

Согласовано
Руководитель Образовательного учреждения

Утверждаю
Директор МУП ОП "Солнечногорск"

Касарина Т.В.
(подпись, Ф.И.О., печать)

О.Д.Школьник

(подпись, печать)



Вариант № 2

03 февраля 2023г.

Примерное 10 - дневное меню на 2022-2023г.

| № п/п | Наименование | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | В2, мг | I, мкг | № по сборнику | Цены |
|-----------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | B1, мг | C, мг | A, мкг | E мг, токс. экв. | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны с сыром | 200 | 15,09 | 13,64 | 48,96 | 378,98 | 0,13 | 0,22 | 95,20 | 1,24 | 85,54 | 7,44 | 22,39 | 1,45 | 0,13 | 1,40 | 226 | 25 |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 4,39 | 4,04 | 16,42 | 119,60 | 2,42 | 0,72 | 18,00 | 0,00 | 165,38 | 3,60 | 32,80 | 1,74 | 0,16 | 18,80 | 418 | 15 |
| 3 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 0,00 | 11,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 399 | 20 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | 2 |
| | Итого за завтрак: | 520 | 21,78 | 18,46 | 83,16 | 585,92 | 2,64 | 38,94 | 113,20 | 1,78 | 290,62 | 11,04 | 68,79 | 3,53 | 0,32 | 20,20 | | 62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор свежий | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,74 | 0,02 | 5,76 | 0,00 | 1,26 | 19,20 | 0,00 | 7,80 | 0,48 | 0,02 | 0,00 | 25 | 18,5 |
| 2 | Суп вермишелевый на курб | 200 | 2,01 | 3,53 | 12,52 | 89,90 | 0,04 | 1,20 | 12,00 | 0,33 | 8,16 | 0,02 | 6,72 | 0,38 | 0,02 | 1,24 | 156 | 14 |
| 3 | Рагу из мяса птицы (курица) | 240 | 26,72 | 24,64 | 30,05 | 448,86 | 0,25 | 17,03 | 73,01 | 2,56 | 56,02 | 22,53 | 59,59 | 3,24 | 0,28 | 13,68 | 334 | 47 |
| 4 | Компот из плодов сухих (сухофрукты) | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | 0,00 | 14,72 | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | 5 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 164,68 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 4 |
| | Итого за обед: | 740 | 34,59 | 32,78 | 107,13 | 809,58 | 0,38 | 24,79 | 245,01 | 5,17 | 116,48 | 22,55 | 96,63 | 484,89 | 0,36 | 14,92 | | 88,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты рубленые (говядина) | 90 | 13,41 | 12,98 | 11,57 | 216,70 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,62 | 11,62 | 11,72 | 16,82 | 1,98 | 0,10 | 4,41 | 302 | 56 |
| 2 | Каша гречневая | 150 | 6,32 | 5,36 | 28,53 | 187,64 | 0,21 | 0,00 | 13,50 | 0,44 | 10,52 | 0,02 | 99,80 | 3,35 | 0,10 | 2,94 | 341 | 14,5 |
| 3 | Салат из свежей моркови с маслом раст./ припущенной моркови с растительным маслом | 50 | 0,61 | 2,05 | 3,24 | 33,82 | 0,03 | 2,35 | 0,00 | 1,07 | 12,69 | 0,00 | 17,86 | 0,33 | 0,03 | 2,35 | 58 | 4,5 |
| 4 | Напиток клубничный | 200 | 0,01 | 0,04 | 12,83 | 51,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 476 | 5 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 0,00 | 5,20 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | 2 |
| | Итого за полдник: | 510 | 23,35 | 21,59 | 76,73 | 542,26 | 0,35 | 2,35 | 13,50 | 3,82 | 44,59 | 11,74 | 139,68 | 6,17 | 0,25 | 9,70 | | 82 |
| | Итого за завтрак+обед: | | 55,61 | 50,53 | 189,49 | 1435,11 | 3,02 | 63,74 | 358,21 | 6,63 | 497,70 | 33,59 | 170,22 | 489,17 | 0,68 | 39,12 | | |
| | Итого за обед+полдник: | | 57,17 | 53,63 | 183,06 | 1443,79 | 0,73 | 27,14 | 258,51 | 8,66 | 251,67 | 34,29 | 241,12 | 491,82 | 0,61 | 28,62 | | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная | 200 | 5,75 | 5,07 | 27,53 | 178,77 | 0,14 | 0,46 | 17,40 | 0,11 | 101,89 | 2,29 | 35,63 | 0,91 | 0,11 | 8,37 | 199 | 13 |
| 2 | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 2,00 | 0,70 | 5,80 | 0,00 | 4,00 | 0,42 | 0,01 | 0,00 | 9 | 3 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,68 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 0,00 | 0,00 | 30,00 | 0,10 | 1,20 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,90 | 13 | 10 |
| 4 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 22,00 | 2,32 | 3,50 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 16 | 8 |
| 5 | Чай с молоком | 200 | 2,40 | 2,56 | 9,75 | 71,66 | 0,02 | 0,48 | 12,00 | 0,00 | 160,45 | 2,40 | 11,20 | 0,10 | 0,10 | 7,20 | 378 | 10 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 6 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 16,55 | 22,53 | 83,09 | 601,56 | 0,24 | 1,01 | 87,40 | 1,98 | 245,44 | 7,06 | 62,13 | 2,27 | 0,28 | 16,47 | | 50 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0,31 | 2,18 | 1,82 | 28,12 | 0,00 | 2,07 | 0,00 | 0,97 | 7,65 | 0,00 | 4,55 | 0,29 | 0,01 | 1,45 | 82 | 8 |
| 2 | Щи из свеж капусты с картофелем | 200 | 3,12 | 4,32 | 6,74 | 78,34 | 0,05 | 15,77 | 10,90 | 1,02 | 122,58 | 1,73 | 17,96 | 0,68 | 0,06 | 3,66 | 157 | 10 |
| 3 | Тефтели мясные | 90 | 13,69 | 16,66 | 13,15 | 257,31 | 0,07 | 0,90 | 5,40 | 2,64 | 13,72 | 11,73 | 18,18 | 2,05 | 0,11 | 4,91 | 306 | 60 |
| 4 | Рис с овощами | 150 | 3,38 | 4,18 | 35,62 | 193,59 | 0,05 | 1,50 | 13,50 | 0,29 | 11,50 | 0,02 | 28,57 | 0,62 | 0,03 | 1,99 | 360 | 13 |
| 5 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 5,40 | 0,00 | 2,70 | 0,72 | 0,01 | 0,60 | 451 | 7 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 164,68 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 19 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|------------|-----------|
| Итого за обед: | | 740 | 24,36 | 28,48 | 110,28 | 755,27 | 0,25 | 23,24 | 29,80 | 5,69 | 265,54 | 13,48 | 84,55 | 5,84 | 0,23 | 16,60 | 102 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски | 200 | 20,65 | 12,12 | 25,72 | 294,48 | 0,21 | 10,13 | 55,40 | 3,22 | 374,84 | 17,39 | 57,08 | 1,54 | 0,23 | 114,03 | 249 | 57 |
| 2 | Огурцы консервирован. без уксуса | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,36 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 0,00 | 5,60 | 0,24 | 0,01 | 1,20 | 36 | 12 |
| 3 | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 2,00 | 0,70 | 5,80 | 0,00 | 4,00 | 0,42 | 0,01 | 0,00 | 9 | 3 |
| 4 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,17 | 0,06 | 14,08 | 57,56 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,11 | 10,62 | 0,00 | 4,96 | 0,23 | 0,01 | 0,16 | 430 | 5 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 104,68 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 4 |
| Итого за полдник: | | 500 | 27,13 | 15,92 | 86,20 | 544,48 | 0,30 | 28,13 | 57,40 | 5,09 | 414,56 | 17,39 | 79,44 | 3,16 | 0,27 | 115,39 | | 81 |
| Итого за завтрак+обед: | | | 40,91 | 51,01 | 193,37 | 1396,45 | 0,49 | 24,24 | 117,20 | 7,67 | 510,98 | 20,54 | 146,68 | 8,11 | 0,52 | 33,07 | | |
| Итого за обед+полдник: | | | 51,50 | 44,40 | 196,48 | 1391,71 | 0,55 | 51,37 | 87,20 | 10,78 | 680,10 | 30,88 | 163,99 | 8,99 | 0,50 | 131,99 | | |

