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 1.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Приём пищи,наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | Энерге-тичес-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** |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 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 |
| 54-1з | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 15 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 0 | 0,03 | 26 | 0,1 | 0,07 | 81 | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 1,45 | 0 |
| 54-16к | Каша «Дружба» | 200 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 | 0,08 | 0,15 | 29,88 | 0,07 | 0,58 | 369,33 | 172,38 | 151,02 | 29,79 | 136,07 | 0,57 | 54,87 | 4,5 | 34,23 |
| 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 | 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** | **500** | **17,2** | **20,8** | **68,5** | **528,7** | **0,19** | **0,37** | **118,13** | **0,3** | **1,33** | **801,18** | **460,31** | **421,1** | **76,01** | **358,35** | **2,44** | **68,49** | **11,94** | **81,46** |
| **Обед** |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 200 | 5,7 | 7,2 | 12,1 | 135,9 | 0,04 | 0,04 | 14,45 | 0,09 | 0,46 | 14,84 | 65,09 | 10,57 | 6,87 | 51,53 | 0,6 | 2,07 | 2,07 | 33,34 |
| 302-У | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,8 | 7 | 33,9 | 229,4 | 0,2 | 0,11 | 22,38 | 0,1 | 0 | 30,83 | 207,01 | 13,56 | 113,18 | 170,61 | 3,81 | 2,15 | 3,33 | 15,17 |
| 268-У | Биточки «Детские», тушённые с овощами | 90 | 16,6 | 16,6 | 21,8 | 303,4 | 0,12 | 0,21 | 131,38 | 1,11 | 4,75 | 157,37 | 349,85 | 104,34 | 31,49 | 195,6 | 3,21 | 17,53 | 4,44 | 61,7 |
| 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 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| **Итого за обед** | **750** | **34,5** | **31,6** | **102,4** | **832,7** | **0,49** | **0,45** | **248,77** | **1,3** | **35,33** | **415,93** | **1040,29** | **221,35** | **201,93** | **530,29** | **10,63** | **25,9** | **13,03** | **142,81** |
| **Вторник, 1-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 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 |
| 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 |
| 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** | **500** | **13,3** | **14,7** | **72,2** | **473,2** | **0,21** | **0,26** | **57,3** | **0,16** | **16,9** | **379,05** | **869,43** | **236,71** | **67,26** | **236,35** | **5,08** | **20,16** | **7,64** | **70,86** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная «Ассорти»\* | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 12,5 | 0,02 | 0,02 | 29,2 | 0 | 16 | 4,8 | 146,2 | 17 | 10 | 19,8 | 0,42 | 1,6 | 0,2 | 9,4 |
| 82-У | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 5,1 | 4,5 | 10,8 | 103,9 | 0,04 | 0,04 | 130,23 | 0 | 8,53 | 19,35 | 319,65 | 30,92 | 22,45 | 46,51 | 1,03 | 5,21 | 0,44 | 27,35 |
| 304-У | Рис отварной | 150 | 3,5 | 4,3 | 35,8 | 195,8 | 0,03 | 0,02 | 16,2 | 0,08 | 0 | 6,37 | 45,48 | 5,01 | 23,06 | 70,73 | 0,47 | 0,74 | 7,1 | 26,67 |
| 295- У | Котлета куриная\* | 90 | 17,1 | 23,1 | 22,6 | 366,8 | 0,14 | 0,27 | 90,66 | 2 | 6,89 | 408,41 | 280,09 | 158,96 | 28,05 | 196,89 | 3,17 | 22,18 | 4,76 | 99,49 |
| 15 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| **Итого за обед** | **750** | **29,9** | **32,7** | **111,3** | **859,2** | **0,49** | **0,6** | **322,72** | **3,34** | **39,52** | **650,16** | **1010,09** | **297,15** | **112,8** | **415,72** | **7,69** | **32,83** | **15,34** | **179,26** |
