | 187,51 | 0,00 | 0,20 | 30,38 | 0,07 | 11,93 | 149,99 | 99,98 | 3,37 | 627 O |
| Напиток из цитрусовых | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,41 | 83,77 | 6,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,31 | 0,00 | 1,57 | 0,12 | 480 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 1P |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18 К |
| Итого за "Обед" | 750 | 30,17 | 23,72 | 132,40 | 705,76 | 23,04 | 0,58 | 376,36 | 3,25 | 330,10 | 450,73 | 222,61 | 8,90 | |
| Итого за день | 1255 | 45,92 | 39,52 | 217,82 | 1190,99 | 35,04 | 0,839 | 516,72 | 5,26 | 579,66 | 698,12 | 272,61 | 11,785 | |
| Четверг | I неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 205,00 | 5,57 | 8,67 | 26,39 | 206,41 | 1,01 | 0,14 | 57,29 | 0,12 | 108,26 | 158,69 | 45,28 | 1,07 | 196 К |
| Горячий бутерброд с сыром | 50,00 | 8,80 | 10,52 | 17,20 | 185,20 | 10,32 | 0,12 | 102,54 | 2,05 | 139,50 | 101,15 | 15,92 | 0,75 | 3 T |
| Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 25,20 | 16,50 | 0,95 | 18 К |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200,00 | 4,84 | 3,70 | 15,60 | 117,02 | 1,30 | 0,07 | 22,00 | 0,03 | 124,94 | 136,40 | 33,52 | 0,50 | 418 К |
| Итого за "Завтрак" | 505,00 | 23,01 | 23,29 | 83,79 | 626,13 | 12,63 | 0,39 | 181,83 | 2,20 | 384,20 | 421,44 | 111,22 | 3,27 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Степной" | 60 | 0,85 | 9,10 | 8,50 | 103,53 | 5,34 | 0,03 | 101,12 | 0,00 | 185,90 | 28,86 | 11,57 | 0,43 | 106 К |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,34 | 4,12 | 9,36 | 80,18 | 14,12 | 0,04 | 169,69 | 0,00 | 26,34 | 37,34 | 17,87 | 0,86 | 82 T 2015 |
| Плов куриный | 240 | 24,42 | 13,22 | 46,57 | 397,11 | 5,00 | 0,17 | 283,56 | 3,03 | 90,10 | 247,97 | 110,76 | 2,14 | 592 O 2022 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 11,39 | 61,89 | 180,00 | 0,01 | 147,06 | 0,00 | 10,88 | 3,06 | 3,06 | 0,55 | 11,17 T 2010 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 1P |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18 К |
| Итого за "Обед" | 740 | 31,48 | 27,29 | 100,60 | 765,41 | 204,46 | 0,37 | 701,43 | 3,03 | 330,02 | 400,63 | 170,26 | 5,90 | |
| Итого за день | 1245 | 54,49 | 50,58 | 184,39 | 1391,54 | 217,09 | 0,76 | 883,26 | 5,23 | 714,22 | 822,07 | 281,48 | 9,17 | |
| Пятница | I неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным | 205 | 6,11 | 6,33 | 44,65 | 260,76 | 1,30 | 0,08 | 48,77 | 0,09 | 124,32 | 159,04 | 36,75 | 1,10 | 190 T |
| Сыр (порциями) | 20 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,21 | 0,12 | 86,40 | 0,81 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 15 T |
| Кондитерское изделие | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,72 | 162,60 | 12,50 | 0,02 | 24,00 | 1,10 | 19,77 | 25,17 | 3,63 | 0,21 | 1P |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 25,20 | 16,50 | 0,95 | 18 К |
| Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,03 | 0,00 | 10,10 | 41,26 | 1,60 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 5,37 | 6,65 | 3,56 | 0,63 | 423 К |
| Итого за "Завтрак" | 505 | 18,07 | 24,76 | 98,07 | 691,32 | 15,61 | 0,28 | 159,60 | 2,00 | 424,96 | 366,06 | 70,94 | 3,19 | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------|
| Салат "Витаминный" | 60 | 0,63 | 9,08 | 6,22 | 109,91 | 13,08 | 0,02 | 51,64 | 0,00 | 17,15 | 14,00 | 8,02 | 0,55 | 43 К |
| Рассолник "Ленинградский" | 200 | 1,75 | 4,06 | 12,96 | 96,20 | 12,86 | 0,07 | 65,80 | 0,00 | 13,08 | 54,90 | 19,80 | 0,74 | 96 Т |