День 3 (среда)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----|------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запеченный | 150 | 25,23 | 15,43 | 23,66 | 334,40 | 0,21 | 0,64 | 75,01 | 0,52 | 281,54 | 23,52 | 32,10 | 0,85 | 0,38 | 2,63 | 241 | 60 |
| 2 | Соус вишневый | 50 | 0,20 | 0,05 | 17,69 | 72,03 | 0,01 | 3,83 | 0,00 | 0,08 | 9,89 | 0,00 | 6,63 | 0,17 | 0,01 | 0,51 | 334 | 5 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 23,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,65 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 420 | 4 |
| 4 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 0,00 | 9,00 | 2,20 | 0,02 | 2,00 | 403 | 20 |
| 5 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 0,00 | 0,00 | 30,00 | 0,10 | 1,20 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,90 | 13 | 10 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | 4 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 27,41 | 24,71 | 67,50 | 654,38 | 0,27 | 14,46 | 105,01 | 1,23 | 316,97 | 23,57 | 50,33 | 3,50 | 0,42 | 6,04 | | 103 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------|------------|
| 1 | Огурцы свежие / консервиров. без уксуса | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 0,00 | 8,40 | 0,36 | 0,01 | 1,80 | 3637 | 18 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б | 200 | 4,30 | 4,50 | 15,65 | 120,28 | 0,19 | 5,20 | 0,00 | 1,96 | 29,04 | 0,00 | 30,48 | 1,57 | 0,06 | 3,44 | 132 | 9 |
| 3 | Котлеты рубленые (из птицы) | 100 | 17,88 | 15,79 | 14,90 | 273,26 | 0,08 | 1,40 | 52,60 | 0,97 | 46,58 | 14,26 | 19,40 | 1,30 | 0,13 | 5,79 | 309 | 51,5 |
| 4 | Каша гречневая | 150 | 6,32 | 5,36 | 28,53 | 187,64 | 0,21 | 0,00 | 13,50 | 0,44 | 10,52 | 0,02 | 99,80 | 3,35 | 0,10 | 2,94 | 341 | 14,5 |
| 5 | Соус томатный | 40 | 0,65 | 2,35 | 2,82 | 35,00 | 0,01 | 0,51 | 13,80 | 0,12 | 12,85 | 13,06 | 3,36 | 0,15 | 0,01 | 0,001 | 331 | 2 |
| 6 | Компот из заморож. ягод | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,72 | 83,64 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 3,40 | 0,00 | 3,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 457 | 6 |
| 7 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 2,35 | 0,00 | 1,30 | 0,12 | 0,01 | 0,00 | 18 | 2 |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | 2 |
| Итого за обед: | | 790 | 32,35 | 28,90 | 103,80 | 804,67 | 0,57 | 13,12 | 79,90 | 4,28 | 218,54 | 27,33 | 175,74 | 8,28 | 0,34 | 17,98 | | 105 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----|-----------|
| 1 | Говядина тушеная с картофелем | 200 | 13,43 | 13,36 | 26,35 | 279,38 | 0,19 | 13,45 | 0,00 | 2,71 | 28,86 | 9,85 | 40,65 | 2,59 | 0,17 | 9,41 | 279 | 70 |
| 2 | Компот из ягод быстро замороженных | 200 | 0,08 | 0,03 | 8,58 | 34,94 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,16 | 2,48 | 0,00 | 2,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 479 | 6 |
| 3 | Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0,31 | 2,18 | 1,82 | 28,12 | 0,00 | 2,07 | 0,00 | 0,97 | 7,65 | 0,00 | 4,55 | 0,29 | 0,01 | 1,45 | 82 | 8 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 6 |
| Итого за полдник: | | 500 | 18,32 | 17,31 | 67,59 | 499,46 | 0,26 | 17,92 | 0,00 | 4,86 | 53,08 | 9,85 | 55,39 | 3,72 | 0,20 | 10,85 | | 90 |
| Итого за завтрак+обед: | | | 54,44 | 67,00 | 160,99 | 1464,69 | 0,67 | 63,18 | 140,05 | 12,95 | 818,31 | 37,11 | 151,45 | 10,25 | 0,72 | 26,01 | | |
| Итого за обед+полдник: | | | 45,34 | 59,60 | 161,08 | 1362,12 | 0,66 | 66,63 | 35,04 | 16,58 | 554,42 | 23,40 | 156,52 | 10,47 | 0,49 | 30,82 | | |

