



Директор школы

Т.Ю. Кулабухова

Приказ № 129/12 – Од от 30.08.2024 г.

Примерное меню

МКОУ «Средняя школа № 12»

1-4 классы (льготное питание)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход готовой продукции | | Б | Ж | У | ЭЦ,К кал | Минеральные вещества | | | | Витамины | | | |
|-----------------------|--|-------------------------|---------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | для детей 7-11лет | для детей 11-18 лет | | | | | Са | Mg | P | Fe | А, мг | Е,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макароны отварные с сыром и маслом сливочным | 180/10/10 | 200/10/10 | 5,51 | 4,57 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,5 | 0,79 | 29,5 | 0,54 | 0,06 | 0 |
| 50 | Колбаса | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007 | 0,01 | 9,51 | 37,34 | 69,01 | 47,25 | 55,08 | 0,95 | 0,05 | 0,63 | 0,05 | 13,02 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1,6 | 0,22 | 12,43 | 58 | 4,47 | 6,62 | 17,47 | 0,46 | 0 | 0,39 | 0,04 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 12,717 | 9,8 | 133,19 | 661,34 | 96,65 | 70,59 | 165,05 | 3 | 29,55 | 3,96 | 0,23 | 13,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп гороховый на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,52 | 3,45 | 9,68 | 95,6 | 22,6 | 12 | 34,5 | 0,9 | 0,3 | 0,8 | 0,06 | 2,8 |
| 478 | Рыба тушеная | 100 | 100 | 15,6 | 44 | 1,1 | 97 | 21,19 | 19,72 | 117,8 | 0,483 | 95,7 | 0,325 | 0,064 | 0,43 |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 155 | 37,42 | 30,25 | 87,16 | 1,13 | 33,5 | 0,18 | 0,12 | 5,37 |
| 859 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,3 | 59,1 | 5,4 | 2,9 | 3,4 | 0,8 | 9 | 0,2 | 0,09 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 27,48 | 52,34 | 66,68 | 485,9 | 97,11 | 78,97 | 290,26 | 4,483 | 138,3 | 1,925 | 0,384 | 9,9 |
| | Итого за день | | | 40,197 | 62,14 | 199,87 | 1147,24 | 193,76 | 149,56 | 455,31 | 7,483 | 167,85 | 5,885 | 0,614 | 23,1 |
| Завтрак 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 991 | Гуляш из мяса птицы (кур) | 100/75 | 100/75 | 15,1 | 5,9 | 2 | 121,9 | 11,72 | 61,37 | 117,9 | 1,175 | 179,1 | 2,627 | 0,049 | 3,05 |
| 680 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 4,83 | 3,9 | 26,02 | 149 | 12 | 85,27 | 0 | 0,8 | 23,19 | 0,07 | 0,8 | 1,78 |
| 943 | Чай каркаде | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 9,82 | 38,75 | 72,07 | 49,4 | 55,8 | 1 | 0 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 21,36 | 13,65 | 56,72 | 425,45 | 143,32 | 174,72 | 270,5 | 6,485 | 66,19 | 2,48 | 0,985 | 24,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 250/10 | 5,31 | 3,39 | 7,49 | 85,3 | 26,03 | 15,4 | 33,8 | 0,57 | 23,6 | 0,15 | 0,04 | 9,61 |
| 592 | Печень тушеная в соусе | 50/50 | 50/50 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 159 | 30 | 17 | 239 | 5 | 5357 | 1 | 0,19 | 12,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 682 | Рис отварной с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,66 | 3,98 | 41,81 | 219 | 6,56 | 25,75 | 76,56 | 0,55 | 29,5 | 0,27 | 0,04 | 0 |
| 883 | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 25,53 | 17,67 | 84,84 | 661,5 | 66,73 | 72,25 | 396,76 | 7,29 | 5440,1 | 1,84 | 0,32 | 22,31 |
| | Итого за день | | | 46,89 | 31,32 | 141,56 | 1086,95 | 210,05 | 246,97 | 667,26 | 13,775 | 5476,29 | 4,32 | 1,305 | 46,89 |
| Завтрак 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 463 | Сырники со сгущённым молоком | 180/10 | 180/10 | 11,9 | 13,5 | 18,6 | 243,2 | 109,32 | 23,97 | 161,2 | 0,82 | 126,1 | 0,481 | 0,059 | 0,7 |
| 229 | Кофейный напиток на молоке | 200/10 | 200/10 | 3,01 | 2,88 | 17,90 | 106,82 | 144,4 | 40,54 | 110,46 | 0,7 | 12 | 0,38 | 0,05 | 7,12 |
