

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ Ромненская СОШ  Т.В.Паседникова

«31» августа 2023



24-х дневное меню для обучающихся филиала МОБУ Ромненская СОШ-Каховская ООШ возраст 12-18 лет осенне-зимний сезон
(завтрак и второй завтрак)

| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 245М/330М | Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 | 100 | 16,10 | 15,05 | 4,61 | 218,46 | 0,10 | 0,89 | 13,33 | 0,48 | 27,91 | 173,29 | 24,96 | 2,41 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 180 | 4,60 | 3,70 | 48,34 | 245,05 | 0,05 | 0,00 | 16,81 | 0,30 | 6,89 | 99,27 | 32,66 | 0,67 |
| 71М | Поджаренная из помидоров свежих | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,81 | 40,62 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,01 | 7,86 | 10,23 | 5,48 | 0,94 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 24,78 | 20,20 | 89,22 | 639,53 | 0,24 | 9,56 | 30,14 | 1,72 | 68,02 | 320,49 | 73,10 | 4,80 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 416 М | Рулет ореховый | 50 | 4,76 | 10,03 | 20,25 | 190,14 | 0,24 | 0,58 | 6,25 | 3,81 | 19,79 | 70,01 | 25,00 | 0,66 |
| 382М/ссж | Какао с молоком | 200 | 3,99 | 3,17 | 14,12 | 102,31 | 0,02 | 0,60 | 10,13 | 0,01 | 125,69 | 119,11 | 32,89 | 1,10 |
| | Фрукты (Яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 9,35 | 13,80 | 49,07 | 362,95 | 0,31 | 16,18 | 16,38 | 4,13 | 169,47 | 205,62 | 71,39 | 5,06 |
| Всего за Понедельник-1 | | 950 | 34,13 | 33,99 | 138,29 | 1002,48 | 0,55 | 25,74 | 46,52 | 5,84 | 237,50 | 526,11 | 144,49 | 9,86 |
| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 234М/ссж | Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным | 100 | 12,46 | 12,35 | 15,26 | 222,43 | 0,11 | 0,73 | 34,89 | 3,75 | 59,09 | 173,98 | 31,10 | 1,02 |
| 321М/ссж | Капуста тушеная | 190 | 4,91 | 3,33 | 19,12 | 129,36 | 0,11 | 104,51 | 16,89 | 0,44 | 114,14 | 85,77 | 43,81 | 1,73 |
| 71 М | Поджаренная из огурцов свежих | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 2,80 | | 0,04 | 6,80 | 12,00 | 5,60 | 0,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 200 | 0,19 | 0,08 | 14,88 | 64,54 | 0,00 | 55,56 | 45,39 | 0,21 | 3,33 | 0,94 | 0,94 | 0,20 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21,64 | 17,20 | 75,72 | 551,34 | 0,31 | 164,59 | 97,17 | 5,22 | 205,92 | 305,20 | 87,46 | 3,76 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 434 | Булочка молочная | 50 | 4,64 | 0,99 | 23,45 | 121,00 | 0,08 | 0,13 | 3,00 | 0,72 | 30,20 | 51,70 | 18,30 | 0,73 |
| 386 М | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Фрукт (Груша) | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 6,24 | 1,64 | 59,10 | 283,50 | 0,13 | 11,63 | 3,00 | 1,52 | 72,70 | 89,70 | 44,30 | 6,98 |
| Всего за вторник 1 | | 930 | 27,88 | 18,84 | 134,82 | 834,84 | 0,44 | 176,22 | 100,17 | 6,74 | 278,62 | 394,90 | 131,76 | 10,74 |
| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 175М/ссж | Каша молочная "Дружба" | 250 | 7,01 | 9,21 | 41,81 | 279,03 | 0,13 | 0,70 | 41,63 | 0,20 | 148,34 | 180,76 | 42,04 | 0,90 |
| 382М/ссж | Какао с молоком | 200 | 3,99 | 3,17 | 14,12 | 102,31 | 0,02 | 0,60 | 10,13 | 0,01 | 125,69 | 119,11 | 32,89 | 1,10 |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
| | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 19,69 | 18,57 | 89,63 | 609,94 | 0,29 | 40,46 | 97,76 | 1,29 | 531,58 | 477,37 | 100,93 | 2,90 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 (начинка 467) | Пирожок печеный с картофелем и луком | 50 | 3,01 | 1,54 | 20,31 | 106,88 | 0,06 | 0,33 | 0,00 | 0,90 | 9,98 | 33,63 | 13,47 | 0,60 |
