Приложение №1

К приказу от 02.09.2024 №208

**ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации горячего питания обучающихся**

**в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области**

Таблица 2.

 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| № рец. | Приём пищи,наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энергетичес-кая цен-ность, ккал | Витамины | Минеральные вещества |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| бел-ки, г | жи-ры, г | угле-воды, г | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник, 1-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1з | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 5 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0,01 | 0,06 | 52 | 0,19 | 0,14 | 162 | 17,6 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0 | 2,9 | 0 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0,01 | 45 | 0,13 | 0 | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,28 |
| 54-16к | Каша «Дружба» | 200 | 6,2 | 7,4 | 30 | 211,2 | 0,09 | 0,17 | 33,95 | 0,08 | 0,66 | 419,69 | 195,89 | 171,61 | 33,85 | 154,62 | 0,65 | 62,36 | 5,12 | 38,9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 | 0,08 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 349,3 | 65,1 | 14 | 9,8 | 45,5 | 0,77 | 2,24 | 4,2 | 10,15 |
| **Итого за завтрак** | **550** | **20,9** | **24,7** | **77** | **613,5** | **0,22** | **0,42** | **148,2** | **0,4** | **1,48** | **982,44** | **501,92** | **531,69** | **84,97** | **433,4** | **2,73** | **76,3** | **14,61** | **87,58** |
| **Обед** |
| 302-У | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,3 | 8,4 | 40,6 | 275,3 | 0,24 | 0,13 | 26,86 | 0,12 | 0 | 37 | 248,42 | 16,27 | 135,82 | 204,73 | 4,57 | 2,57 | 4 | 18,21 |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | 7,1 | 9 | 15,1 | 169,9 | 0,05 | 0,05 | 18,06 | 0,11 | 0,57 | 18,54 | 81,36 | 13,21 | 8,59 | 64,41 | 0,74 | 2,59 | 2,58 | 41,68 |
| 33,1 Ш | Биточки «Детские» | 90 | 16,3 | 16,2 | 15,5 | 273,2 | 0,09 | 0,19 | 82,8 | 0,74 | 4,06 | 126,75 | 328,49 | 89,69 | 28,9 | 186,85 | 2,82 | 14,78 | 3,38 | 60,88 |
| 343-У | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **880** | **38,3** | **34,6** | **111,2** | **909,8** | **0,54** | **0,48** | **249,55** | **0,97** | **43,75** | **438,43** | **1196,98** | **225,62** | **236,33** | **598,41** | **11,85** | **25,58** | **13,84** | **166,24** |
| **Вторник, 1-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 2,35 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 250 | 7,9 | 7,9 | 36,7 | 249 | 0,08 | 0,19 | 37,08 | 0,09 | 0,72 | 177,13 | 215,13 | 156,89 | 23,52 | 141,65 | 0,52 | 29,17 | 2,51 | 36,31 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