| | Итого за завтрак | | | 20,51 | 21,38 | 112,8 | 712,02 | 264,72 | 73,51 | 321,66 | 2,32 | 138,1 | 3,261 | 0,189 | 7,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Суп полевой из пшена на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 1,72 | 2,25 | 13,43 | 84,77 | 17,83 | 20,29 | 48,98 | 0,74 | 14,16 | 0,17 | 0,07 | 5,89 |
| 643 | Мясо тушеное с овощами | 50/50 | 50/50 | 8,5 | 4,7 | 7 | 107,1 | 17,39 | 17,25 | 92,3 | 0,755 | 29 | 1,516 | 0,181 | 9,53 |
| 688 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,3 | 0,79 | 29,5 | 0,84 | 0,06 | 0 |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007 | 0,01 | 9,51 | 37,34 | 69,01 | 47,25 | 55,08 | 0,95 | 0,05 | 0,63 | 0,05 | 13,02 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 18,387 | 11,35 | 81,85 | 308,41 | 126,9 | 106,61 | 286,06 | 4,405 | 72,71 | 3,576 | 0,411 | 28,44 |
| | Итого за день | | | 38,897 | 32,73 | 194,65 | 1020,43 | 391,62 | 180,12 | 607,72 | 6,725 | 210,81 | 6,837 | 0,6 | 36,26 |
| Завтрак 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Биточки паровые из кур | 100/50 | 100/50 | 20,1 | 9,3 | 8 | 196 | 50 | 30 | 160 | 1,4 | 40 | 1,2 | 0,06 | 0 |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 155 | 37,42 | 30,25 | 87,16 | 1,13 | 33,5 | 0,18 | 0,12 | 5,37 |
| 59 | Салат /овоци по сезону | 60 | 80 | 1,6 | 4,1 | 9,3 | 78,3 | 39,2 | 23,3 | 45,6 | 1,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 15,0 |
| 859 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 0,1 | 59,2 | 5,4 | 2,9 | 3,4 | 0,8 | 0,009 | 0,2 | 0,009 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0,55 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 26,99 | 17,93 | 67,69 | 592,1 | 106,41 | 89,6 | 309,26 | 4,835 | 69,509 | 3,68 | 0,134 | 16,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 250 | 2,23 | 2,07 | 15,18 | 92,50 | 17,14 | 17,04 | 46,46 | 0,74 | 8,5 | 0,28 | 0,07 | 5,88 |
| 536 | Сосиска отварная | 60 | 60 | 7,44 | 16,01 | 1,07 | 178 | 35 | 20 | 4,6 | 1,8 | 0 | 0 | 0,19 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| 391 | Капуста тушеная | 180 | 180 | 2,7 | 5,9 | 10,2 | 102,2 | 7,5 | 13,5 | 3,9 | 0,3 | 222,3 | 3,4 | 4 | 72,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0 | 0 | 13,62 | 50,5 | 72,1 | 49,44 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 15,43 | 25,08 | 57,03 | 502,4 | 142,24 | 114,08 | 158,46 | 5,01 | 230,88 | 4,7 | 4,36 | 90,18 |
| | Итого за день | | | 42,42 | 43,01 | 124,72 | 1094,5 | 248,65 | 203,68 | 467,72 | 9,845 | 300,389 | 8,38 | 4,494 | 106,48 |
| Завтрак 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 249 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200/10 | 200/10 | 3 | 4,7 | 25,3 | 155 | 136,67 | 19,33 | 133,2 | 0,667 | 62,3 | 2,333 | 0,067 | 0,4 |
| 50 | Булочка домашняя | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 883 | Кисель | 200 | 200 | 1 | 0 | 24 | 95 | 11,17 | 6,04 | 7,3 | 0,167 | 3,2 | 0,166 | 0,006 | 16,79 |
| | Итого за завтрак | | | 8,1 | 11,75 | 57,72 | 381,75 | 110,07 | 60,8 | 66,95 | 3,2 | 28 | 33,8 | 125,8 | 23,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Щи из свежей капусты со сметаной на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,31 | 3,39 | 7,49 | 85,3 | 29,71 | 18,13 | 37,7 | 0,89 | 23,6 | 0,18 | 0,04 | 6,4 |
| 669 | Котлета из курицы | 120 | 150 | 18,2 | 10,4 | 13,8 | 222 | 26,23 | 12,94 | 77,24 | 0,96 | 23,92 | 1,29 | 0,05 | 0,17 |
| 680 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180/10 | 200/10 | 4,83 | 3,9 | 26,02 | 149 | 12 | 85,27 | 0 | 0,8 | 23,19 | 0,07 | 0,8 | 1,78 |
| 943 | Чай каркаде | 200 | 200 | 0,20 | 0,05 | 9,82 | 38,75 | 72,07 | 49,4 | 55,8 | 1 | 0 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 31,23 | 18,87 | 104,06 | 700,5 | 84,05 | 76,25 | 244,11 | 3,717 | 80,22 | 2,136 | 0,186 | 23,36 |
| | Итого за день | | | 39,33 | 30,62 | 161,78 | 1082,25 | 194,12 | 137,05 | 311,06 | 6,917 | 108,22 | 36,116 | 125,926 | 46,66 |
| Завтрак 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 536 | Сосиска отварная | 50 | 60 | 7,44 | 16,01 | 1,07 | 178 | 35 | 20 | 4,6 | 1,8 | 0 | 0 | 0,19 | 0 |