| **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 | 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** | **500** | **36** | **19,9** | **65,5** | **585,5** | **0,18** | **0,43** | **761,38** | **0,14** | **6,54** | **399,21** | **422,97** | **284,44** | **67,4** | **393,01** | **3,75** | **21,89** | **42,4** | **89,66** |
| **Обед** |
| 50,08 | Салат из свёклы | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 | 0,02 | 0,07 | 40,04 | 0,14 | 5,31 | 145,42 | 162,96 | 151,24 | 16,69 | 97,42 | 0,88 | 3,64 | 2,54 | 10,4 |
| 87-У | Щи из свежей капустыс картофелем | 200 | 4,4 | 5,3 | 6,8 | 92,6 | 0,04 | 0,03 | 121,01 | 0 | 8 | 5,79 | 225,49 | 19,52 | 13,66 | 30,12 | 0,48 | 2,94 | 0,18 | 18,78 |
| 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 |
| 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 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 25,1 | 102 | 0,07 | 0,08 | 33,6 | 0,5 | 2,42 | 0,08 | 0,25 | 39,72 | 1,69 | 3,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| **Итого за обед** | **750** | **26,2** | **29,3** | **102,2** | **777,1** | **0,34** | **0,36** | **243,12** | **1,49** | **18,32** | **569,38** | **733,77** | **413,11** | **76,94** | **348,58** | **5,75** | **40,72** | **7,44** | **80,61** |
| **Четверг, 1-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 7,9 | 11,6 | 33,7 | 270,6 | 0,17 | 0,16 | 40,2 | 0,13 | 0,52 | 45,87 | 244,31 | 127,93 | 61,56 | 206,47 | 1,5 | 11,64 | 13,04 | 40,08 |
| 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 |
| 50,23 | 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 |
| 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** | **520** | **19,5** | **19,3** | **89,9** | **610,4** | **0,28** | **0,24** | **75,34** | **0,36** | **0,55** | **245,39** | **375,36** | **288,75** | **85,19** | **339,19** | **3,06** | **14,5** | **20,53** | **60,32** |
| **Обед** |
| 16 | Овощи натуральные, порционно, кукуруза | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 1,15 | 182,4 | 0 | 2,64 | 0 | 26,1 | 0,21 | 0 | 0 | 0 |
| 86 | Суп Лапша с курицей | 200 | 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 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 161,78 | 624,83 | 39,49 | 28,23 | 84,47 | 1,03 | 28,46 | 0,78 | 42,79 |
| 279-У | Тефтели «Детские» | 90 | 14,1 | 18,6 | 19,6 | 302,3 | 0,1 | 0,17 | 123,3 | 1,11 | 5,17 | 277,41 | 312,84 | 86,12 | 28,49 | 170,83 | 2,87 | 45,38 | 2,93 | 57,69 |
| 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 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| **Итого за обед** | **750** | **27** | **29,3** | **89,6** | **730,3** | **0,49** | **0,56** | **395,91** | **2,04** | **33,56** | **1438,26** | **1475,15** | **187,58** | **114,4** | **411,64** | **7,44** | **162,46** | **6,92** | **145,98** |
| **Пятница, 1-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 54-1о | Омлет натуральный | 100 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 | 0,06 | 0,41 | 182,79 | 2,18 | 0,3 | 249,63 | 180,08 | 109,5 | 16,75 | 202,67 | 2,09 | 41,65 | 26,05 | 62,63 |
| 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** | **350** | **19** | **19,2** | **59,7** | **486,7** | **0,17** | **0,52** | **209,52** | **2,18** | **16,99** | **541,03** | **729,56** | **208,55** | **86,92** | **286,66** | **4,91** | **43,32** | **30,39** | **72,74** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная «Ассорти»\* | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 12,5 | 0,02 | 0,02 | 29,2 | 0 | 16 | 4,8 | 146,2 | 17 | 10 | 19,8 | 0,42 | 1,6 | 0,2 | 9,4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 0,03 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 152,8 | 46,55 | 106,65 | 23,59 | 72,57 | 0,49 | 20,76 | 7,24 | 27,19 |