День 4 (четверг)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|-----------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 200 | 6,14 | 6,94 | 43,36 | 260,50 | 0,06 | 0,60 | 27,00 | 0,22 | 126,62 | 3,02 | 36,29 | 0,58 | 0,15 | 9,98 | 202 | 21 |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 4,39 | 4,04 | 16,42 | 119,60 | 2,42 | 0,72 | 18,00 | 0,00 | 165,38 | 3,60 | 32,80 | 1,74 | 0,16 | 18,80 | 418 | 15 |
| 3 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 22,00 | 2,32 | 3,50 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 16 | 8 |
| 4 | Выпечка промышлен. производства | 50 | 4,43 | 3,77 | 26,53 | 157,74 | 0,06 | 0,08 | 10,10 | 0,60 | 27,89 | 1,01 | 8,54 | 0,60 | 0,06 | 2,85 | 551 | 20 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 0,00 | 5,20 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | 4 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 20,28 | 18,86 | 106,87 | 678,35 | 2,59 | 1,47 | 81,10 | 1,54 | 351,30 | 9,95 | 86,33 | 3,49 | 0,41 | 31,63 | | 68 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------|------------|---|
| 1 | Салат из свежей/ квашеной капусты | 60 | 0,00 | 2,00 | 1,00 | 21,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 | 7 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,66 | 2,04 | 12,72 | 75,86 | 0,09 | 8,78 | 0,00 | 0,89 | 14,82 | 0,00 | 20,49 | 0,77 | 0,06 | 4,03 | 256/308 | 33 | |
| 3 | Фрикадельки мясные | 30 | 6,39 | 5,28 | 3,20 | 85,82 | 0,03 | 0,30 | 0,00 | 0,24 | 6,50 | 5,92 | 8,08 | 0,97 | 0,06 | 2,74 | 308 | | |
| 4 | Биточки рыбные | 100 | 20,65 | 4,22 | 16,56 | 186,85 | 0,12 | 1,16 | 12,50 | 2,22 | 402,90 | 18,15 | 37,24 | 0,85 | 0,10 | 151,08 | 256 | 41 | |
| 5 | Пюре картофельное | 180 | 3,93 | 5,93 | 11,73 | 174,60 | 0,19 | 15,55 | 16,88 | 0,21 | 47,00 | 0,84 | 32,64 | 1,42 | 0,16 | 10,61 | 354 | 29 | |
| 6 | Компот из плодов сухих (сухофрукты) | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | 0,00 | 14,72 | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | 5 | |
| 7 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 104,68 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | 4 | |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | 3 | |
| | Итого за обед: | 840 | 34,29 | 19,12 | 112,95 | 838,15 | 0,46 | 23,88 | 188,13 | 4,89 | 554,65 | 22,95 | 122,03 | 485,23 | 0,40 | 155,59 | | 122 | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------|-------------|
| 1 | Котлеты рубленые (из птицы) | 90 | 16,09 | 14,21 | 13,41 | 245,93 | 0,08 | 1,26 | 47,34 | 0,97 | 41,92 | 14,26 | 17,46 | 1,30 | 0,13 | 5,79 | 309 | 44 |
| 2 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,81 | 4,40 | 37,05 | 210,99 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 0,83 | 21,56 | 0,02 | 9,06 | 0,94 | 0,03 | 1,19 | 340,0 | 12,5 |
| 3 | Соус томатный | 40 | 0,65 | 2,35 | 2,82 | 35,00 | 0,01 | 0,51 | 13,80 | 0,12 | 12,85 | 13,06 | 3,36 | 0,15 | 0,01 | 0,001 | 331 | 2 |
| 4 | Напиток яблочный | 200 | 0,06 | 0,06 | 7,37 | 30,19 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,03 | 2,42 | 0,00 | 1,26 | 0,33 | 0,00 | 0,28 | 481 | 5 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 104,68 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | 4 |
| | Итого за полдник: | 520 | 24,44 | 37,22 | 66,51 | 626,79 | 0,35 | 1,40 | 36,00 | 1,64 | 42,97 | 22,85 | 28,93 | 2,33 | 0,17 | 1,36 | | 67,5 |
| | Итого за завтрак+обед: | | 54,58 | 37,98 | 219,82 | 1439,43 | 3,05 | 25,35 | 269,23 | 6,43 | 905,95 | 32,91 | 208,36 | 488,73 | 0,81 | 187,22 | | |
| | Итого за обед+полдник: | | 58,74 | 56,35 | 179,46 | 1459,91 | 0,82 | 25,28 | 224,13 | 6,53 | 597,62 | 45,80 | 150,96 | 487,57 | 0,58 | 156,95 | | |