| 688 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,3 | 0,79 | 29,5 | 0,84 | 0,06 | 0 |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007 | 0,01 | 9,51 | 37,34 | 69,01 | 47,25 | 55,08 | 0,95 | 0,05 | 0,63 | 0,05 | 13,02 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0,55 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 14,477 | 20,26 | 63,81 | 505,94 | 137,43 | 91,02 | 136,68 | 5,875 | 34,55 | 1,88 | 0,355 | 23,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 679 | Суп рыбный из консервов | 250/30 | 250/30 | 3,1 | 3 | 4,5 | 58,1 | 5,8 | 5,4 | 11 | 0,186 | 5,2 | 0,034 | 0,02 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|--------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 667 | Тефтели из кур | 50/50 | 50/50 | 13,4 | 8,8 | 4,8 | 152,1 | 16,7 | 17,54 | 117,4 | 1,302 | 27,5 | 0,213 | 0,112 | 1,75 |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 155 | 37,42 | 30,25 | 87,16 | 1,13 | 33,5 | 0,18 | 0,12 | 5,37 |
| 859 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 0,1 | 59,2 | 5,4 | 2,9 | 3,4 | 0,8 | 0,009 | 0,2 | 0,009 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 24,49 | 16,8 | 52,39 | 497,6 | 50,4 | 125,21 | 179,2 | 4,258 | 55,899 | 0,937 | 0,991 | 6,83 |
| | Итого за день | | | 38,967 | 37,06 | 116,2 | 1003,54 | 187,83 | 216,23 | 315,88 | 10,133 | 90,449 | 2,817 | 1,346 | 29,85 |

Завтрак 7 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 59 | Салат /овощи по сезону | 50 | 60 | 1,6 | 4,1 | 9,3 | 78,3 | 39,2 | 23,3 | 45,6 | 1,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 15,0 |
| 643 | Бедро кур тушеное | 100 | 100 | 20,48 | 9,88 | 0,21 | 178,57 | 22,22 | 20,52 | 135,1 | 1,418 | 321,9 | 0,638 | 0,059 | 1,4 |
| 682 | Рис отварной с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,66 | 3,98 | 41,81 | 219 | 6,44 | 25,04 | 74,47 | 0,53 | 29,5 | 0,26 | 0,04 | 0 |
| 943 | Чай каркаде с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 9,82 | 38,75 | 72,07 | 49,4 | 55,8 | 1 | 0 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0,55 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,9 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 27,87 | 18,96 | 79,42 | 601,22 | 161,18 | 134,31 | 345,87 | 7,233 | 356,4 | 3,708 | 0,204 | 38,4 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 186 | Суп крестьянский со сметаной на костном бульоне | 250/30 | 250/30 | 0,9 | 2 | 4,2 | 37,6 | 80,25 | 13,38 | 32,2 | 0,73 | 68 | 0,692 | 0,022 | 8,35 |
| 220 | Пельмени отварные с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 11 | 14 | 18 | 230 | 34,4 | 31,6 | 231,6 | 3,1 | 0,09 | 1,7 | 0,3 | 0,4 |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007 | 0,01 | 9,51 | 37,34 | 69,01 | 47,25 | 55,08 | 0,95 | 0,05 | 0,63 | 0,05 | 13,02 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 14,967 | 17,11 | 48,67 | 384,14 | 194,16 | 106,33 | 366,28 | 5,95 | 68,14 | 3,442 | 0,422 | 21,77 |
| | Итого за день | | | 42,837 | 36,07 | 128,09 | 985,36 | 355,34 | 240,64 | 712,15 | 13,183 | 424,54 | 7,15 | 0,626 | 60,17 |

Завтрак 8 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|--------|------|------|------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|------|------|
| 387 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200/10 | 200/10 | 6,79 | 8,89 | 32,5 | 266 | 100,06 | 58,55 | 204,55 | 1,79 | 17,47 | 0,89 | 0,2 | 0,34 |
| 229 | Кофейный напиток на молоке | 200/10 | 200/10 | 3,01 | 2,88 | 17,9 | 106,82 | 144,4 | 40,54 | 110,46 | 0,7 | 12 | 0,38 | 0,05 | 7,12 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 51 | Колбаса паровая | 50 | 50 | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 257 | 29 | 22 | 178 | 1,7 | 10 | 0,3 | 0,22 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 31,26 | 40,07 | 145,16 | 1071,02 | 294,96 | 144,19 | 590,41 | 6,16 | 39,47 | 4,39 | 0,6 | 7,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 195 | Рассольник со сметаной на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,26 | 3,45 | 14,59 | 118 | 17,3 | 19,86 | 54,71 | 0,78 | 23,6 | 0,2 | 0,07 | 5,36 |