| 386 М | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Груша | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 4,61 | 2,19 | 55,96 | 269,38 | 0,11 | 11,83 | 0,00 | 1,70 | 52,48 | 71,63 | 39,47 | 6,85 |
| Всего за Среда 1 | | 1020 | 24,31 | 20,76 | 145,60 | 879,32 | 0,40 | 52,29 | 97,76 | 2,99 | 584,06 | 549,00 | 140,40 | 9,75 |
| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из огурцов свежих | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 320К/ссж | Куриное филе запеченое с | 100 | 29,09 | 10,50 | 0,00 | 184,38 | 0,12 | 2,64 | 52,89 | 2,11 | 22,60 | 212,47 | 25,37 | 1,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | маслом | | | | | | | | | | | | | |
| 171М/ссж | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,19 | 7,87 | 46,00 | 295,22 | 0,35 | 0,00 | 28,80 | 0,72 | 19,11 | 242,02 | 160,88 | 5,41 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,81 | 40,62 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,01 | 7,86 | 10,23 | 5,48 | 0,94 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 43,27 | 19,80 | 81,89 | 653,21 | 0,55 | 7,30 | 81,69 | 3,63 | 75,53 | 503,21 | 200,52 | 8,81 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.рец.2007Г/Н410 | Ватрушка с повидлом | 50 | 3,20 | 1,86 | 32,49 | 157,06 | 0,05 | 0,05 | 6,14 | 0,96 | 10,23 | 30,32 | 6,00 | 0,65 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Апельсин | 150 | 0,95 | 0,21 | 8,51 | 45,15 | 0,04 | 53,55 | 8,40 | 0,21 | 35,70 | 24,15 | 13,65 | 0,32 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 5,15 | 2,27 | 61,20 | 294,21 | 0,11 | 57,60 | 14,54 | 1,37 | 59,93 | 68,47 | 27,65 | 3,77 |
| Всего за Четверг 1 | | 950 | 48,42 | 22,06 | 143,09 | 947,42 | 0,67 | 64,90 | 96,23 | 5,01 | 135,46 | 571,68 | 228,18 | 12,57 |
| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 290М/330М/ссж | Куры тушеные в соусе, 50/50 | 100 | 16,23 | 16,24 | 2,73 | 222,45 | 0,11 | 1,71 | 69,44 | 0,82 | 24,09 | 143,42 | 17,49 | 1,41 |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 5,15 | 43,31 | 246,92 | 0,10 | 0,00 | 24,00 | 0,98 | 15,67 | 55,67 | 9,96 | 1,01 |
| 71 М | Подгарнировка из помидоров свежих | 40 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 | 0,00 | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,14 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 30,95 | 25,82 | 89,77 | 712,65 | 0,32 | 8,50 | 103,44 | 2,72 | 189,88 | 326,79 | 51,45 | 3,35 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 434 (начинка 468) | Пирожок с творожной начинкой | 50 | 8,51 | 6,56 | 30,11 | 254,70 | 0,34 | 0,12 | 7,00 | 0,64 | 33,62 | 56,13 | 9,75 | 0,55 |
| 386 | Напиток кисломолочный Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 | 0,04 | 0,60 | 40,00 | 0,00 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,95 | 0,21 | 8,51 | 45,15 | 0,04 | 53,55 | 8,40 | 0,21 | 35,70 | 24,15 | 13,65 | 0,32 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 15,25 | 11,76 | 47,01 | 401,85 | 0,42 | 54,27 | 55,40 | 0,85 | 317,32 | 264,28 | 51,40 | 1,06 |
| Всего за Пятница-1 | | 920 | 46,20 | 37,59 | 136,79 | 1114,49 | 0,74 | 62,77 | 158,84 | 3,57 | 507,20 | 591,07 | 102,85 | 4,41 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Понедельник -2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 269М/ссж | Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным | 100 | 15,49 | 17,30 | 14,34 | 275,25 | 0,20 | 0,00 | 22,22 | 0,75 | 14,37 | 164,31 | 26,90 | 2,51 |
| 171М/ссж | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,19 | 7,87 | 46,00 | 295,22 | 0,35 | 0,00 | 28,80 | 0,72 | 19,11 | 242,02 | 160,88 | 5,41 |