День 5 (пятница)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|-----------|
| 1 | Омлет с сыром запеченный | 200 | 23,64 | 30,23 | 3,32 | 379,93 | 0,11 | 0,47 | 94,03 | 0,98 | 187,23 | 23,62 | 31,09 | 3,57 | 0,72 | 31,22 | 231 | 77 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 23,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,65 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 420 | 4 |
| 3 | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | 0,00 | 4,00 | 1,40 | 11,60 | 0,00 | 8,00 | 0,84 | 0,02 | 0,00 | 9 | 6 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 6 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 31,14 | 35,89 | 69,92 | 727,73 | 0,21 | 0,47 | 98,03 | 3,40 | 216,58 | 23,62 | 46,89 | 5,15 | 0,76 | 31,22 | | 93 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----|------------|
| 1 | Салат "Мозайка" | 60 | 1,73 | 4,43 | 6,11 | 71,16 | 0,05 | 4,22 | 0,01 | 1,73 | 22,34 | 0,76 | 15,12 | 0,57 | 0,06 | 3,76 | 94 | 11 |
| 2 | Суп из овощей | 200 | 2,33 | 5,79 | 12,86 | 112,85 | 0,06 | 8,30 | 0,00 | 1,86 | 27,88 | 39,42 | 16,60 | 0,62 | 0,04 | 0,00 | 131 | 10 |
| 3 | Пельмени с маслом сливочным | 240 | 22,89 | 36,59 | 48,86 | 616,29 | 0,33 | 0,00 | 36,00 | 1,27 | 35,85 | 22,85 | 25,07 | 1,77 | 0,17 | 1,08 | 504 | 90 |
| 4 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 5,40 | 0,00 | 2,70 | 0,72 | 0,01 | 0,60 | 451 | 7 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 2,35 | 0,00 | 1,30 | 0,12 | 0,01 | 0,00 | 18 | 2 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | 4 |
| | Итого за обед: | 760 | 30,67 | 25,18 | 106,97 | 1037,84 | 0,73 | 23,17 | 55,93 | 5,82 | 307,53 | 192,38 | 176,66 | 11,55 | 0,96 | 18,95 | | 124 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-----|-----------|
| 1 | Запеканка рисовая с творогом и изюмом | 200 | 13,13 | 9,65 | 71,54 | 353,53 | 0,14 | 0,22 | 37,11 | 0,49 | 140,24 | 8,68 | 43,34 | 1,56 | 0,20 | 4,18 | 205 | 41 |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 0,00 | 0,00 | 30,00 | 0,10 | 1,20 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,90 | 13 | 10 |
| 3 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 0,00 | 11,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 399 | 20 |
| 4 | Компот из плодов свежих (лимон) | 200 | 0,13 | 0,01 | 22,40 | 90,22 | 0,01 | 5,60 | 0,00 | 0,03 | 6,26 | 0,00 | 1,68 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 450 | 6 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 104,68 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | 4 |
| | Итого за полдник: | 550 | 15,64 | 18,69 | 111,80 | 658,32 | 0,22 | 43,82 | 67,11 | 1,16 | 187,40 | 8,73 | 58,62 | 2,07 | 0,25 | 5,08 | | 81 |
| | Итого за завтрак+обед: | | 61,82 | 61,07 | 176,89 | 1504,96 | 0,94 | 23,64 | 153,96 | 9,22 | 524,10 | 216,00 | 223,55 | 16,70 | 1,72 | 50,17 | | |
| | Итого за обед+полдник: | | 46,31 | 43,88 | 218,77 | 1455,23 | 0,95 | 66,99 | 123,04 | 6,97 | 494,93 | 201,10 | 235,28 | 13,63 | 1,21 | 24,03 | | |
| | Итого за завтрак+обед за 5 дней: | | 267,35 | 267,59 | 940,56 | 7240,65 | 8,17 | 200,15 | 1038,64 | 42,89 | 3257,03 | 340,15 | 900,26 | 1012,95 | 4,45 | 335,60 | | |
| | Итого за обед+полдник за 5 дней: | | 259,06 | 257,88 | 938,85 | 7112,76 | 3,71 | 237,42 | 727,92 | 49,52 | 2578,73 | 335,47 | 947,86 | 1012,48 | 3,40 | 372,42 | | |