| 103 | Биточки из мяса кур | 100 | 100 | 18,2 | 10,4 | 13,8 | 222 | 26,23 | 12,94 | 77,24 | 0,96 | 23,92 | 1,29 | 0,05 | 0,17 |
| 688 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,3 | 0,792 | 1,29 | 0,84 | 0,06 | 0 |
| 943 | Чай каркаде с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 9,82 | 38,75 | 72,07 | 49,4 | 55,8 | 1 | 0 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 31,82 | 18,29 | 90,12 | 661,95 | 138,27 | 104,02 | 277,45 | 4,702 | 48,81 | 3,35 | 0,28 | 17,53 |
| | Итого за день | | | 63,08 | 58,36 | 235,28 | 1732,97 | 433,23 | 248,21 | 867,86 | 10,862 | 88,28 | 7,74 | 0,34 | 24,99 |
| Завтрак 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат /овощи по сезону | 60 | 80 | 1,6 | 4,1 | 9,3 | 78,3 | 39,2 | 23,3 | 45,6 | 1,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 15,0 |
| 667 | Рыба тушеная | 100 | 100 | 15,6 | 44 | 1,1 | 97 | 21,19 | 19,72 | 117,8 | 0,483 | 95,7 | 0,325 | 0,064 | 0,43 |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 155 | 37,42 | 30,25 | 87,16 | 1,13 | 33,5 | 0,18 | 0,12 | 5,37 |
| 859 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 0,1 | 59,2 | 5,4 | 2,9 | 3,4 | 0,8 | 0,009 | 0,2 | 0,009 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0,55 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 22,05 | 52,34 | 42,62 | 429,1 | 108,46 | 83,22 | 277,66 | 4,498 | 129,209 | 2,715 | 0,218 | 22,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,31 | 3,39 | 7,49 | 85,3 | 28,71 | 18,13 | 37,7 | 0,89 | 23,6 | 0,18 | 0,04 | 6,4 |
| 646 | Плов из курицы | 180/50 | 180/50 | 9 | 6,8 | 16,9 | 164,2 | 20,4 | 21,2 | 61,6 | 0,8 | 500 | 2,2 | 0,003 | 0,4 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,04 | 0,01 | 9,79 | 37,48 | 72,1 | 49,44 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 17,41 | 11,3 | 51,14 | 366,18 | 131,71 | 102,87 | 202,8 | 3,86 | 523,68 | 3,4 | 0,143 | 18,8 |
| | Итого за день | | | 39,46 | 63,64 | 93,76 | 795,28 | 240,17 | 186,09 | 480,46 | 8,358 | 652,889 | 6,115 | 0,361 | 40,9 |

Завтрак 10 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|--------|--------|--------------|------------|--------------|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 688 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,3 | 0,792 | 1,29 | 0,84 | 0,06 | 0 |
| 643 | Мясо тушеное с овощами | 50/50 | 50/50 | 8,5 | 4,7 | 7 | 107,1 | 17,39 | 17,25 | 92,3 | 0,755 | 29 | 1,516 | 0,181 | 9,53 |
| 200 | Сок | 200 | 200 | 1 | 0 | 24 | 95 | 11,17 | 6,04 | 7,3 | 0,167 | 3,2 | 0,166 | 0,006 | 16,79 |
| Итого за завтрак | | | | 20,85 | 9,6 | 66,99 | 451 | 125,97 | 56,05 | 58,301 | 4,046 | 86,2 | 1,759 | 0,206 | 41,28 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--------|--------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 216 | Суп вермишелевый с мясом | 250/20 | 250/20 | 2,5 | 1,6 | 6,1 | 48,8 | 9,48 | 10,65 | 35,1 | 0,526 | 4,8 | 0,083 | 0,041 | 6,62 |
| 983 | Овощное рагу с мясом | 180/50 | 180/50 | 9,6 | 3,7 | 3,5 | 87,7 | 30,35 | 16,25 | 78,1 | 0,737 | 8,7 | 0,169 | 0,093 | 30,48 |
| 883 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,04 | 0,01 | 9,79 | 37,48 | 72,1 | 49,44 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за обед | | | | 24,36 | 20,6 | 72,06 | 549,3 | 90,15 | 93,69 | 340,3 | 6,263 | 28 | 22,869 | 0,197 | 48,51 |
| Итого за день | | | | 45,21 | 30,2 | 139,05 | 1000,3 | 216,12 | 149,74 | 398,31 | 10,309 | 114,2 | 24,628 | 0,403 | 89,79 |

Завтрак 11 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------|-----------|---------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 688 | Макароны отварные с сыром и маслом сливочным | 180/10/10 | 180/10/10 | 5,51 | 4,57 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,5 | 0,79 | 29,5 | 0,54 | 0,06 | 0 |