| **Итого за завтрак** | **550** | **16,2** | **17,1** | **90** | **577,5** | **0,26** | **0,29** | **63,96** | **0,2** | **17,98** | **506,25** | **962,62** | **250,78** | **74,84** | **269,78** | **5,55** | **22,24** | **9,7** | **81,98** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная «Ассорти»\* | 80 | 1,2 | 0,1 | 3,7 | 20,8 | 0,04 | 0,04 | 48,67 | 0 | 26,67 | 8 | 243,67 | 28,33 | 16,67 | 33 | 0,7 | 2,67 | 0,33 | 15,67 |
| 82-У | Борщ со свежей капустойи картофелем | 250 | 6,4 | 5,6 | 13,6 | 129,8 | 0,05 | 0,05 | 162,79 | 0 | 10,66 | 24,18 | 399,56 | 38,65 | 28,06 | 58,13 | 1,28 | 6,51 | 0,55 | 34,19 |
| 304-У | Рис отварной | 180 | 4,2 | 5,2 | 42,9 | 235 | 0,04 | 0,03 | 19,44 | 0,09 | 0 | 7,64 | 54,58 | 6,01 | 27,67 | 84,88 | 0,57 | 0,89 | 8,51 | 32 |
| 295- У | Котлета куриная\* | 90 | 19 | 25,7 | 25,1 | 407,6 | 0,16 | 0,3 | 100,73 | 2,22 | 7,66 | 453,79 | 311,21 | 176,62 | 31,17 | 218,77 | 3,52 | 24,64 | 5,29 | 110,54 |
| 15 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0 | 1,34 | 0 | 1,52 | 3,58 | 45,77 | 76,77 | 3,18 | 3,67 | 0,25 | 0,4 | 0,04 | 2,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **890** | **35** | **37,4** | **129,2** | **993** | **0,56** | **0,68** | **388,06** | **3,57** | **53,09** | **745,44** | **1251,19** | **337,77** | **137,51** | **491,57** | **9,06** | **38,25** | **18,07** | **211,15** |
| **Среда, 1-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 272 | Запеканка творожная | 150 | 29,7 | 13,4 | 22,6 | 329,9 | 0,07 | 0,31 | 36,48 | 0,14 | 0,27 | 48,98 | 155,67 | 201,51 | 30,8 | 285,8 | 085 | 13,74 | 38,52 | 51,59 |
| 1 | Сгущённое молоко | 25 | 2,16 | 2.55 | 16,65 | 98,2 | 0,02 | 0,11 | 14,10 | 0,00 | 0 | 39 | 110 | 92 | 10 | 66 | 0,1 | 2.10 | 0,9 | 10,50 |
| 375,01 | Чай чёрный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 |
| **Итого за завтрак** | **550** | **41,2** | **23** | **75,9** | **675,8** | **0,2** | **0,49** | **911** | **0,16** | **7,48** | **475,36** | **485,92** | **325,58** | **76,96** | **449,07** | **4,1** | **25,35** | **48,31** | **104,07** |
| **Обед** |
| 50,08 | Салат из свёклы | 60 | 7,1 | 12,5 | 7,6 | 171 | 0,03 | 0,11 | 66,73 | 0,24 | 8,84 | 242,37 | 271,6 | 252,07 | 27,82 | 162,37 | 1,46 | 6,07 | 4,23 | 17,33 |
| 87-У | Щи из свежей капустыс картофелем | 250 | 5,5 | 6,6 | 8,5 | 115,7 | 0,05 | 0,04 | 151,26 | 0 | 10 | 7,24 | 281,87 | 24,4 | 17,07 | 37,65 | 0,6 | 3,68 | 0,23 | 23,48 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6,4 | 5,9 | 39,4 | 236,2 | 0,08 | 0,03 | 22,03 | 0,11 | 0 | 178,84 | 64,56 | 127 | 8,63 | 48,84 | 0,88 | 24,92 | 0,07 | 14,3 |
| 280-У | Фрикадельки «Школьные» | 90 | 8,5 | 11 | 13,1 | 185,3 | 0,06 | 0,12 | 30,11 | 0,76 | 2,59 | 66,05 | 173,77 | 82,3 | 14,21 | 101,89 | 1,63 | 11,17 | 1,91 | 27,51 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 21,6 | 88,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0,56 | 39,99 | 1,71 | 3,47 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **880** | **31,9** | **36,7** | **117,5** | **927,6** | **0,39** | **0,43** | **303,73** | **1,61** | **23,85** | **738,18** | **933,05** | **542,89** | **97,62** | **444,2** | **6,99** | **48,48** | **9,74** | **97,02** |