| Курлица тушеная | 100 | 16,53 | 5,67 | 12,19 | 136,25 | 0,16 | 0,06 | 34,29 | 3,07 | 270,47 | 143,58 | 59,61 | 1,04 | 589 О |
| Изделия макаронные отварные | 150 | 5,52 | 4,36 | 35,25 | 202,49 | 0,00 | 0,10 | 58,96 | 0,06 | 10,03 | 43,31 | 7,99 | 0,81 | 626 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,08 | 0,08 | 9,13 | 38,03 | 1,98 | | | | 3,38 | | 1,78 | 0,46 | 817 О |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | 18 ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18К |
| Итого за 'Обед' | 750 | 28,77 | 23,85 | 100,53 | 705,58 | 28,08 | 0,37 | 210,69 | 3,13 | 330,91 | 339,19 | 124,20 | 5,52 | |
| Итого за день | 1255 | 46,84 | 48,61 | 198,60 | 1396,90 | 43,69 | 0,65 | 370,29 | 5,13 | 755,87 | 705,25 | 195,14 | 8,71 | |

**Основное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
(льготный рацион) 1-4 класс**

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамины | | | | | | | № рецептуры |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|
| | | всего | всего | всего | всего | | | С | В1 | А | Д | Са | Р | Mg | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 205 | 5,82 | 6,35 | 29,33 | 198,33 | 1,61 | 0,15 | 44,83 | 0,08 | 102,43 | 142,53 | 36,43 | 0,93 | 199 К | |
| Бутерброд с сыром | 50 | 8,80 | 10,52 | 17,20 | 185,20 | 10,32 | 0,12 | 102,54 | 2,05 | 139,50 | 101,15 | 15,92 | 0,75 | 3 Т | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 25,20 | 16,50 | 0,95 | 18К | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 3,91 | 5,76 | 3,08 | 0,62 | 420 К | |
| Итого за "Завтрак" | 505 | 18,42 | 17,27 | 86,10 | 560,88 | 12,00 | 0,33 | 147,72 | 2,13 | 257,34 | 274,64 | 71,93 | 3,25 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок с растительным маслом | 60 | 0,60 | 6,10 | 7,50 | 89,00 | 4,20 | 0,01 | 91,80 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 | 22 П2021 | |
| Суп картофельный с крутой рисовой | 200 | 4,14 | 4,47 | 41,20 | 172,56 | 19,20 | 0,15 | 69,50 | 0,00 | 20,08 | 84,79 | 34,10 | 1,46 | 136 К/487К | |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | 13,82 | 7,19 | 3,35 | 110,20 | 1,20 | 0,05 | 57,60 | 3,18 | 252,92 | 103,49 | 51,13 | 0,92 | 311 К | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 6,32 | 5,36 | 28,56 | 187,51 | 0,00 | 0,20 | 30,38 | 0,07 | 11,93 | 149,99 | 99,98 | 3,37 | 627 О | |
| Напиток каркаде | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 3,91 | 5,76 | 3,08 | 0,62 | ПР | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | ПР | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18К | |
| Итого за 'Обед' | 750 | 29,14 | 23,72 | 120,36 | 741,82 | 24,67 | 0,53 | 249,63 | 3,25 | 330,24 | 449,63 | 224,29 | 8,71 | | |
| Итого за день | 1255 | 47,56 | 40,99 | 206,46 | 1302,7 | 36,67 | 0,86 | 397,35 | 5,38 | 587,58 | 724,27 | 296,22 | 11,96 | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 15,61 | 16,54 | 2,97 | 223,37 | 0,59 | 0,10 | 321,99 | 2,53 | 117,63 | 257,36 | 19,88 | 2,87 | 232 К | |
| Горошек зеленый консервированный | 20 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,00 | 3,90 | 0,04 | 38,00 | 0,00 | 10,00 | 31,50 | 9,50 | 0,65 | 20 К | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 65,30 | 0,15 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 | 14 Т | |
| Кондитерское изделие | 60 | 2,34 | 18,36 | 37,44 | 325,20 | 25,00 | 0,04 | 48,00 | 2,20 | 39,54 | 50,34 | 7,26 | 0,42 | ПР | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,14 | 18 К | |
| Кофейный напиток элаковый на молоке | 200 | 4,84 | 3,70 | 15,60 | 117,02 | 1,30 | 0,07 | 22,00 | 0,03 | 124,94 | 136,40 | 33,52 | 0,50 | 418 К | |