| 50 | Колбаса | 25 | 25 | | | | | | | | | | | | |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007 | 0,01 | 9,51 | 37,34 | 69,01 | 47,25 | 55,08 | 0,95 | 0,05 | 0,63 | 0,05 | 13,02 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1,6 | 0,22 | 12,43 | 58 | 4,47 | 6,62 | 17,47 | 0,46 | 0 | 0,39 | 0,04 | 0 |
| Итого за завтрак | | | | 12,717 | 9,8 | 133,19 | 661,34 | 96,65 | 70,59 | 165,05 | 3 | 29,55 | 3,96 | 0,23 | 13,02 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 206 | Суп гороховый на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,52 | 3,45 | 9,68 | 95,6 | 22,6 | 12 | 34,5 | 0,9 | 0,3 | 0,8 | 0,06 | 2,8 |
| 478 | Рыба тушеная | 100 | 100 | 15,6 | 44 | 1,1 | 97 | 21,19 | 19,72 | 117,8 | 0,483 | 95,7 | 0,325 | 0,064 | 0,43 |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 155 | 37,42 | 30,25 | 87,16 | 1,13 | 33,5 | 0,18 | 0,12 | 5,37 |
| 859 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,3 | 59,1 | 5,4 | 2,9 | 3,4 | 0,8 | 9 | 0,2 | 0,09 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за обед | | | | 27,48 | 52,34 | 66,68 | 485,9 | 97,11 | 78,97 | 290,26 | 4,483 | 138,3 | 1,925 | 0,384 | 9,9 |
| Итого за день | | | | 40,197 | 62,14 | 199,87 | 1147,24 | 193,76 | 149,56 | 455,31 | 7,483 | 167,85 | 5,885 | 0,614 | 23,1 |

Завтрак 12 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 991 | Гуляш из мяса птицы (кур) | 100/75 | 100/75 | 15,1 | 5,9 | 2 | 121,9 | 11,72 | 61,37 | 117,9 | 1,175 | 179,1 | 2,627 | 0,049 | 3,05 |
| 680 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 4,83 | 3,9 | 26,02 | 149 | 12 | 85,27 | 0 | 0,8 | 23,19 | 0,07 | 0,8 | 1,78 |
| 943 | Чай каркаде | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 9,82 | 38,75 | 72,07 | 49,4 | 55,8 | 1 | 0 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 21,36 | 13,65 | 56,72 | 425,45 | 143,32 | 174,72 | 270,5 | 6,485 | 66,19 | 2,48 | 0,985 | 24,58 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| 186 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/20 | 200/20 | 5,31 | 3,39 | 7,49 | 85,3 | 26,03 | 15,4 | 33,8 | 0,57 | 23,6 | 0,15 | 0,04 | 9,61 |
| 592 | Печень тушенная в соусе | 50/50 | 50/50 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 159 | 30 | 17 | 239 | 5 | 5357 | 1 | 0,19 | 12,7 |
| 682 | Рис отварной с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,66 | 3,98 | 41,81 | 219 | 6,56 | 25,75 | 76,56 | 0,55 | 29,5 | 0,27 | 0,04 | 0 |
| 883 | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 25,53 | 17,67 | 84,84 | 661,5 | 66,73 | 72,25 | 396,76 | 7,29 | 5440,1 | 1,84 | 0,32 | 22,31 |
| | Итого за день | | | 46,89 | 31,32 | 141,56 | 1086,95 | 210,05 | 246,97 | 667,26 | 13,775 | 5476,29 | 4,32 | 1,305 | 46,89 |

Завтрак 13 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 463 | Запеканка с повидлом | 180/10 | 180/10 | 11,9 | 13,5 | 18,6 | 243,2 | 109,32 | 23,97 | 161,2 | 0,82 | 126,1 | 0,481 | 0,059 | 0,7 |
| 229 | Кофейный напиток на молоке | 200/10 | 200/10 | 3,01 | 2,88 | 17,90 | 106,82 | 144,4 | 40,54 | 110,46 | 0,7 | 12 | 0,38 | 0,05 | 7,12 |
| | Итого за завтрак | | | 20,51 | 21,38 | 112,8 | 712,02 | 264,72 | 73,51 | 321,66 | 2,32 | 138,1 | 3,261 | 0,189 | 7,82 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 200 | Суп полевой из пшена на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 1,72 | 2,25 | 13,43 | 84,77 | 17,83 | 20,29 | 48,98 | 0,74 | 14,16 | 0,17 | 0,07 | 5,89 |
| 643 | Мясо тушеное с овощами | 50/50 | 50/50 | 8,5 | 4,7 | 7 | 107,1 | 17,39 | 17,25 | 92,3 | 0,755 | 29 | 1,516 | 0,181 | 9,53 |