| **Четверг, 1-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1з | Сыр | 15 | 9,6 | 7,2 | 40,8 | 266,2 | 0,09 | 0,07 | 35,1 | 0,23 | 0,03 | 99,48 | 87,25 | 92,86 | 13,43 | 108,32 | 0,94 | 2,22 | 6,29 | 17,34 |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 220 | 8,7 | 12,8 | 37 | 297,7 | 0,19 | 0,18 | 44,22 | 0,14 | 0,57 | 50,45 | 268,74 | 140,73 | 67,72 | 227,12 | 1,65 | 12,8 | 14,34 | 44,09 |
| 381 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
| **Итого за завтрак** | **550** | **21,1** | **20,5** | **98,2** | **660,9** | **0,31** | **0,26** | **79,36** | **0,37** | **0,6** | **299,87** | **409,09** | **303,55** | **92,75** | **366,34** | **3,32** | **15,98** | **22,43** | **65,78** |
| **Обед** |
| 16 | Овощи натуральные, порционно, кукуруза | 30 | 2,1 | 0,4 | 10,2 | 52,2 | 0,01 | 0,04 | 0 | 0 | 1,92 | 304 | 0 | 4,4 | 0 | 43,5 | 0,35 | 0 | 0 | 0 |
| 86 | Суп Лапша с курицей | 250 | 2,54 | 2,49 | 3,94 | 48,35 | 0,02 | 0,02 | 600 | 0,03 | 0,37 | 0 | 42,33 | 8,04 | 4,96 | 25,38 | 0,3 | 0,0007 | 0,0007 | 0,02 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,3 | 13,1 | 25,1 | 235,4 | 0,15 | 0,16 | 57,7 | 0,23 | 12,54 | 732,2 | 786,96 | 75,78 | 37,04 | 121,35 | 1,34 | 108 | 1,37 | 56,18 |
| 279-У | Тефтели с рисом «Детские» | 90 | 15,6 | 20,7 | 21,8 | 335,9 | 0,11 | 0,19 | 137 | 1,23 | 5,74 | 308,23 | 347,6 | 95,69 | 31,65 | 189,81 | 3,19 | 50,42 | 3,26 | 64,1 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0 | 26,8 | 110 | 0,32 | 0,45 | 134,33 | 2,67 | 12,47 | 0,06 | 0,2 | 69,35 | 2,95 | 6,03 | 0,11 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **890** | **32,8** | **40,6** | **100,6** | **898** | **0,46** | **0,55** | **463,77** | **1,46** | **58,25** | **2362,13** | **1850,63** | **305,92** | **142,8** | **518,74** | **9,09** | **269,36** | **8,75** | **177,91** |
| **Пятница, 1-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1о | Омлет натуральный | 100 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,7 | 0,09 | 0,54 | 243,72 | 2,91 | 0,4 | 332,84 | 240,11 | 146 | 22,33 | 270,22 | 2,79 | 55,54 | 34,74 | 83,5 |
| 1∕2 | Йогурт | 200 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 21,1 | 0 | 0,02 | 0,73 | 0 | 3,69 | 1,6 | 50,58 | 78,65 | 8,57 | 15,09 | 1,49 | 0 | 0,04 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
| **Итого за завтрак** | **580** | **23,2** | **25,2** | **60,8** | **561,9** | **0,2** | **0,65** | **270,45** | **2,91** | **17,09** | **624,24** | **789,59** | **245,05** | **92,5** | **354,21** | **5,61** | **57,21** | **39,08** | **93,61** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная «Ассорти»\* | 60 | 1,2 | 0,1 | 3,7 | 20,8 | 0,04 | 0,04 | 48,67 | 0 | 26,67 | 8 | 243,67 | 28,33 | 16,67 | 33 | 0,7 | 2,67 | 0,33 | 15,67 |