День 6 (понедельник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|-----------|
| 1 | Каша овсяная | 200 | 4,17 | 9,63 | 20,79 | 186,54 | 0,10 | 0,34 | 32,65 | 0,39 | 81,72 | 1,75 | 33,22 | 0,80 | 0,10 | 7,02 | 196 | 18 |
| 2 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 4,39 | 4,04 | 16,42 | 119,60 | 2,42 | 0,72 | 18,00 | 0,00 | 165,38 | 3,60 | 32,80 | 1,74 | 0,16 | 18,80 | 418 | 15 |
| 3 | Творог для детского питания | 45 | 9,00 | 4,50 | 1,50 | 84,50 | 0,02 | 0,25 | 25,00 | 0,10 | 82,00 | 9,00 | 11,50 | 0,20 | 0,14 | 0,00 | ПП | 20 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,60 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 6 |
| Итого за завтрак: | | 505 | 22,06 | 19,91 | 69,55 | 547,66 | 2,61 | 1,31 | 75,65 | 1,51 | 343,20 | 14,35 | 85,32 | 3,46 | 0,41 | 25,82 | | 59 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------|-----------|
| 1 | Огурцы консерв. без уксуса | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 0,00 | 8,40 | 0,36 | 0,01 | 1,80 | 3637 | 18 |
| 2 | Щи из свеж капусты с картофелем | 200 | 3,12 | 4,32 | 6,74 | 78,34 | 0,05 | 15,77 | 10,90 | 1,02 | 122,58 | 1,73 | 17,96 | 0,68 | 0,06 | 3,66 | 157 | 10 |
| 3 | Жаркое из мяса птицы (курица) | 240 | 26,72 | 24,64 | 30,05 | 448,86 | 0,25 | 17,03 | 73,01 | 2,56 | 56,02 | 22,53 | 59,59 | 3,24 | 0,28 | 13,68 | КП | 47 |
| 4 | Компот из плодов свежих (лимон) | 200 | 0,13 | 0,01 | 22,40 | 90,22 | 0,01 | 5,60 | 0,00 | 0,03 | 6,26 | 0,00 | 1,68 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 450 | 6 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 104,68 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 4 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | 4 |
| Итого за обед: | | 780 | 34,18 | 30,06 | 90,24 | 820,60 | 0,43 | 41,40 | 83,91 | 5,05 | 312,76 | 24,26 | 105,43 | 6,39 | 0,38 | 23,14 | | 89 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----|-----------|
| 1 | Запеканка со свежими плодами | 200 | 9,17 | 13,92 | 47,89 | 353,53 | 0,22 | 3,70 | 46,01 | 0,35 | 146,23 | 3,36 | 52,43 | 2,21 | 0,17 | 12,88 | 208 | 30 |
| 2 | Выпечка Промышлен. производства | 50 | 4,41 | 3,76 | 24,36 | 148,98 | 0,06 | 0,08 | 10,11 | 0,59 | 26,18 | 1,02 | 7,56 | 0,53 | 0,06 | 2,88 | 544 | 20 |
| 3 | Напиток фруктовый | 200 | 0,01 | 0,04 | 12,83 | 51,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 476 | 5 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 104,68 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 4 |
| Итого за полдник: | | 490 | 18,09 | 19,47 | 115,92 | 658,93 | 0,35 | 3,78 | 56,11 | 1,96 | 186,87 | 4,38 | 67,79 | 3,49 | 0,24 | 15,75 | | 59 |
| Итого за завтрак+обед: | | 46,23 | 39,52 | 155,53 | 1164,73 | 3,12 | 61,54 | 4003,92 | 4,27 | 960,49 | 29,79 | 174,58 | 12,06 | 2,13 | 55,18 | | | |
| Итого за обед+полдник: | | 42,25 | 39,08 | 201,90 | 1328,35 | 0,86 | 64,01 | 3984,39 | 4,72 | 804,15 | 19,82 | 157,05 | 12,09 | 1,96 | 45,11 | | | |