| 688 | Макароньы отварные с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,3 | 0,79 | 29,5 | 0,84 | 0,06 | 0 |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007 | 0,01 | 9,51 | 37,34 | 69,01 | 47,25 | 55,08 | 0,95 | 0,05 | 0,63 | 0,05 | 13,02 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 18,387 | 11,35 | 81,85 | 308,41 | 126,9 | 106,61 | 286,06 | 4,405 | 72,71 | 3,576 | 0,411 | 28,44 |
| | Итого за день | | | 38,897 | 32,73 | 194,6 | 1020, | 391,62 | 180,12 | 607,72 | 6,725 | 210,81 | 6,837 | 0,6 | 36,26 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|--------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | | 5 | 43 | | | | | | | | |
| Завтрак 14 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Биточки паровые из кур | 100 | 100/50 | 20,1 | 9,3 | 8 | 196 | 50 | 30 | 160 | 1,4 | 40 | 1,2 | 0,06 | 0 |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 155 | 37,42 | 30,25 | 87,16 | 1,13 | 33,5 | 0,18 | 0,12 | 5,37 |
| 859 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 0,1 | 59,2 | 5,4 | 2,9 | 3,4 | 0,8 | 0,009 | 0,2 | 0,009 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0,55 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 26,99 | 17,93 | 67,69 | 592,1 | 106,41 | 89,6 | 309,26 | 4,835 | 69,509 | 3,68 | 0,134 | 16,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 250 | 2,23 | 2,07 | 15,18 | 92,50 | 17,14 | 17,04 | 46,46 | 0,74 | 8,5 | 0,28 | 0,07 | 5,88 |
| 536 | Сосиска отварная | 80 | 80 | 7,44 | 16,01 | 1,07 | 178 | 35 | 20 | 4,6 | 1,8 | 0 | 0 | 0,19 | 0 |
| 391 | Капуста тушеная | 180 | 180 | 2,7 | 5,9 | 10,2 | 102,2 | 7,5 | 13,5 | 3,9 | 0,3 | 222,3 | 3,4 | 4 | 72,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0 | 0 | 13,62 | 50,5 | 72,1 | 49,44 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 15,43 | 25,08 | 57,03 | 502,4 | 142,24 | 114,08 | 158,46 | 5,01 | 230,88 | 4,7 | 4,36 | 90,18 |
| | Итого за день | | | 42,42 | 43,01 | 124,72 | 1094,5 | 248,65 | 203,68 | 467,72 | 9,845 | 300,389 | 8,38 | 4,494 | 106,48 |
| Завтрак 15 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200/10 | 200/10 | 6,79 | 8,89 | 32,5 | 266 | 100,06 | 58,55 | 204,55 | 1,79 | 17,47 | 0,89 | 0,2 | 0,34 |
| 50 | Булочка домашняя | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 883 | Кисель | 200 | 200 | 1 | 0 | 24 | 95 | 11,17 | 6,04 | 7,3 | 0,167 | 3,2 | 0,166 | 0,006 | 16,79 |
| | Итого за завтрак | | | 8,1 | 11,75 | 57,72 | 381,75 | 110,07 | 60,8 | 66,95 | 3,2 | 28 | 33,8 | 125,8 | 23,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Щи из свежей капусты со сметаной на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,31 | 3,39 | 7,49 | 85,3 | 29,71 | 18,13 | 37,7 | 0,89 | 23,6 | 0,18 | 0,04 | 6,4 |
| 669 | Котлета из курицы | 100 | 100 | 18,2 | 10,4 | 13,8 | 222 | 26,23 | 12,94 | 77,24 | 0,96 | 23,92 | 1,29 | 0,05 | 0,17 |
| 680 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 4,83 | 3,9 | 26,02 | 149 | 12 | 85,27 | 0 | 0,8 | 23,19 | 0,07 | 0,8 | 1,78 |
| 943 | Чай каркаде | 200 | 200 | 0,20 | 0,05 | 9,82 | 38,75 | 72,07 | 49,4 | 55,8 | 1 | 0 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 31,23 | 18,87 | 104,06 | 700,5 | 84,05 | 76,25 | 244,11 | 3,717 | 80,22 | 2,136 | 0,186 | 23,36 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | Итого за день | | | 39,33 | 30,62 | 161,78 | 1082,25 | 194,12 | 137,05 | 311,06 | 6,917 | 108,22 | 36,116 | 125,926 | 46,66 |
| Завтрак 16 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 536 | Сосиска отварная | 80 | 80 | 7,44 | 16,01 | 1,07 | 178 | 35 | 20 | 4,6 | 1,8 | 0 | 0 | 0,19 | 0 |
| 688 | Макароньы отварные с маслом сливочным | 180/10 | 2000/10 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,3 | 0,79 | 29,5 | 0,84 | 0,06 | 0 |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007 | 0,01 | 9,51 | 37,34 | 69,01 | 47,25 | 55,08 | 0,95 | 0,05 | 0,63 | 0,05 | 13,02 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0,55 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 14,477 | 20,26 | 63,81 | 505,94 | 137,43 | 91,02 | 136,68 | 5,875 | 34,55 | 1,88 | 0,355 | 23,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 679 | Суп рыбный из консервов | 250/30 | 250/30 | 3,1 | 3 | 4,5 | 58,1 | 5,8 | 5,4 | 11 | 0,186 | 5,2 | 0,034 | 0,02 | 2 |