|  | Рассольник Ленинградский | 200 | 2,68 | 5,25 | 17,76 | 129,78 | 0,10 | 0,06 | 0,24 | 0,00 | 9,28 | 0,00 | 559,55 | 36,55 | 29,94 | 71,50 | 1,21 | 4,97 | 0,00 | 0,04 |
| 304-У | Рис отварной | 180 | 4,2 | 5,2 | 42,9 | 235 | 0,04 | 0,03 | 19,44 | 0,09 | 0 | 7,64 | 54,58 | 6,01 | 27,67 | 84,88 | 0,57 | 0,89 | 8,51 | 32 |
| 234-У | Котлеты рыбные | 90 | 15,3 | 10,9 | 23,7 | 254,5 | 0,13 | 0,18 | 52,12 | 1,77 | 4,33 | 173,3 | 334,92 | 117,72 | 33,65 | 207,9 | 1,93 | 102,61 | 19,14 | 475,28 |
| 11,2 | Сок | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **880** | **47,7** | **40,4** | **145,6** | **1137,7** | **0,54** | **0,53** | **235,64** | **3** | **54,98** | **690,8** | **1294,97** | **329,52** | **155,27** | **643,27** | **9,42** | **149,98** | **37,18** | **618,92** |
| **Понедельник, 2-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 0,03 | 6,05 | 0 | 41,45 | 8,59 | 130,95 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 |
| 222 | Каша рисовая | 180 | 28,8 | 12,8 | 19 | 306,4 | 0,06 | 0,33 | 64,34 | 0,25 | 0,29 | 68,99 | 159,38 | 209,94 | 34 | 293,56 | 0,86 | 14,69 | 39,68 | 53,37 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
| **Итого за завтрак** | **450** | **19,3** | **14,5** | **123,6** | **701,9** | **0,31** | **0,45** | **57,87** | **0** | **85,46** | **292,75** | **875,27** | **391,3** | **77,91** | **338,96** | **5,14** | **18,9** | **11,09** | **78,68** |
| **Обед** |
| 20,14 | Салат из свёклы с маслом растительным | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,4 | 62,5 | 0,02 | 0,04 | 1,9 | 0 | 9,5 | 172,73 | 273,63 | 36,38 | 20,97 | 41,15 | 1,34 | 19,98 | 0,67 | 19 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 0,03 | 0,04 | 131,18 | 0 | 13,46 | 123,15 | 230 | 46,84 | 16,41 | 38,72 | 0,6 | 19,06 | 0,42 | 18,45 |
| 178 | Гороховое пюре | 180 | 3,40 | 0,40 | 7,70 | 48,00 | 0,0 | 0,02 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0 | 21,30 | 18,40 | 56,20 | 1,14 | 0,0 | 0,00 | 0,000 |
| 299-У | Крокеты «Детские» | 90 | 21,5 | 18,8 | 23,7 | 350,1 | 0,16 | 0,3 | 262,11 | 1,59 | 28,68 | 373,69 | 473,94 | 138,9 | 39,97 | 252,01 | 4,24 | 53,16 | 4,24 | 79,16 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0 | 26,8 | 110 | 0,32 | 0,45 | 134,33 | 2,67 | 12,47 | 0,06 | 0,2 | 69,35 | 2,95 | 6,03 | 0,11 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **890** | **39,5** | **35** | **127,5** | **983,5** | **0,46** | **0,54** | **450,82** | **2,2** | **54,06** | **1092,09** | **1183,38** | **406,24** | **115,87** | **474,17** | **9,48** | **119,76** | **8,7** | **145,31** |
| **Вторник, 2-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 2,47-У | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 8,9 | 12,2 | 40,4 | 306,8 | 0,19 | 0,18 | 51,15 | 0,16 | 0,65 | 163,09 | 242,31 | 178,62 | 51,4 | 202,74 | 1,33 | 28,5 | 3,5 | 39,35 |
| 381 | Кофейный напиток | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