| 71М | Подгарнировка из помидоров свежих | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,81 | 40,62 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,01 | 7,86 | 10,23 | 5,48 | 0,94 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 29,87 | 26,64 | 96,98 | 748,89 | 0,64 | 11,17 | 51,02 | 2,47 | 68,10 | 456,86 | 205,26 | 9,74 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Ватрушка с творогом | 50 | 6,16 | 3,66 | 19,49 | 134,94 | 0,05 | 0,03 | 22,71 | 0,64 | 33,93 | 60,25 | 14,43 | 0,60 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 24,75 | 97,39 | 0,01 | 39,96 | 0,00 | 0,14 | 10,74 | 6,59 | 6,19 | 0,31 |
| | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 6,97 | 4,30 | 58,94 | 302,83 | 0,10 | 54,99 | 22,71 | 1,09 | 68,68 | 83,35 | 34,12 | 4,21 |
| Всего за Понедельник-2 | | 910 | 36,83 | 30,94 | 155,93 | 1051,71 | 0,75 | 66,16 | 73,73 | 3,55 | 136,78 | 540,20 | 239,38 | 13,95 |
| Вторник -2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 175М/ссж | Каша молочная "Дружба" | 250 | 7,01 | 9,21 | 41,81 | 279,03 | 0,13 | 0,70 | 41,63 | 0,20 | 148,34 | 180,76 | 42,04 | 0,90 |
| 382М/ссж | Какао с молоком | 200 | 3,99 | 3,17 | 14,12 | 102,31 | 0,02 | 0,60 | 10,13 | 0,01 | 125,69 | 119,11 | 32,89 | 1,10 |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
| | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 19,69 | 18,57 | 89,63 | 609,94 | 0,29 | 40,46 | 97,76 | 1,29 | 531,58 | 477,37 | 100,93 | 2,90 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 (начинка 467) | Пирожок печеный с картофелем и луком | 50 | 3,01 | 1,54 | 20,31 | 106,88 | 0,06 | 0,33 | 0,00 | 0,90 | 9,98 | 33,63 | 13,47 | 0,60 |
| 386 М | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Груша | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 4,61 | 2,19 | 55,96 | 269,38 | 0,11 | 11,83 | 0,00 | 1,70 | 52,48 | 71,63 | 39,47 | 6,85 |
| Всего | | 1020 | 24,31 | 20,76 | 145,60 | 879,32 | 0,40 | 52,29 | 97,76 | 2,99 | 584,06 | 549,00 | 140,40 | 9,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| за Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| День/неделя: Среда -2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из огурцов свежих | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 |
| 291М/ссж | Плов из птицы (индейка) | 250 | 27,05 | 33,14 | 47,01 | 595,37 | 0,13 | 5,75 | 11,38 | 4,04 | 31,90 | 336,75 | 62,44 | 2,60 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,81 | 40,62 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,01 | 7,86 | 10,23 | 5,48 | 0,94 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| | Апельсин | 150 | 0,95 | 0,21 | 8,51 | 45,15 | 0,04 | 53,55 | 8,40 | 0,21 | 35,70 | 24,15 | 13,65 | 0,32 |
| Итого за Завтрак | | 680 | 32,06 | 34,79 | 91,59 | 815,34 | 0,27 | 64,44 | 19,78 | 5,07 | 103,12 | 412,63 | 91,77 | 4,61 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 427 | Булочка Октябренок | 50 | 5,65 | 1,45 | 21,21 | 120,50 | 0,08 | 0,05 | 0,00 | 1,07 | 76,00 | 83,81 | 23,19 | 0,68 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,00 | 0,06 | 15,00 | | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 8,90 | 2,40 | 72,91 | 356,50 | 0,16 | 19,05 | 0,00 | 1,87 | 102,00 | 139,81 | 94,19 | 4,38 |
| Всего среда 2 | | 1080 | 40,96 | 37,19 | 164,50 | 1171,84 | 0,43 | 83,49 | 19,78 | 6,94 | 205,12 | 552,44 | 185,95 | 8,99 |
| Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из помидоров свежих | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 274М/331М/ссж | Зразы рубленые | 150 | 16,31 | 21,57 | 19,42 | 337,98 | 0,14 | 13,35 | 35,94 | 4,70 | 51,82 | 193,34 | 32,47 | 3,06 |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 5,15 | 43,31 | 246,92 | 0,10 | 0,00 | 24,00 | 0,98 | 15,67 | 55,67 | 9,96 | 1,01 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,81 | 40,62 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,01 | 7,86 | 10,23 | 5,48 | 0,94 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 27,18 | 28,16 | 99,00 | 760,91 | 0,34 | 22,02 | 59,94 | 6,61 | 100,71 | 296,95 | 57,91 | 5,80 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки с джемом | 50 | 2,75 | 0,90 | 28,63 | 133,62 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 0,52 | 8,81 | 27,63 | 11,37 | 0,52 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 24,75 | 97,39 | 0,01 | 39,96 | 0,00 | 0,14 | 10,74 | 6,59 | 6,19 | 0,31 |
| | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 3,56 | 1,54 | 68,08 | 301,51 | 0,10 | 55,04 | 0,00 | 0,96 | 43,55 | 50,73 | 31,07 | 4,13 |
| Всего четверг 2 | | 1000 | 30,74 | 29,70 | 167,08 | 1062,42 | 0,43 | 77,06 | 59,94 | 7,57 | 144,26 | 347,67 | 88,98 | 9,93 |
| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 321/К/ссж | Мясо курицы запеченое | 100 | 16,45 | 10,50 | 1,32 | 163,28 | 0,09 | 10,50 | 29,79 | 1,59 | 26,08 | 154,80 | 21,70 | 0,91 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 200 | 4,37 | 5,32 | 29,58 | 184,25 | 0,21 | 34,58 | 24,40 | 0,23 | 60,19 | 129,96 | 44,15 | 1,63 |
| 71М | Подгарнировка из помидоров свежих | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 | 0,00 | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,14 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 28,75 | 20,26 | 74,64 | 590,81 | 0,41 | 51,87 | 64,19 | 2,73 | 236,39 | 412,45 | 89,85 | 3,46 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 432 | Булочка алтайская | 50 | 4,20 | 2,49 | 21,83 | 127,00 | 0,07 | 0,10 | 2,00 | 1,61 | 11,30 | 41,30 | 17,00 | 0,75 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 24,75 | 97,39 | 0,01 | 39,96 | 0,00 | 0,14 | 10,74 | 6,59 | 6,19 | 0,31 |
| | Фрукты (Апельсин) | 150 | 0,95 | 0,21 | 8,51 | 45,15 | 0,04 | 53,55 | 8,40 | 0,21 | 35,70 | 24,15 | 13,65 | 0,32 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 5,35 | 2,74 | 55,09 | 269,54 | 0,12 | 93,61 | 10,40 | 1,96 | 57,74 | 72,04 | 36,84 | 1,37 |
| Всего за Пятница-2 | | 970 | 34,10 | 23,00 | 129,72 | 860,35 | 0,53 | 145,48 | 74,59 | 4,70 | 294,14 | 484,50 | 126,69 | 4,83 |
| День/неделя: Понедельник -3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 290М/330М/ссж | Куры тушеные в соусе, 50/50 | 100 | 16,23 | 16,24 | 2,73 | 222,45 | 0,11 | 1,71 | 69,44 | 0,82 | 24,09 | 143,42 | 17,49 | 1,41 |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 5,15 | 43,31 | 246,92 | 0,10 | 0,00 | 24,00 | 0,98 | 15,67 | 55,67 | 9,96 | 1,01 |
| 71 М | Подгарнировка из помидоров свежих | 40 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 | 0,00 | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,14 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 30,95 | 25,82 | 89,77 | 712,65 | 0,32 | 8,50 | 103,44 | 2,72 | 189,88 | 326,79 | 51,45 | 3,35 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 434 (начинка 468) | Пирожок с творожной начинкой | 50 | 8,51 | 6,56 | 30,11 | 254,70 | 0,34 | 0,12 | 7,00 | 0,64 | 33,62 | 56,13 | 9,75 | 0,55 |
| 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 | 0,04 | 0,60 | 40,00 | 0,00 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Ряженка | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,95 | 0,21 | 8,51 | 45,15 | 0,04 | 53,55 | 8,40 | 0,21 | 35,70 | 24,15 | 13,65 | 0,32 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 15,25 | 11,76 | 47,01 | 401,85 | 0,42 | 54,27 | 55,40 | 0,85 | 317,32 | 264,28 | 51,40 | 1,06 |