| 667 | Тефтели из кур | 50/50 | 50/50 | 13,4 | 8,8 | 4,8 | 152,1 | 16,7 | 17,54 | 117,4 | 1,302 | 27,5 | 0,213 | 0,112 | 1,75 |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 155 | 37,42 | 30,25 | 87,16 | 1,13 | 33,5 | 0,18 | 0,12 | 5,37 |
| 859 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 0,1 | 59,2 | 5,4 | 2,9 | 3,4 | 0,8 | 0,009 | 0,2 | 0,009 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 24,49 | 16,8 | 52,39 | 497,6 | 50,4 | 125,21 | 179,2 | 4,258 | 55,899 | 0,937 | 0,991 | 6,83 |
| | Итого за день | | | 38,967 | 37,06 | 116,2 | 1003,54 | 187,83 | 216,23 | 315,88 | 10,133 | 90,449 | 2,817 | 1,346 | 29,85 |
| Завтрак 17 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат /овощи по сезону | 50 | 60 | 1,6 | 4,1 | 9,3 | 78,3 | 39,2 | 23,3 | 45,6 | 1,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 15,0 |
| 643 | Бедро кур тушеное | 100 | 100 | 20,48 | 9,88 | 0,21 | 178,57 | 22,22 | 20,52 | 135,1 | 1,418 | 321,9 | 0,638 | 0,059 | 1,4 |
| 682 | Рис отварной с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 3,66 | 3,98 | 41,81 | 219 | 6,44 | 25,04 | 74,47 | 0,53 | 29,5 | 0,26 | 0,04 | 0 |
| 943 | Чай каркаде с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 9,82 | 38,75 | 72,07 | 49,4 | 55,8 | 1 | 0 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0,55 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,9 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 27,87 | 18,96 | 79,42 | 601,22 | 161,18 | 134,31 | 345,87 | 7,233 | 356,4 | 3,708 | 0,204 | 38,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Суп картофельный с гречкой на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 0,9 | 2 | 4,2 | 37,6 | 80,25 | 13,38 | 32,2 | 0,73 | 68 | 0,692 | 0,022 | 8,35 |
| 220 | Пельмени отварные с маслом сливочным | 150/10 | 180/10 | 11 | 14 | 18 | 230 | 34,4 | 31,6 | 231,6 | 3,1 | 0,09 | 1,7 | 0,3 | 0,4 |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007 | 0,01 | 9,51 | 37,34 | 69,01 | 47,25 | 55,08 | 0,95 | 0,05 | 0,63 | 0,05 | 13,02 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|--------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | 0/15 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 14,967 | 17,11 | 48,67 | 384,14 | 194,16 | 106,33 | 366,28 | 5,95 | 68,14 | 3,442 | 0,422 | 21,77 |
| | Итого за день | | | 42,837 | 36,07 | 128,09 | 985,36 | 355,34 | 240,64 | 712,15 | 13,183 | 424,54 | 7,15 | 0,626 | 60,17 |
| Завтрак 18 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 387 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200/10 | 250/10 | 6,79 | 8,89 | 32,5 | 266 | 100,06 | 58,55 | 204,55 | 1,79 | 17,47 | 0,89 | 0,2 | 0,34 |
| 229 | Кофейный напиток на молоке | 200/10 | 200/10 | 3,01 | 2,88 | 17,9 | 106,82 | 144,4 | 40,54 | 110,46 | 0,7 | 12 | 0,38 | 0,05 | 7,12 |
| 51 | Колбаса паровая | 35 | 35 | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 257 | 29 | 22 | 178 | 1,7 | 10 | 0,3 | 0,22 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 31,26 | 40,07 | 145,16 | 1071,02 | 294,96 | 144,19 | 590,41 | 6,16 | 39,47 | 4,39 | 0,6 | 7,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 195 | Рассольник со сметаной на костном бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,26 | 3,45 | 14,59 | 118 | 17,3 | 19,86 | 54,71 | 0,78 | 23,6 | 0,2 | 0,07 | 5,36 |
| 103 | Биточки из мяса кур | 100 | 100 | 18,2 | 10,4 | 13,8 | 222 | 26,23 | 12,94 | 77,24 | 0,96 | 23,92 | 1,29 | 0,05 | 0,17 |
| 688 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,3 | 0,792 | 1,29 | 0,84 | 0,06 | 0 |
| 943 | Чай каркаде с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 9,82 | 38,75 | 72,07 | 49,4 | 55,8 | 1 | 0 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 31,82 | 18,29 | 90,12 | 661,95 | 138,27 | 104,02 | 277,45 | 4,702 | 48,81 | 3,35 | 0,28 | 17,53 |