|  | Рассольник Ленинградский | 200 | 2,68 | 5,25 | 17,76 | 129,78 | 0,10 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 9,28 | 0,00 | 559,55 | 36,55 | 29,94 | 71,50 | 1,21 | 4,97 | 0,00 | 0,04 |
| 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 | 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 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| **Итого за обед** | **750** | **41,4** | **35,2** | **125,8** | **987,2** | **0,46** | **0,45** | **195,74** | **2,78** | **42,84** | **741,69** | **1092,92** | **396,4** | **133** | **560,31** | **8,01** | **160,18** | **34,1** | **590,1** |
| **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  | 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 | 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** | **450** | **16,9** | **14,2** | **106,5** | **621,3** | **0,28** | **0,44** | **56,6** | **0** | **79,75** | **139,2** | **801,45** | **381,62** | **71,66** | **316,18** | **4,57** | **17,54** | **9,22** | **71,83** |
| **Обед** |
| 52,00 | Салат из свёклы с маслом растительным | 60 | 0,9 | 2,5 | 5,3 | 46,8 | 0,01 | 0,02 | 1,2 | 0 | 6 | 259,86 | 172,85 | 24,41 | 13,33 | 26,3 | 0,86 | 28,2 | 0,42 | 12 |
| 54-1с | Щи из свежей капустысо сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 0,02 | 0,03 | 104,95 | 0 | 10,76 | 98,52 | 184 | 37,48 | 13,13 | 30,97 | 0,48 | 15,25 | 0,34 | 14,76 |
| 178 | Гороховое пюре | 150 | 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 | 19,3 | 16,9 | 21,3 | 315,1 | 0,14 | 0,27 | 235,9 | 1,43 | 25,81 | 336,32 | 426,54 | 125,01 | 35,97 | 226,81 | 3,81 | 47,84 | 3,82 | 71,24 |
| 349 | Компот из смеси 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 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| **Итого за обед** | **750** | **33,9** | **30,5** | **106,5** | **836,8** | **0,32** | **0,38** | **372,41** | **1,52** | **42,69** | **1046,84** | **955,25** | **347,22** | **94,83** | **403,25** | **7,91** | **114,26** | **7,39** | **121,92** |
| **Вторник, 2-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 2,47-У | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,1 | 9,7 | 32,3 | 245,5 | 0,15 | 0,14 | 40,92 | 0,13 | 0,52 | 130,47 | 193,84 | 142,9 | 41,12 | 162,19 | 1,06 | 22,8 | 2,8 | 31,48 |
| 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** | **500** | **17,1** | **14,7** | **84,8** | **539,9** | **0,25** | **0,22** | **65,84** | **0,29** | **0,54** | **433,09** | **315,24** | **283,72** | **63,53** | **276,81** | **2,46** | **44,91** | **9** | **49,8** |
| **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 | 230 | 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 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| **Итого за обед** | **610** | **35,7** | **35,7** | **88,7** | **819,9** | **0,43** | **0,4** | **274,78** | **1,4** | **28,54** | **888,91** | **1006,35** | **259,38** | **103,18** | **415,37** | **9,16** | **58,47** | **10,82** | **134,84** |
| **Среда, 2-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 1 | Молоко сгущённое | 30 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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** | **430** | **24,4** | **21,6** | **89,1** | **647,4** | **0,2** | **0,46** | **85,29** | **0,26** | **13,61** | **368,65** | **812,76** | **381,15** | **79,41** | **380,75** | **4,94** | **23,73** | **23,62** | **94,47** |
| **Обед** |