День 7 (вторник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|-----------|
| 1 | Каша пшеничная | 200 | 5,75 | 5,07 | 27,53 | 178,77 | 0,14 | 0,46 | 17,40 | 0,11 | 101,89 | 2,29 | 35,63 | 0,91 | 0,11 | 8,37 | 199 | 13 |
| 2 | Выпечка промышлен. производства | 50 | 6,20 | 3,71 | 21,50 | 144,15 | 0,07 | 0,14 | 9,01 | 0,98 | 50,20 | 3,51 | 9,42 | 0,49 | 0,08 | 2,08 | 559 | 20 |
| 3 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 22,00 | 2,32 | 3,50 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 16 | 8 |
| 4 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 3,90 | 3,84 | 13,67 | 104,86 | 0,02 | 0,72 | 18,00 | 0,00 | 145,38 | 3,60 | 16,80 | 0,14 | 0,16 | 10,80 | 419 | 15 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 0,00 | 5,20 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | 4 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 21,17 | 16,73 | 83,26 | 568,28 | 0,28 | 1,38 | 70,41 | 1,82 | 328,87 | 11,72 | 70,55 | 2,12 | 0,39 | 21,25 | | 60 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----|--------------|
| 1 | Икра из кабачков | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,74 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 2,70 | 187,41 | 25,96 | 11,72 | 0,50 | 0,02 | 0,00 | 25 | 9 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 3,15 | 8,32 | 14,11 | 143,91 | 0,05 | 12,03 | 10,90 | 2,79 | 89,74 | 1,73 | 20,44 | 0,01 | 0,06 | 5,00 | 119 | 11 |
| 3 | Гуляш из мяса птицы | 90 | 10,99 | 9,07 | 2,82 | 136,88 | 0,55 | 2,66 | 68,06 | 0,55 | 37,20 | 146,25 | 17,66 | 1,53 | 0,14 | 4,91 | 311 | 75 |
| 4 | Изделия макаронные отварные | 150 | 5,81 | 4,40 | 37,05 | 210,99 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 0,83 | 21,56 | 0,02 | 9,06 | 0,94 | 0,03 | 1,19 | 340 | 12,5 |
| 5 | Компот из плодов сухих | 200 | 0,64 | 0,05 | 29,10 | 119,39 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | 0,00 | 14,72 | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 455 | 5 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 2,35 | 0,00 | 1,30 | 0,12 | 0,01 | 0,00 | 18 | 2 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | 4 |
| Итого за обед: | | 760 | 25,05 | 25,67 | 117,74 | 802,22 | 0,79 | 21,26 | 252,46 | 7,40 | 457,26 | 173,96 | 84,90 | 484,39 | 0,29 | 15,10 | | 118,5 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------|-----------|
| 1 | Рагу из мяса птицы (курица) | 200 | 22,27 | 20,54 | 25,04 | 374,05 | 0,21 | 14,19 | 60,84 | 2,13 | 46,68 | 18,77 | 49,66 | 2,70 | 0,23 | 11,40 | 334 | 45 |
| 2 | Огурцы консервирован. без уксуса | 50 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 0,00 | 8,40 | 0,36 | 0,01 | 1,80 | 3637 | 15 |
| 3 | Напиток вишневый | 200 | 0,10 | 0,02 | 9,26 | 37,66 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,04 | 4,68 | 0,00 | 3,12 | 0,08 | 0,00 | 0,24 | 474 | 5 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 104,68 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 0,00 | 5,20 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | 4 |
| Итого за полдник: | | 490 | 25,84 | 21,78 | 55,88 | 522,93 | 0,27 | 18,99 | 60,84 | 2,91 | 74,56 | 18,77 | 66,38 | 3,63 | 0,26 | 13,44 | | 69 |
| Итого за завтрак+обед: | | 53,95 | 45,80 | 208,57 | 1462,22 | 0,63 | 16,32 | 235,71 | 8,67 | 602,10 | 30,16 | 170,67 | 488,10 | 0,70 | 35,24 | | | |
| Итого за обед+полдник: | | 58,62 | 50,85 | 181,19 | 1416,87 | 0,61 | 33,93 | 246,14 | 9,77 | 347,79 | 37,21 | 166,50 | 489,61 | 0,56 | 27,43 | | | |

День 8 (среда)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|-----------|
| 1 | Каша рисовая | 200 | 6,14 | 6,94 | 43,36 | 260,50 | 0,06 | 0,60 | 27,00 | 0,22 | 126,62 | 3,02 | 36,29 | 0,58 | 0,15 | 9,98 | 202 | 21 |
| 2 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 3,90 | 3,84 | 13,67 | 104,86 | 0,02 | 0,72 | 18,00 | 0,00 | 145,38 | 3,60 | 16,80 | 0,14 | 0,16 | 10,80 | 419 | 15 |
| 3 | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 107,49 | 0,01 | 0,21 | 78,00 | 0,15 | 66,00 | 6,96 | 10,50 | 0,30 | 0,09 | 0,00 | 16 | 8 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,89 | 0,00 | 0,00 | 30,00 | 0,10 | 1,20 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,90 | 13 | 10 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 6 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 21,58 | 29,63 | 87,95 | 704,75 | 0,16 | 1,53 | 153,00 | 1,49 | 353,30 | 13,63 | 71,39 | 1,75 | 0,43 | 21,68 | | 60 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|------------|
| 1 | Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0,31 | 2,18 | 1,82 | 28,12 | 0,00 | 2,07 | 0,00 | 0,97 | 7,65 | 0,00 | 4,55 | 0,29 | 0,01 | 1,45 | 82 | 8 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур/б | 200 | 4,30 | 4,50 | 15,65 | 120,28 | 0,19 | 5,20 | 0,00 | 1,96 | 29,04 | 0,00 | 30,48 | 1,57 | 0,06 | 3,44 | 132 | 9 |
| 3 | Котлеты рубленые (из птицы) | 90 | 16,09 | 14,21 | 13,41 | 245,93 | 0,08 | 1,26 | 47,34 | 0,97 | 41,92 | 14,26 | 17,46 | 1,30 | 0,13 | 5,79 | 309 | 44 |
| 4 | Капуста тушеная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 0,41 | 0,00 | 2,60 | 83,18 | 60,21 | 30,98 | 1,21 | 0,06 | 0,00 | 321 | 23 |
| 5 | Компот из заморож. ягод | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,72 | 83,64 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 3,40 | 0,00 | 3,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 457 | 6 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 157,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | 6 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | 4 |
| Итого за обед: | | 800 | 28,98 | 42,59 | 115,12 | 839,60 | 0,49 | 12,48 | 39,00 | 4,19 | 187,77 | 22,96 | 66,16 | 4,49 | 0,26 | 10,62 | | 100 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----|-----------|
| 1 | Макароны с сыром | 200 | 15,09 | 13,64 | 48,96 | 378,98 | 0,13 | 0,22 | 95,20 | 1,24 | 85,54 | 7,44 | 22,39 | 1,45 | 0,13 | 1,40 | 226 | 25 |
| 2 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 0,00 | 9,00 | 2,20 | 0,02 | 2,00 | 403 | 20 |
| 3 | Напиток фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 20,20 | 90,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,80 | 0,02 | 0,00 | 484 | 5 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 104,68 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 4 |
| Итого за полдник: | | 540 | 21,99 | 15,98 | 109,80 | 618,66 | 0,25 | 14,22 | 95,20 | 2,66 | 129,64 | 7,44 | 47,19 | 7,17 | 0,19 | 3,40 | | 54 |
| Итого за завтрак+обед: | | | 50,56 | 72,21 | 203,07 | 1664,41 | 0,64 | 14,01 | 192,00 | 5,68 | 541,08 | 36,59 | 137,55 | 6,25 | 0,68 | 32,30 | | |
| Итого за обед+полдник: | | | 50,97 | 58,57 | 224,92 | 1630,66 | 0,73 | 26,70 | 134,20 | 6,85 | 317,41 | 30,41 | 113,35 | 11,66 | 0,44 | 14,02 | | |