| **Итого за завтрак** | **550** | **18,9** | **17,2** | **92,9** | **601,2** | **0,29** | **0,26** | **76,07** | **0,32** | **0,67** | **465,71** | **363,71** | **319,44** | **73,81** | **317,36** | **2,73** | **50,61** | **9,7** | **57,67** |
| **Обед** |
| 392,32-У | Пельмени «Детские» отварные с бульоном\* | 250 | 22,5 | 23,4 | 38,7 | 455,4 | 0,22 | 0,21 | 96,75 | 1,14 | 7,36 | 252,35 | 365,26 | 97,68 | 34,09 | 212,24 | 3,31 | 40,81 | 5,67 | 76,67 |
| 321 | Капуста тушёная с мясом | 250 | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 0,05 | 0,07 | 28,57 | 0,0 | 59,65 | 0,00 | 0 | 70,46 | 48,23 | 70,63 | 0,96 | 0,0 | 0,00 | 0,000 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **810** | **36,9** | **35,9** | **94,1** | **847,3** | **0,46** | **0,42** | **316,05** | **1,4** | **37,54** | **932,16** | **1126,72** | **272,95** | **115,81** | **445,24** | **9,87** | **59,96** | **11,51** | **147,71** |
| **Среда, 2-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 1 | Молоко сгущённое | 25 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 | 0,02 | 0,11 | 14,1 | 0 | 0,3 | 39 | 109,5 | 92,1 | 10,2 | 65,7 | 0,06 | 2,1 | 0,9 | 10,5 |
| 272 | Запеканка твороженная | 150 | 22,79 | 16,92 | 20,89 | 334,69 | 0,06 | 0,33 | 0,05 | 0 | 0,29 | 0 | 0,04 | 210,98 | 32,30 | 290,00 | 0,84 | 0 | 0 | 0,00 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
| **Итого за завтрак** | **550** | **29,9** | **26,2** | **105,9** | **778,1** | **0,24** | **0,51** | **100,05** | **0,35** | **13,81** | **464,3** | **862,28** | **413,35** | **87,36** | **436,04** | **5,33** | **26,17** | **30,03** | **106,14** |
| **Обед** |
| 0,05-У | Закуска овощная\* | 60 | 1,7 | 3,4 | 4,9 | 57,4 | 0,03 | 0,04 | 19,45 | 0 | 43,5 | 141,67 | 292,99 | 51,03 | 15,91 | 30,55 | 0,62 | 16,21 | 0,31 | 12,83 |
| 102-У | Суп картофельный с горохом и курицей | 250 | 9,1 | 5,9 | 18,8 | 164,8 | 0,17 | 0,06 | 136,26 | 0 | 5,16 | 11,09 | 424,57 | 32,06 | 34,3 | 95,4 | 1,74 | 4,64 | 2,48 | 34,41 |
| 54-26г | Рис | 180 | 3,8 | 6,8 | 31,2 | 201,4 | 0,05 | 0,04 | 322,42 | 0 | 1,59 | 288,31 | 111,85 | 20,82 | 31,39 | 80,96 | 0,69 | 25,87 | 5,57 | 37,56 |
| 295-У | Котлета куриная | 90 | 16,70 | 4,10 | 5,20 | 124,50 | 0,06 | 0,13 | 0,04 | 0 | 0,00 | 0,000 | 0,00 | 17,50 | 18,79 | 160,40 | 1,03 | 000 | 0 | 0 |
| 375,01 | Чай чёрный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **890** | **38,7** | **35,8** | **103,1** | **890,2** | **0,47** | **0,44** | **558,71** | **1,22** | **56,23** | **958,53** | **1281,82** | **230,92** | **146,56** | **512,99** | **9,9** | **64,4** | **17,64** | **222,67** |
| **Четверг, 2-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 279-У | Тефтели «Детские» | 80 | 12,5 | 16,6 | 17,4 | 268,7 | 0,09 | 0,15 | 109,6 | 0,99 | 4,59 | 246,58 | 278,08 | 76,55 | 25,32 | 151,85 | 2,55 | 40,33 | 2,61 | 51,28 |
| 377 | Чай фруктовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 0,03 | 6,05 | 0 | 41,45 | 8,59 | 130,95 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 |