| | Итого за день | | | 63,08 | 58,36 | 235,28 | 1732,97 | 433,23 | 248,21 | 867,86 | 10,862 | 88,28 | 7,74 | 0,34 | 24,99 |
| Завтрак 19 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат /овощи по сезону | 50 | 60 | 1,6 | 4,1 | 9,3 | 78,3 | 39,2 | 23,3 | 45,6 | 1,5 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 15,0 |
| 667 | Рыба тушеная | 100 | 100 | 15,6 | 44 | 1,1 | 97 | 21,19 | 19,72 | 117,8 | 0,483 | 95,7 | 0,325 | 0,064 | 0,43 |
| 126 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/10 | 200/10 | 3,2 | 3,69 | 23,64 | 155 | 37,42 | 30,25 | 87,16 | 1,13 | 33,5 | 0,18 | 0,12 | 5,37 |
| 859 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 0,1 | 59,2 | 5,4 | 2,9 | 3,4 | 0,8 | 0,009 | 0,2 | 0,009 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,53 | 0,55 | 8,48 | 39,6 | 5,25 | 7,05 | 23,7 | 0,585 | 0 | 0,21 | 0,025 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 22,05 | 52,34 | 42,62 | 429,1 | 108,46 | 83,22 | 277,66 | 4,498 | 129,20 | 2,715 | 0,218 | 22,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----------|-----------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | | 9 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 250/10 | 250/10 | 5,31 | 3,39 | 7,49 | 85,3 | 28,71 | 18,13 | 37,7 | 0,89 | 23,6 | 0,18 | 0,04 | 6,4 |
| 646 | Плов из курицы | 180/50 | 180/50 | 9 | 6,8 | 16,9 | 164,2 | 20,4 | 21,2 | 61,6 | 0,8 | 500 | 2,2 | 0,003 | 0,4 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,04 | 0,01 | 9,79 | 37,48 | 72,1 | 49,44 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 17,41 | 11,3 | 51,14 | 366,18 | 131,71 | 102,87 | 202,8 | 3,86 | 523,68 | 3,4 | 0,143 | 18,8 |
| | Итого за день | | | 39,46 | 63,64 | 93,76 | 795,28 | 240,17 | 186,09 | 480,46 | 8,358 | 652,889 | 6,115 | 0,361 | 40,9 |
| Завтрак 20 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180/10 | 180/10 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,3 | 0,792 | 1,29 | 0,84 | 0,06 | 0 |
| 643 | Мясо тушеное с овощами | 50/50 | 50/50 | 8,5 | 4,7 | 7 | 107,1 | 17,39 | 17,25 | 92,3 | 0,755 | 29 | 1,516 | 0,181 | 9,53 |
| 200 | Сок | 200 | 200 | 1 | 0 | 24 | 95 | 11,17 | 6,04 | 7,3 | 0,167 | 3,2 | 0,166 | 0,006 | 16,79 |
| | Итого за завтрак | | | 20,85 | 9,6 | 66,99 | 451 | 125,97 | 56,05 | 58,301 | 4,046 | 86,2 | 1,759 | 0,206 | 41,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 216 | Суп вермишелевый с мясом | 250/20 | 250/20 | 2,5 | 1,6 | 6,1 | 48,8 | 9,48 | 10,65 | 35,1 | 0,526 | 4,8 | 0,083 | 0,041 | 6,62 |
| 983 | Овощное рагу с мясом | 180/50 | 180/50 | 9,6 | 3,7 | 3,5 | 87,7 | 30,35 | 16,25 | 78,1 | 0,737 | 8,7 | 0,169 | 0,093 | 30,48 |
| 883 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,04 | 0,01 | 9,79 | 37,48 | 72,1 | 49,44 | 56,1 | 1 | 0,08 | 0,6 | 0,05 | 12 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3,06 | 1,1 | 16,96 | 79,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за обед | | | 24,36 | 20,6 | 72,06 | 549,3 | 90,15 | 93,69 | 340,3 | 6,263 | 28 | 22,869 | 0,197 | 48,51 |
| | Итого за день | | | 45,21 | 30,2 | 139,05 | 1000,3 | 216,12 | 149,74 | 398,31 | 10,309 | 114,2 | 24,628 | 0,403 | 89,79 |
| Завтрак 21 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макароны отварные с сыром и маслом сливочным | 180/10/10 | 180/10/10 | 5,51 | 4,57 | 34,95 | 204 | 12,17 | 7,72 | 42,5 | 0,79 | 29,5 | 0,54 | 0,06 | 0 |
| 944 | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/15 | 200/10/15 | 0,007 | 0,01 | 9,51 | 37,34 | 69,01 | 47,25 | 55,08 | 0,95 | 0,05 | 0,63 | 0,05 | 13,02 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1,6 | 0,22 | 12,43 | 58 | 4,47 | 6,62 | 17,47 | 0,46 | 0 | 0,39 | 0,04 | 0 |
| | Итого за завтрак | | | 12,717 | 9,8 | 133,19 | 661,34 | 96,65 | 70,59 | 165,05 | 3 | 29,55 | 3,96 | 0,23 | 13,02 |