| 0,05-У | Закуска овощная\* | 60 | 1 | 2,1 | 2,9 | 34,4 | 0,02 | 0,03 | 11,67 | 0 | 26,1 | 85 | 175,79 | 30,62 | 9,54 | 18,33 | 0,37 | 9,73 | 0,18 | 7,7 |
| 102-У | Суп картофельный с горохом и курицей | 200 | 7,3 | 4,7 | 15 | 131,9 | 0,14 | 0,05 | 109,01 | 0 | 4,13 | 8,87 | 339,66 | 25,65 | 27,44 | 76,32 | 1,39 | 3,71 | 1,99 | 27,53 |
| 54-26г | Рис отварной | 150 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 | 0,04 | 0,03 | 268,68 | 0 | 1,33 | 240,26 | 93,2 | 17,35 | 26,16 | 67,46 | 0,57 | 21,56 | 4,64 | 31,3 |
| 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 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| **Итого за обед** | **750** | **32,9** | **30,2** | **86,1** | **748,6** | **0,4** | **0,38** | **461,99** | **1,1** | **37,12** | **783,82** | **1012,04** | **187,93** | **120,65** | **433,32** | **8,5** | **50,74** | **14,94** | **189,69** |
| **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» | 90 | 9,4 | 12,4 | 13,1 | 201,5 | 0,07 | 0,11 | 82,2 | 0,74 | 3,44 | 184,94 | 208,56 | 57,41 | 18,99 | 113,89 | 1,92 | 30,25 | 1,96 | 38,46 |
| 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 | 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** | **460** | **19,1** | **17,9** | **76,7** | **544,7** | **0,22** | **0,21** | **1306,61** | **0,83** | **47,89** | **554,77** | **550,51** | **269,64** | **70,68** | **238,54** | **5,49** | **55,52** | **4,71** | **92,73** |
| **Обед** |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,1 | 3,7 | 31,2 | 186,3 | 0,19 | 0,1 | 8,82 | 0,04 | 0 | 30,15 | 190 | 11,62 | 104,48 | 156,34 | 3,51 | 1,98 | 3,04 | 13,88 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,4 | 5,5 | 15,5 | 133,3 | 0,07 | 0,04 | 97,94 | 0 | 5,28 | 4,83 | 316,53 | 11,05 | 16,81 | 45,61 | 0,72 | 3,98 | 0,18 | 27,44 |
| 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 |
|  | 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 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| **Итого за обед** | **710** | **28,8** | **25,1** | **106,1** | **765,8** | **0,56** | **0,55** | **317,8** | **2,21** | **29,57** | **332,47** | **1033,64** | **142,51** | **181,92** | **448,45** | **9,23** | **25,13** | **13,63** | **107,53** |
| **Пятница, 2-я неделя** |
| **Завтрак** |
| 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 |
| 430,0 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 15 | 62,4 | 0,08 | 0,11 | 31 | 0,42 | 5,2 | 1,74 | 49,9 | 10,1 | 8,8 | 16,5 | 1,67 | 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** | **520** | **27,7** | **11,2** | **67,7** | **483,7** | **0,23** | **0,42** | **109,87** | **0,53** | **79,45** | **207** | **505** | **236,36** | **55,24** | **298,77** | **3,23** | **14,6** | **33,24** | **68,77** |
| **Обед** |
| 17 | Нарезка овощная «Ассорти»\* | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 12,5 | 0,02 | 0,02 | 29,2 | 0 | 16 | 4,8 | 146,2 | 17 | 10 | 19,8 | 0,42 | 1,6 | 0,2 | 9,4 |
| 281 | Борщ Сибирский | 200 | 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 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 161,78 | 624,83 | 39,49 | 28,23 | 84,47 | 1,03 | 28,46 | 0,78 | 42,79 |
| 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. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| 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 |
| **Итого за обед** | **750** | **28,8** | **27,1** | **101,8** | **766,4** | **0,49** | **0,46** | **297,95** | **1,47** | **43,12** | **490,24** | **1761,33** | **218,22** | **116,17** | **421,39** | **9,44** | **53,9** | **11,11** | **182,09** |