День 9 (четверг)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|------------|
| 1 | Омлет | 200 | 20,88 | 22,47 | 3,90 | 301,37 | 0,12 | 0,36 | 21,15 | 0,94 | 157,05 | 20,87 | 26,49 | 3,83 | 0,74 | 35,76 | 232 | 77 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 23,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,65 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 420 | 4 |
| 3 | Выпечка промышлен. производства | 50 | 4,43 | 3,77 | 26,53 | 157,74 | 0,06 | 0,08 | 10,10 | 0,60 | 27,89 | 1,01 | 8,54 | 0,60 | 0,06 | 2,85 | 551 | 20 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 6 |
| Итого за завтрак: | | 510 | 29,81 | 27,98 | 67,27 | 640,10 | 0,25 | 0,44 | 31,25 | 2,56 | 202,69 | 21,88 | 42,83 | 5,17 | 0,82 | 38,61 | | 107 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|-----------|
| 1 | Икра из кабачков | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,74 | 0,02 | 5,76 | 0,00 | 1,26 | 19,20 | 0,00 | 7,80 | 0,48 | 0,02 | 0,00 | | 9 |
| 2 | Суп вермишелевый на кур/б | 200 | 2,01 | 3,53 | 12,52 | 89,90 | 0,04 | 1,20 | 12,00 | 0,33 | 8,16 | 0,02 | 6,72 | 0,38 | 0,02 | 1,24 | 156 | 14 |
| 3 | Плов куриный | 240 | 19,28 | 24,10 | 46,92 | 481,69 | 0,12 | 6,22 | 47,60 | 5,21 | 30,70 | 14,69 | 50,70 | 2,05 | 0,15 | 5,84 | 331 | 50 |
| 4 | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0,12 | 0,12 | 22,92 | 93,24 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 5,40 | 0,00 | 2,70 | 0,72 | 0,01 | 0,60 | 451 | 7 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 0,00 | 5,20 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | 4 |
| Итого за обед: | | 740 | 25,87 | 31,59 | 117,02 | 825,10 | 0,25 | 16,18 | 59,60 | 7,56 | 168,16 | 14,71 | 80,52 | 5,11 | 0,21 | 11,68 | | 84 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-----|-------------|
| 1 | Биточки рубленые куриные | 90 | 16,09 | 14,21 | 13,41 | 245,93 | 0,08 | 1,26 | 47,34 | 0,97 | 41,92 | 14,26 | 17,46 | 1,30 | 0,13 | 5,79 | 309 | 44 |
| 2 | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 4,95 | 21,99 | 145,57 | 0,16 | 12,96 | 16,88 | 0,17 | 47,00 | 0,70 | 32,64 | 1,19 | 0,14 | 8,84 | 354 | 24 |
| 3 | Кукуруза консервирован. | 40 | 4,12 | 1,96 | 24,00 | 130,12 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 40,00 | 0,00 | 41,60 | 1,48 | 0,06 | 2,08 | 29 | 12,5 |
| 4 | Компот из плодов сушеных (изюм) | 200 | 0,48 | 0,04 | 14,83 | 61,57 | 0,00 | 0,60 | 120,00 | 0,00 | 14,04 | 0,00 | 11,04 | 360,02 | 0,02 | 0,00 | 638 | 5 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 104,68 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 4,70 | 0,00 | 2,60 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 18 | 4 |
| Итого за полдник: | | 520 | 25,47 | 21,73 | 84,51 | 687,87 | 0,41 | 14,82 | 184,22 | 2,00 | 147,65 | 14,95 | 105,34 | 364,23 | 0,35 | 16,71 | | 89,5 |
| Итого за завтрак+обед: | | | 55,68 | 59,56 | 184,29 | 1495,97 | 0,49 | 16,62 | 90,85 | 10,11 | 370,85 | 36,59 | 123,35 | 10,28 | 1,02 | 50,29 | | |
| Итого за обед+полдник: | | | 51,34 | 53,32 | 201,54 | 1491,40 | 0,66 | 31,00 | 243,82 | 9,56 | 315,81 | 29,66 | 185,86 | 369,35 | 0,56 | 28,39 | | |