| Всего за понедельник 3 | | 920 | 46,20 | 37,59 | 136,79 | 1114,49 | 0,74 | 62,77 | 158,84 | 3,57 | 507,20 | 591,07 | 102,85 | 4,41 |
| Вторник-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из огурцов свежих | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 239М/331М/ссж | Тeftели рыбные | 100 | 11,56 | 9,20 | 12,05 | 177,69 | 0,18 | 2,90 | 23,56 | 2,93 | 43,67 | 129,08 | 23,33 | 0,75 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 180 | 3,93 | 4,79 | 26,62 | 165,82 | 0,19 | 31,13 | 21,96 | 0,20 | 54,17 | 116,96 | 39,73 | 1,47 |
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 200 | 0,19 | 0,08 | 14,88 | 64,54 | 0,00 | 55,56 | 45,39 | 0,21 | 3,33 | 0,94 | 0,94 | 0,20 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 19,81 | 15,53 | 80,39 | 545,86 | 0,47 | 98,09 | 90,90 | 4,33 | 127,92 | 287,29 | 76,01 | 3,29 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.рец.2007Г/Н406 /472 | Пирожки печеные с морковью и изюмом | 50 | 3,42 | 2,49 | 22,41 | 125,96 | 0,06 | 0,39 | 335,11 | 0,57 | 14,27 | 42,38 | 11,76 | 0,59 |
| Сб.рец.2007Г/Н389 | Сок персиковый | 200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 136,00 | 0,04 | 12,00 | 100,00 | 1,60 | 10,00 | 30,00 | 24,00 | 0,40 |
| | Груша | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 4,62 | 2,94 | 70,86 | 332,46 | 0,13 | 19,89 | 435,11 | 2,77 | 52,77 | 96,38 | 53,76 | 4,44 |
| Всего вторник -3 | | 960 | 24,43 | 18,47 | 151,25 | 878,32 | 0,60 | 117,98 | 526,01 | 7,11 | 180,69 | 383,67 | 129,77 | 7,73 |
| Среда-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 175М/ссж | Каша молочная "Дружба" | 250 | 7,01 | 9,21 | 41,81 | 279,03 | 0,13 | 0,70 | 41,63 | 0,20 | 148,34 | 180,76 | 42,04 | 0,90 |
| 382М/ссж | Какао с молоком | 200 | 3,99 | 3,17 | 14,12 | 102,31 | 0,02 | 0,60 | 10,13 | 0,01 | 125,69 | 119,11 | 32,89 | 1,10 |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
| | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 19,69 | 18,57 | 89,63 | 609,94 | 0,29 | 40,46 | 97,76 | 1,29 | 531,58 | 477,37 | 100,93 | 2,90 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 (начинка 467) | Пирожок печеный с картофелем и луком | 50 | 3,01 | 1,54 | 20,31 | 106,88 | 0,06 | 0,33 | 0,00 | 0,90 | 9,98 | 33,63 | 13,47 | 0,60 |
| 386 М | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Груша | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 4,61 | 2,19 | 55,96 | 269,38 | 0,11 | 11,83 | 0,00 | 1,70 | 52,48 | 71,63 | 39,47 | 6,85 |
| Всего засреда-3 | | 1020 | 24,31 | 20,76 | 145,60 | 879,32 | 0,40 | 52,29 | 97,76 | 2,99 | 584,06 | 549,00 | 140,40 | 9,75 |
| Четверг -3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 269М/ссж | Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным | 100 | 15,49 | 17,30 | 14,34 | 275,25 | 0,20 | 0,00 | 22,22 | 0,75 | 14,37 | 164,31 | 26,90 | 2,51 |
| 171М/ссж | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,19 | 7,87 | 46,00 | 295,22 | 0,35 | 0,00 | 28,80 | 0,72 | 19,11 | 242,02 | 160,88 | 5,41 |
| 71М | Подгарнировка из помидоров свежих | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,81 | 40,62 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,01 | 7,86 | 10,23 | 5,48 | 0,94 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 29,87 | 26,64 | 96,98 | 748,89 | 0,64 | 11,17 | 51,02 | 2,47 | 68,10 | 456,86 | 205,26 | 9,74 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Ватрушка с творогом | 50 | 6,16 | 3,66 | 19,49 | 134,94 | 0,05 | 0,03 | 22,71 | 0,64 | 33,93 | 60,25 | 14,43 | 0,60 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 24,75 | 97,39 | 0,01 | 39,96 | 0,00 | 0,14 | 10,74 | 6,59 | 6,19 | 0,31 |
| | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 6,97 | 4,30 | 58,94 | 302,83 | 0,10 | 54,99 | 22,71 | 1,09 | 68,68 | 83,35 | 34,12 | 4,21 |
| Всего за четверг 3 | | 910 | 36,83 | 30,94 | 155,93 | 1051,71 | 0,75 | 66,16 | 73,73 | 3,55 | 136,78 | 540,20 | 239,38 | 13,95 |
| Пятница-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из огурцов свежих | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 320К/ссж | Куриное филе запеченое с маслом | 100 | 29,09 | 10,50 | 0,00 | 184,38 | 0,12 | 2,64 | 52,89 | 2,11 | 22,60 | 212,47 | 25,37 | 1,75 |
| 171М/ссж | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,19 | 7,87 | 46,00 | 295,22 | 0,35 | 0,00 | 28,80 | 0,72 | 19,11 | 242,02 | 160,88 | 5,41 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,81 | 40,62 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,01 | 7,86 | 10,23 | 5,48 | 0,94 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 43,27 | 19,80 | 81,89 | 653,21 | 0,55 | 7,30 | 81,69 | 3,63 | 75,53 | 503,21 | 200,52 | 8,81 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.рец.2007г/Н410 | Ватрушка с повидлом | 50 | 3,20 | 1,86 | 32,49 | 157,06 | 0,05 | 0,05 | 6,14 | 0,96 | 10,23 | 30,32 | 6,00 | 0,65 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Апельсин | 150 | 0,95 | 0,21 | 8,51 | 45,15 | 0,04 | 53,55 | 8,40 | 0,21 | 35,70 | 24,15 | 13,65 | 0,32 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 5,15 | 2,27 | 61,20 | 294,21 | 0,11 | 57,60 | 14,54 | 1,37 | 59,93 | 68,47 | 27,65 | 3,77 |
| Всего за Пятница-3 | | 950 | 48,42 | 22,06 | 143,09 | 947,42 | 0,67 | 64,90 | 96,23 | 5,01 | 135,46 | 571,68 | 228,18 | 12,57 |
| Понедельник -4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из помидоров свежих | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 274М/331М/ссж | Зразы рубленые | 150 | 16,31 | 21,57 | 19,42 | 337,98 | 0,14 | 13,35 | 35,94 | 4,70 | 51,82 | 193,34 | 32,47 | 3,06 |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 5,15 | 43,31 | 246,92 | 0,10 | 0,00 | 24,00 | 0,98 | 15,67 | 55,67 | 9,96 | 1,01 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,81 | 40,62 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,01 | 7,86 | 10,23 | 5,48 | 0,94 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 27,18 | 28,16 | 99,00 | 760,91 | 0,34 | 22,02 | 59,94 | 6,61 | 100,71 | 296,95 | 57,91 | 5,80 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки с джемом | 50 | 2,75 | 0,90 | 28,63 | 133,62 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 0,52 | 8,81 | 27,63 | 11,37 | 0,52 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 24,75 | 97,39 | 0,01 | 39,96 | 0,00 | 0,14 | 10,74 | 6,59 | 6,19 | 0,31 |
| | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 3,56 | 1,54 | 68,08 | 301,51 | 0,10 | 55,04 | 0,00 | 0,96 | 43,55 | 50,73 | 31,07 | 4,13 |
| Всего Понедельник-4 | | 1000 | 30,74 | 29,70 | 167,08 | 1062,42 | 0,43 | 77,06 | 59,94 | 7,57 | 144,26 | 347,67 | 88,98 | 9,93 |
| Вторник-4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 120М/ссж | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,84 | 4,38 | 21,02 | 147,78 | 0,06 | 0,75 | 18,00 | 0,31 | 155,97 | 130,69 | 20,81 | 0,47 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45,00 | 0,01 | 0,12 | 34,50 | 0,08 | 150,00 | 96,00 | 6,75 | 0,15 |