| Итого за "Завтрак" | 500 | 29,40 | 47,43 | 88,86 | 901,39 | 30,79 | 0,37 | 495,29 | 4,91 | 307,11 | 527,90 | 89,96 | 5,60 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурцы/помидоры свежие или соленые) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 6,00 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 13,50 | 25,20 | 8,40 | 0,54 | 70 Т/71 Т | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,34 | 4,12 | 9,36 | 80,18 | 14,12 | 0,04 | 169,69 | 0,00 | 26,34 | 37,34 | 17,87 | 0,86 | 82 Т 2015 | |
| Шницель рыбный с соусом | 100 | 12,74 | 14,69 | 10,60 | 216,67 | 3,56 | 0,18 | 49,78 | 2,97 | 259,00 | 202,91 | 45,66 | 1,34 | 310 | |
| Рис отварной | 150 | 3,69 | 4,24 | 38,88 | 208,48 | 0,00 | 0,04 | 29,38 | 0,07 | 4,74 | 79,61 | 26,25 | 0,53 | 342 К | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,67 | 0,00 | 19,19 | 70,47 | 23,40 | 0,18 | 9,00 | 0,00 | 16,47 | 16,20 | 10,80 | 0,75 | 820 О | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | ПР | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18К | |
| Итого за 'Обед' | 750 | 23,12 | 23,71 | 103,95 | 705,10 | 47,08 | 0,58 | 263,85 | 3,04 | 336,85 | 444,66 | 135,98 | 5,94 | | |
| Итого за день | 1250 | 52,52 | 71,14 | 192,81 | 1606,49 | 77,87 | 0,95 | 759,14 | 7,95 | 643,96 | 972,56 | 225,94 | 11,54 | | |

| Среда | 2 недели | | Завтрак | | Обед | | Завтрак | | Обед | | Завтрак | | Обед | | Завтрак | | Обед | |
|---|-------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------|--|------|--|
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 210 | 6,24 | 6,26 | 33,38 | 215,68 | 10,84 | 0,09 | 49,32 | 0,09 | 132,25 | 120,32 | 20,17 | 0,46 | 350 O | | | | |
| Блинчики с повидлом | 60 | 3,14 | 5,72 | 20,95 | 113,38 | 0,47 | 0,04 | 70,77 | 1,87 | 66,63 | 52,61 | 8,17 | 0,55 | PP | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 0,95 | 18K | | | | |
| Какао-напиток на молоке | 200 | 3,58 | 3,48 | 14,62 | 105,46 | 1,17 | 0,04 | 19,92 | 0,05 | 113,42 | 107,20 | 29,60 | 1,17 | 415 K | | | | |
| Итого за "Завтрак" | 500 | 16,76 | 15,86 | 93,55 | 552,02 | 12,48 | 0,27 | 140,01 | 2,01 | 323,80 | 322,13 | 74,44 | 3,13 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминный" | 60 | 0,63 | 9,08 | 6,22 | 109,91 | 13,08 | 0,02 | 51,64 | 0,00 | 17,15 | 14,00 | 8,02 | 0,55 | 43 K | | | | |
| Рассольник "Ленинградский" | 200 | 1,75 | 4,06 | 12,96 | 96,20 | 12,86 | 0,07 | 65,80 | 0,00 | 13,08 | 54,90 | 19,80 | 0,74 | 96 T | | | | |
| Котлеты рубленая из птицы | 90 | 24,34 | 21,51 | 34,73 | 343,67 | 2,62 | 0,16 | 51,52 | 3,01 | 241,23 | 225,72 | 31,96 | 1,95 | 318 K | | | | |
| Капуста тушеная | 150 | 3,24 | 5,14 | 10,44 | 103,00 | 70,80 | 0,06 | 177,93 | 3,02 | 81,11 | 64,88 | 32,88 | 1,18 | 181 K | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 11,39 | 61,89 | 180,00 | 0,01 | 147,06 | 0,00 | 10,88 | 3,06 | 3,06 | 0,55 | 11,17 T 2010 | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | PP | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18K | | | | |
| Итого за "Обед" | 740 | 34,83 | 40,64 | 100,52 | 837,37 | 279,36 | 0,44 | 493,95 | 6,03 | 380,25 | 445,96 | 122,72 | 6,89 | | | | | |
| Итого за день | 1240 | 51,59 | 56,50 | 194,07 | 1389,39 | 291,84 | 0,71 | 633,96 | 8,04 | 704,05 | 768,09 | 197,16 | 10,02 | | | | | |
| Четверг | | | | 2 недели | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая жидкая | 205 | 12,53 | 12,97 | 32,68 | 269,18 | 2,35 | 0,20 | 77,60 | 2,15 | 225,28 | 257,59 | 88,50 | 2,34 | 469 K | | | | |