День 10 (пятница)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-----|-----------|
| 1 | Каша гречневая молочная | 200 | 7,13 | 9,46 | 25,36 | 215,12 | 0,12 | 0,86 | 36,60 | 0,23 | 180,89 | 4,35 | 64,25 | 1,66 | 0,24 | 14,53 | 191 | 24 |
| 2 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 22,00 | 2,32 | 3,50 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 16 | 8 |
| 3 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 0,00 | 9,00 | 2,20 | 0,02 | 2,00 | 403 | 20 |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,97 | 3,80 | 9,10 | 86,50 | 0,02 | 0,60 | 15,00 | 0,01 | 126,24 | 3,00 | 31,00 | 0,99 | 0,14 | 9,00 | 415 | 15 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 14,10 | 0,00 | 7,80 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 18 | 6 |
| | Итого за завтрак: | 570 | 18,32 | 18,35 | 75,11 | 538,87 | 0,25 | 11,53 | 77,60 | 1,51 | 359,23 | 9,67 | 115,55 | 5,67 | 0,44 | 25,53 | | 73 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----|------------|
| 1 | Салат из свеклы с маслом раст. | 60 | 0,31 | 2,18 | 1,82 | 28,12 | 0,00 | 2,07 | 0,00 | 0,97 | 7,65 | 0,00 | 4,55 | 0,29 | 0,01 | 1,45 | 82 | 8 |
| 2 | Щи из свеж капусты с картофелем | 200 | 1,60 | 3,04 | 6,74 | 60,70 | 0,05 | 15,77 | 10,90 | 1,02 | 122,58 | 1,73 | 17,96 | 0,68 | 0,06 | 3,66 | 157 | 10 |
| 3 | Пельмени с маслом сливочным | 240 | 22,89 | 36,59 | 48,86 | 616,29 | 0,33 | 0,00 | 36,00 | 1,27 | 35,85 | 22,85 | 25,07 | 1,77 | 0,17 | 1,08 | 504 | 90 |
| 4 | Компот повидла | 200 | 0,10 | 0,04 | 12,83 | 51,75 | 0,00 | 0,80 | 160,00 | 0,00 | 19,00 | 0,00 | 14,72 | 480,06 | 0,03 | 0,00 | 456 | 5 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 2,35 | 0,00 | 1,30 | 0,12 | 0,01 | 0,00 | 18 | 2 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 100,00 | 0,00 | 10,00 | 1,24 | 0,01 | 4,00 | 19 | 2 |
| | Итого за обед: | 740 | 27,52 | 42,65 | 90,41 | 855,18 | 0,45 | 18,64 | 206,90 | 3,80 | 287,42 | 24,58 | 73,59 | 484,16 | 0,28 | 10,19 | | 117 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------|-----|-----------|
| 1 | Суфле творожное запеченное | 150 | 22,86 | 14,75 | 23,12 | 316,65 | 0,19 | 0,71 | 66,02 | | 258,17 | 21,72 | 31,90 | 0,99 | 0,40 | 6,13 | 242 | 53 |
| 2 | Соус фруктовый | 30 | 0,20 | 0,05 | 17,69 | 72,03 | 0,01 | 3,83 | 0,00 | 0,08 | 9,89 | 0,00 | 6,63 | 0,17 | 0,01 | 0,51 | 334 | 3 |
| 3 | Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 0,00 | 11,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 399 | 20 |
| 4 | Напиток из плодов сухих (изюм) | 200 | 0,37 | 0,08 | 18,52 | 76,27 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,08 | 13,04 | 0,00 | 6,72 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 475 | 5 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 78,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 0,00 | 5,20 | 0,48 | 0,01 | 0,00 | 18 | 3 |
| | Итого за полдник: | 510 | 27,24 | 16,24 | 87,39 | 578,45 | 0,33 | 42,53 | 66,10 | 1,52 | 325,50 | 21,72 | 61,45 | 2,25 | 0,46 | 6,64 | | 84 |
| | Итого за завтрак+обед: | | 48,66 | 34,44 | 190,54 | 1266,78 | 0,80 | 33,73 | 263,85 | 7,25 | 897,94 | 26,03 | 241,71 | 490,92 | 0,78 | 176,97 | | |
| | Итого за обед+полдник: | | 57,57 | 32,33 | 202,82 | 1332,54 | 0,88 | 64,72 | 252,35 | 7,27 | 864,20 | 38,08 | 187,61 | 487,50 | 0,79 | 158,07 | | |
| | Итого за завтрак+обед за 5 дней: | | 255,07 | 251,54 | 941,99 | 7054,12 | 5,68 | 142,22 | 4806,33 | 35,99 | 3372,44 | 159,16 | 847,85 | 1007,61 | 5,31 | 349,98 | | |
| | Итого за обед+полдник за 5 дней: | | 260,75 | 234,15 | 1012,37 | 7199,81 | 3,74 | 220,36 | 4860,89 | 38,15 | 2649,37 | 155,18 | 810,37 | 1370,21 | 4,32 | 273,02 | | |
| | Итого за завтрак+обед за 10 дней: | | 522,42 | 519,13 | 1882,55 | 14294,77 | 13,85 | 342,36 | 5844,97 | 78,88 | 6629,47 | 499,31 | 1748,12 | 2020,56 | 9,76 | 685,57 | | |
| | Итого за обед+полдник за 10 дней: | | 519,80 | 492,03 | 1951,22 | 14312,57 | 7,45 | 457,78 | 5588,81 | 87,68 | 5228,10 | 490,65 | 1758,22 | 2382,68 | 7,72 | 645,44 | | |