| **Итого за завтрак** | **550** | **23,8** | **22,3** | **90,8** | **658,7** | **0,27** | **0,26** | **1334,0** | **1,08** | **49,04** | **716,21** | **638,63** | **292,78** | **79,81** | **289,5** | **6,34** | **66,24** | **6,56** | **108,45** |
| **Обед** |
| 302-У | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,3 | 8,4 | 40,6 | 275,3 | 0,24 | 0,13 | 26,86 | 0,12 | 0 | 37 | 248,42 | 16,27 | 135,82 | 204,73 | 4,57 | 2,57 | 4 | 18,21 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,7 | 6,9 | 19,4 | 166,7 | 0,08 | 0,06 | 122,43 | 0 | 6,6 | 6,04 | 395,66 | 13,82 | 21,01 | 57,01 | 0,9 | 4,98 | 0,23 | 34,3 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,14 | 0,66 | 0,46 | 12,4 | 0,00 | 0,01 | 0,09 | 0,00 | 0 | 0 | 63 | 6 | 18 | 28 | 1 | 0,00 | 0,0 | 0,00 |
| 280-У | Фрикадельки «Детские»\* | 90 | 10,1 | 13,2 | 14,2 | 215,7 | 0,08 | 0,14 | 125,18 | 0,89 | 3,77 | 68,19 | 230,99 | 79,64 | 20,08 | 122,86 | 2,04 | 12,61 | 2,03 | 38,31 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **810** | **34,2** | **32,3** | **123,5** | **921,9** | **0,64** | **0,65** | **375,93** | **2,51** | **30,89** | **391,31** | **1206,31** | **157,67** | **223,2** | **539,94** | **11,07** | **29,16** | **17,89** | **126,62** |
| **Пятница, 2-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| 222 | Пудинг из творога с рисом | 150 | 24 | 10,7 | 15,8 | 255,4 | 0,05 | 0,27 | 53,61 | 0,21 | 0,24 | 57,49 | 132,82 | 174,95 | 28,33 | 244,64 | 0,72 | 12,24 | 33,07 | 44,48 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 199,6 | 37,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 5,8 |
| **Итого за завтрак** | **560** | **35,1** | **14,4** | **82,8** | **602,1** | **0,17** | **0,41** | **101,6** | **0,14** | **15,79** | **288,3** | **728,09** | **318,7** | **97,75** | **368,55** | **3,86** | **15,33** | **42,16** | **62,78** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная «Ассорти»\* | 100 | 1,2 | 0,1 | 3,7 | 20,8 | 0,04 | 0,04 | 48,67 | 0 | 26,67 | 8 | 243,67 | 28,33 | 16,67 | 33 | 0,7 | 2,67 | 0,33 | 15,67 |
| 281 | Борщ Сибирский | 250 | 7,4 | 3,9 | 20,1 | 145,1 | 0,07 | 0,07 | 96,7 | 0,22 | 5,46 | 161,4 | 249,86 | 24,65 | 1686 | 60,91 | 0,89 | 24,82 | 3,94 | 31,49 |
| 311-У | Картофельное пюре | 180 | 4,9 | 6 | 29,1 | 189,8 | 0,17 | 0,17 | 26,57 | 0,08 | 14,68 | 62,17 | 915,54 | 74,64 | 42,7 | 134,68 | 1,48 | 13,86 | 1,43 | 64,97 |
| 339 | Котлета мясная | 90 | 17,4 | 13,8 | 15,6 | 26 | 0,15 | 0,17 | 4,6 | 1,18 | 0,3 | 57,23 | 244,82 | 54,1 | 25,5 | 181,8 | 2,83 | 13,73 | 3,03 | 75,06 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| **Итого за обед** | **890** | **34** | **31,2** | **118,9** | **891,9** | **0,58** | **0,56** | **362,69** | **1,67** | **58,21** | **591,1** | **2124,56** | **260,59** | **141,35** | **502,77** | **10,82** | **65,46** | **13,34** | **217,79** |