| Фрукты свежие по сезону | 150 | 0,60 | 2,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | 0,05 | 62,50 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 338 T | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18K | | | | |
| Кисель плодово - ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 11,4 T 2010 | | | | |
| Итого за "Завтрак" | 585 | 15,41 | 15,81 | 77,14 | 470,18 | 17,35 | 0,31 | 140,10 | 2,15 | 259,58 | 299,29 | 111,90 | 6,23 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из припущенной капусты с растительным маслом | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,63 | 54,30 | 21,60 | 0,02 | 121,42 | 0,00 | 26,94 | 18,55 | 10,00 | 0,35 | 45 T | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,36 | 2,53 | 16,66 | 107,18 | 13,20 | 0,09 | 69,38 | 0,00 | 12,86 | 65,79 | 26,76 | 0,91 | 103 T | | | | |
| Рагу из мяса птицы | 240 | 21,18 | 17,72 | 34,29 | 350,37 | 26,35 | 0,21 | 498,48 | 3,05 | 257,93 | 223,92 | 102,74 | 2,58 | 598 O | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,67 | 0,00 | 19,19 | 70,47 | 23,40 | 0,18 | 9,00 | 0,00 | 16,47 | 16,20 | 10,80 | 0,75 | 820 O | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | PP | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18K | | | | |
| Итого за "Обед" | 740 | 31,40 | 23,90 | 100,55 | 705,02 | 84,55 | 0,62 | 698,28 | 3,05 | 331,00 | 407,86 | 177,30 | 6,51 | | | | | |
| Итого за день | 1325 | 46,81 | 39,71 | 177,69 | 1175,20 | 101,90 | 0,93 | 838,38 | 5,20 | 590,58 | 707,15 | 289,20 | 12,74 | | | | | |
| Пятница | | | | 2 недели | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые куринные с томатным соусом | 100 | 13,96 | 11,09 | 11,48 | 132,37 | 10,50 | 0,09 | 80,63 | 2,01 | 193,20 | 144,85 | 51,70 | 1,13 | 309/363 K | | | | |
| Изделия макаронные отварные | 150 | 5,52 | 4,36 | 37,99 | 202,49 | 0,00 | 0,10 | 58,96 | 0,06 | 10,03 | 43,31 | 7,99 | 0,81 | 626 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 25,20 | 16,50 | 0,95 | 18K | | | | |
| Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,03 | 0,00 | 10,10 | 41,26 | 1,60 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 5,37 | 6,65 | 3,56 | 0,63 | 423 K | | | | |
| Итого за "Завтрак" | 500 | 23,31 | 15,85 | 84,17 | 493,62 | 12,10 | 0,25 | 140,02 | 2,07 | 220,10 | 220,01 | 79,75 | 3,52 | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| Салат из свежкы отварной с маслом растительным | 60 | 0,85 | 3,05 | 16,85 | 50,91 | 5,70 | 0,01 | 1,14 | 3,03 | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,79 | 52 Т |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,70 | 4,44 | 35,80 | 120,68 | 9,20 | 0,18 | 161,52 | 0,00 | 29,25 | 85,41 | 30,61 | 2,00 | 132 К |
| Голубцы ленивые | 100 | 10,21 | 8,57 | 7,36 | 165,97 | 23,17 | 0,06 | 28,50 | 0,04 | 215,55 | 92,42 | 19,80 | 1,01 | 315 Т |
| Пюре картофельное | 150 | 3,32 | 7,22 | 22,63 | 160,99 | 26,70 | 0,14 | 28,83 | 1,60 | 42,02 | 98,94 | 33,62 | 1,23 | 7,4 Т 2014 |
| Напиток из цитрусовых | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,41 | 83,77 | 6,12 | 0,01 | 0,58 | 0,00 | 5,31 | 2,83 | 1,57 | 0,12 | 480 К |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 58,20 | 17,10 | 1,35 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 | 18К |
| Итого за 'Обед' | 750 | 23,45 | 23,90 | 127,83 | 705,02 | 70,89 | 0,52 | 220,57 | 4,67 | 330,02 | 387,57 | 125,14 | 7,07 | |
| Итого за День | 1250 | 46,76 | 39,75 | 212,00 | 1198,64 | 82,99 | 0,77 | 360,59 | 6,74 | 550,12 | 607,58 | 204,89 | 10,59 | |