| | Фрукты (мандарины) | 100 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| 382М/ссж | Какао с молоком | 200 | 3,99 | 3,17 | 14,12 | 102,31 | 0,02 | 0,60 | 10,13 | 0,01 | 125,69 | 119,11 | 32,89 | 1,10 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 17,70 | 12,60 | 70,21 | 467,69 | 0,23 | 40,47 | 62,63 | 1,38 | 489,21 | 395,30 | 77,45 | 2,42 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/457 | Пирожки с фаршем мясным с луком | 50 | 7,25 | 4,73 | 15,28 | 132,65 | 0,07 | 0,07 | 11,65 | 1,09 | 11,27 | 64,05 | 15,81 | 0,74 |
| 386 | Напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 | 0,04 | 0,60 | 40,00 | 0,00 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | кисломолочный Ряженка | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты (Апельсин) | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 0,06 | 90,00 | | 0,30 | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 0,45 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 14,40 | 10,02 | 35,83 | 299,14 | 0,16 | 90,66 | 51,65 | 1,39 | 310,26 | 282,55 | 63,30 | 1,39 |
| Всего Вторник-4 | | 1015 | 32,10 | 22,62 | 106,04 | 766,83 | 0,39 | 131,13 | 114,28 | 2,76 | 799,48 | 677,85 | 140,75 | 3,81 |
| Среда-4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 321/К/ссж | Мясо курицы запеченое | 100 | 16,45 | 10,50 | 1,32 | 163,28 | 0,09 | 10,50 | 29,79 | 1,59 | 26,08 | 154,80 | 21,70 | 0,91 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 200 | 4,37 | 5,32 | 29,58 | 184,25 | 0,21 | 34,58 | 24,40 | 0,23 | 60,19 | 129,96 | 44,15 | 1,63 |
| 71М | Подгарнировка из помидоров свежих | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 | 0,00 | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,14 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 28,75 | 20,26 | 74,64 | 590,81 | 0,41 | 51,87 | 64,19 | 2,73 | 236,39 | 412,45 | 89,85 | 3,46 |
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 432 | Булочка алтайская | 50 | 4,20 | 2,49 | 21,83 | 127,00 | 0,07 | 0,10 | 2,00 | 1,61 | 11,30 | 41,30 | 17,00 | 0,75 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 24,75 | 97,39 | 0,01 | 39,96 | 0,00 | 0,14 | 10,74 | 6,59 | 6,19 | 0,31 |
| | Фрукты (Апельсин) | 150 | 0,95 | 0,21 | 8,51 | 45,15 | 0,04 | 53,55 | 8,40 | 0,21 | 35,70 | 24,15 | 13,65 | 0,32 |
| Итого за Завтрак-2 | | 400 | 5,35 | 2,74 | 55,09 | 269,54 | 0,12 | 93,61 | 10,40 | 1,96 | 57,74 | 72,04 | 36,84 | 1,37 |
| Всего за среда -4 | | 970 | 34,10 | 23,00 | 129,72 | 860,35 | 0,53 | 145,48 | 74,59 | 4,70 | 294,14 | 484,50 | 126,69 | 4,83 |
| Четверг -4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из огурцов свежих | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 320К/ссж | Куриное филе запеченое с маслом | 100 | 29,09 | 10,50 | 0,00 | 184,38 | 0,12 | 2,64 | 52,89 | 2,11 | 22,60 | 212,47 | 25,37 | 1,75 |
| 171М/ссж | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,19 | 7,87 | 46,00 | 295,22 | 0,35 | 0,00 | 28,80 | 0,72 | 19,11 | 242,02 | 160,88 | 5,41 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 9,81 | 40,62 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,01 | 7,86 | 10,23 | 5,48 | 0,94 |
| | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 43,27 | 19,80 | 81,89 | 653,21 | 0,55 | 7,30 | 81,69 | 3,63 | 75,53 | 503,21 | 200,52 | 8,81 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| ЭЦ | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение СанПиН 3590-20 | | 38% | 30% | 38% | 36% | 39% | 123% | 78% | 47% | 32% | 46% | 47% | 54% |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20 | | 90 | 92 | 383 | 2713 | 1 | 70 | 900 | 10 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |

