-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Яковцевской ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жарова Л.А.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

### Двухнедельное цикличное меню

столовой муниципального образовательного учреждения

Яковцевской основной общеобразовательной школы

**( школа )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Рецептура** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Калорийность** | | **Са** | **Fe** | **B1** | | **B2** | | | **C** |
|  | 11-18л | **1 неделя 1 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная пшенная жидкая | 250 | № 32 | | 7.8 | | 4.5 | 32.3 | | 200 | | 180 | 1.5 | 0.13 | | 0.23 | | 1.8 | |
| 2.Какао с молоком | 200 | № 642 | 4.9 | | | 4.4 | 23.6 | | 158 | | 186 | 1 | 0.06 | | 0.22 | | 2 | |
| 3.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | | | 1.1 | 20.7 | | 104 | | 7 | 0.4 | 0.04 | | 0.02 | | 0 | |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | | | 0,29 | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,56 | 0,24 | | 0,18 | | 0,22 | |
| 5. Яблоко | 100 |  | 0,4 | | | 0,4 | 9,8 | | 47 | | 16 | 0,03 | 0,02 | | 2,2 | | 4,5 | |
| **Итого:** | 645 |  | 18,14 | | | 10,69 | 106,9 | | 597 | | 429 | 4,49 | 0,49 | | 2,85 | | 8,52 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Борщ, с капустой и картофелем на мясном бульоне | 300 | № 6 | 3,6 | | | 3 | 11,4 | | 102 | | 63 | 0,9 | 0,06 | | 0,09 | 12 | | |
| 2.Гуляш | 120 | № 401 | 35,0 | | | 39,4 | 6,2 | | 523 | | 29 | 5,4 | 0,12 | | 0,28 | 1,7 | | |
| 3.Каша гречневая рассыпчатая | 230 | № 463 | 13,1 | | | 9,2 | 58 | | 373 | | 32 | 6,9 | 0,32 | | 0,16 | 0 | | |
| 4.Ватрушка с творогом | 100 | № 685 | 12,1 | | | 7,7 | 38,5 | | 293 | | 75 | 0,9 | 0,09 | | 0,14 | 0,1 | | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,9 | | | 0,3 | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,6 | 0,2 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | | | 1.1 | 20.7 | | 104 | | 7 | 0.4 | 0.04 | | 0.02 | 0 | | |
| 7.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 627 | - | | | - | 16 | | 64 | | 2 | 0,4 |  | | - | - | | |
| 8.Овощи (помидоры) | 100 |  | 0,88 | | | 0,2 | 3,9 | | 18 | | 14 | 0,9 | 0,06 | | 0,04 | 25 | | |
| **Итого:** | 1145 |  | 69,68 | | | 60,9 | 175,2 | | 1565 | | 262 | 17,4 | 0,89 | | 0,91 | 39,02 | | |
| **Второй день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Омлет натуральный | 250 | № 284 | 50 | | 30 | | 5 | | 388 | | 200 | 5 | 0,13 | | 0,98 | 0,5 | | |
| 2..Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 627 | - | | - | | 16 | | 64 | | 2 | 0,4 | - | | - | 3 | | |
| 3.Хлеб пшеничный , масло порционно | 40-10 |  | 3,1 | | 8,3 | | 20,9 | | 170 | | 9 | 0,6 | 0,04 | | 0,04 | 0 | | |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,9 | | 0,3 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,6 | 0,2 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 5. Киви | 100 |  | 1,1 | | 0,5 | | 14,7 | | 61 | | 34 | 0 | 0 | | 0,3 | 92,7 | | |
| **Итого:** | 655 |  | 56,1 | | 39,1 | | 77,1 | | 771 | | 285 | 7,6 | 0,37 | | 1,5 | 96,42 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с мясом | 300 | № 131 | 4,2 | | 3,3 | | 19,2 | | 144 | | 45 | 1,2 | 0,15 | | 0,12 | 14,4 | | |
| 2.Рыба запечённая | 120 | № 46 | 19,1 | | 5,5 | | 3,5 | | 138 | | 27,6 | 0,6 | 0,11 | | 0,07 | 1 | | |
| 3.Рис отварной | 230 | № 73 | 5,5 | | 6,7 | | 44,6 | | 299 | | 4,6 | 0,9 | 0,05 | | 0,02 | - | | |
| 4.Соус красный основной | 50 | № 84 | 0,4 | | 1,8 | | 3,3 | | 32 | | 6 | 0,2 | 0,01 | | 0,01 | 0,5 | | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,9 | | 0,3 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,6 | 0,2 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | | 1.1 | | 20.7 | | 104 | | 7 | 0.4 | 0.04 | | 0.02 | 0 | | |
| 7.Кисель с витамином « С » | 200 | № 591 | - | | - | | 13,8 | | 64 | | 2 | - | 0 | | - | 0,2 | | |
| 8.Овощи ( огурцы) | 100 |  | 0,9 | | 0,1 | | 3,5 | | 15 | | 11 | 0,09 | 0 | | 0,01 | 10 | | |
| **Итого:** | 1095 |  | 35,1 | | 18,8 | | 129,1 | | 884 | | 143,2 | 4,99 | 0,56 | | 0,43 | 26,32 | | |
| **3 день (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 250 | № 34 | 7 | | 5 | | 26,8 | | 180 | | 188 | 1,3 | 0,15 | | 0,23 | 1,8 | | |
| 2.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 103 | - | | - | | 16 | | 64 | | 2 | 0,4 | - | | - | 3 | | |
| 3.Хлеб пшеничный, сыр порционно | 40-20 |  | 6,5 | | 6,6 | | 12,5 | | 140 | | 183 | 0,7 | 0,05 | | 0,07 | 0,14 | | |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | | 0,29 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,56 | 0,24 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 5.Банан | 100 |  | 1,5 | | 0,5 | | 21 | | 96 | | 8 | 0,04 | 0,05 | | 0,6 | 8,7 | | |
| **Итого:** | 665 |  | 16,94 | | 12,39 | | 96,8 | | 568 | | 421 | 4 | 0,49 | | 1,08 | 13,86 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 300 | № 120 | 3,6 | | 3 | | 11,1 | | 87 | | 63 | 0,6 | 0,09 | | 0,06 | 25,8 | | |
| 2.Котлета мясная | 120 | № 59 | 15,8 | | 15,7 | | 19,9 | | 293 | | 26 | 2,8 | 0,11 | | 0,12 | 1,2 | | |
| 3.Макароны отварные | 230 | № 469 | 8,3 | | 6,4 | | 45,3 | | 283 | | 16,1 | 1,2 | 0,09 | | 0,02 | - | | |
| 4.соус красный основной | 50 | № 528 | 0,4 | | 1,8 | | 3,3 | | 32 | | 6 | 0,2 | 0,01 | | 0,01 | 0,5 | | |
| 5.Компос из с/ф. с витамином "C" | 200 | № 588 | 0,2 | | 0,2 | | 28,2 | | 114 | | 8 | 1 | - | | 0,02 | 0,8 | | |
| 6.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,9 | | 0,3 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,6 | 0,2 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 7.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | | 1.1 | | 20.7 | | 104 | | 7 | 0.4 | 0.04 | | 0.02 | 0 | | |
| 8.Овощи (кукуруза консервированная) | 100 |  | 2,3 | | 1,2 | | 14,3 | | 67 | | 3 | 0,3 | 0 | | 0,1 | 1,8 | | |
| **Итого:** | 1095 |  | 35,6 | | 29,7 | | 163,3 | | 1068 | | 169,1 | 8,1 | 0,54 | | 0,53 | 30,32 | | |
| **4 день (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная пшеничная жидкая | 250 | № 262 | 6,8 | | 3,8 | | 28,3 | | 173 | | 180 | 1,5 | 0,12 | | 0,23 | 1,8 | | |
| 2.Сок натуральный | 200 | № 645 | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | | 99 | | 7 | 1,4 | 0,01 | | 0,01 | 2 | | |
| 3.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3,1 | | 1,1 | | 20,7 | | 104 | | 7 | 0,4 | 0,04 | | 0,02 | 0 | | |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | | 0,29 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,56 | 0,24 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 5.Печенье | 100 |  | 6,2 | | 18,1 | | 68,7 | | 450 | | 37 | 2,6 | 0,3 | | 0,2 | 0,5 | | |
| 6.Шоколад | 20 |  | 2 | | 6,9 | | 20 | | 127 | | 70 | 0,3 | 0,02 | | 0,09 | 0,2 | | |
| **Итого:** | 665 |  | 20,54 | | 30,29 | | 168,3 | | 1041 | | 341 | 7,76 | 0,73 | | 0,73 | 4,72 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Рассольник с мясом | 300 | № 129 | 3 | | 2,8 | | 20,3 | | 108 | | 35 | 0,8 | 0,1 | | 0,08 | 7,5 | | |
| 2.Котлета рыбная | 120 | № 324 | 15,4 | | 5,6 | | 19,1 | | 187 | | 64 | 1 | 0,11 | | 0,12 | 0,5 | | |
| 3.Картофельное пюре | 230 | № 472 | 5,1 | | 7,1 | | 17,9 | | 196 | | 97 | 1,4 | 0,21 | | 0,18 | 7,1 | | |
| 4.Соус красный основной | 50 | № 528 | 0,4 | | 1,8 | | 3,3 | | 32 | | 6 | 0,2 | 0,01 | | 0,01 | 0,5 | | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | - | 1,9 | | 0,3 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,6 | 0,2 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | | 1.1 | | 20.7 | | 104 | | 7 | 0.4 | 0.04 | | 0.02 | 0 | | |
| 7.Напиток лимонный с витамином « С » | 200 | № 646 | - | | - | | 24,4 | | 100 | | 4 | - | - | | - | 1,6 | | |
| 8. Фрукт груша | 100 | № 15 | - | | 24,4 | | 100 | | 4 | | - | - | - | | - | 1,6 | | |
| **Итого:** | 1095 |  | 28,9 | | 43,1 | | 226,2 | | 819 | | 253 | 5,4 | 0,67 | | 0,59 | 19,02 | | |
| **5 день (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Вермишель отварная в молоке | 250 | № 161 | 7,8 | | 6,8 | | 25 | | 198 | | 230 | 0,5 | 0,1 | | 0,28 | 1,3 | | |
| 2.Кофейный напиток на молоке | 200 | № 762 | 4,8 | | 3,8 | | 25,6 | | 158 | | 180 | 0,2 | 0,06 | | 0,22 | 2,2 | | |
| 3.Хлеб пшеничный, масло порционно | 40-10 | № 22 | 3,1 | | 8,3 | | 20,9 | | 170 | | 9 | 0,6 | 0,04 | | 0,04 | 0 | | |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | | 0,29 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,56 | 0,24 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 5.Банан | 100 |  | 1,5 | | 0,5 | | 21 | | 96 | | 8 | 0,04 | 0,05 | | 0,6 | 8,7 | | |
| **Итого:** | 655 |  | 19,14 | | 19,69 | | 113 | | 710 | | 467 | 2,9 | 0,49 | | 1,32 | 12,42 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с бобовыми изделиями и мясом | 300 | № 138 | 7,8 | | | 3 | | 26,7 | | 156 | 57 | 2,4 | | 0,27 | 0,09 | 7,2 | | |
| 2.Рагу с птицы | 230 | № 69 | 61,4 | | | 99,8 | | 24,6 | | 1125 | 122 | 6,9 | | 0,35 | 0,58 | 25,3 | | |
| 3.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 627 | - | | | - | | 16 | | 64 | 2 | 0,4 | | - | - | 3 | | |
| 4.Овощи ( зеленый горошек консервированный) | 100 |  | 4,4 | | | 0,4 | | 12,6 | | 69 | 20 | 1 | | 0,1 | 0,1 | 9,8 | | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,9 | | | 0,3 | | 20,5 | | 88 | 40 | 1,6 | | 0,24 | 0,18 | 0,22 | | |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | | | 1.1 | | 20.7 | | 104 | 7 | 0.4 | | 0.04 | 0.02 | 0 | | |
| **Итого:** | 925 |  | 78,6 | | | 104,6 | | 121,1 | | 1606 | 248 | 12,7 | | 1 | 0,97 | 45,52 | | |
| **2 неделя 1 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная манная жидкая | 250 | № 262 | 6,5 | | 3,8 | | 29 | | 175 | | 180 | 0,5 | 0,08 | | 0,2 | 2,3 | | |
| 2.Сок натуральный | 200 | № 130 | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | | 99 | | 7 | 1,4 | 0,01 | | 0,01 | 2 | | |
| 3.Хлеб пшеничный, сыр порционно | 40-20 | №23 | 6,5 | | 6,6 | | 12,5 | | 140 | | 183 | 0,7 | 0,05 | | 0,07 | 0,14 | | |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | | 0,29 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,56 | 0,24 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 5. Киви | 100 |  | 1,1 | | 0,5 | | 14,7 | | 61 | | 34 | 0 | 0 | | 0,3 | 92,7 | | |
| **Итого:** | 665 |  | 16,54 | | 11,29 | | 86,8 | | 563 | | 444 | 4,16 | 0,38 | | 0,76 | 97,36 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Свекольник с мясом | 300 | № 193 | 4,2 | | 5,2 | | 13,6 | | 136 | | 39,6 | 1,6 | 0,16 | | 0,12 | 1,8 | | |
| 2.Жаркое по-домашнему | 230 | № 394 | 16,3 | | 22,1 | | 21,6 | | 366 | | 41,4 | 3,5 | 0,18 | | 0,16 | 12,2 | | |
| 3.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,9 | | 0,3 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,6 | 0,2 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 4.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | | 1.1 | | 20.7 | | 104 | | 7 | 0.4 | 0.04 | | 0.02 | 0 | | |
| 5.Кисель с витамином «С» | 200 | № 591 | - | | - | | 13,8 | | 64 | | 2 | - | - | | - | 0,1 | | |
| 6.Овощи ( помидоры) | 100 |  | 0,88 | | 0,2 | | 3,9 | | 18 | | 14 | 0,9 | 0,06 | | 0,04 | 25 | | |
| **Итого:** | 925 |  | 26,38 | | 28,9 | | 94,1 | | 776 | | 144 | 8 | 0,64 | | 0,52 | 39,32 | | |
| **2 день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Сырники из творога | 250 | №45 | 42,5 | | 27 | | 50,3 | | 625 | | 358 | 1,8 | 0,13 | | 0,63 | 0,8 | | |
| 2.Сок натуральный | 200 | № 130 | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | | 99 | | 7 | 1,4 | 0,01 | | 0,01 | 2 | | |
| 3.Хлеб пшеничный, масло порционно | 40-10 |  | 3,1 | | 8,3 | | 20,9 | | 170 | | 9 | 0,6 | 0,04 | | 0,04 | 0 | | |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | | 0,29 | | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,56 | 0,24 | | 0,18 | 0,22 | | |
| 5.Пряник | 80 |  | 3,8 | | 2,2 | | 62,2 | | 269 | | 7,2 | 0,5 | 0,06 | | 0,03 | 0 | | |
| **Итого:** | 635 |  | 51,84 | | 37,59 | | 164 | | 1251 | | 421,2 | 5,86 | 0,48 | | 0,89 | 3,02 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп с макаронными изделиями и мясом | 300 | № 148 | 4,8 | 3,6 | 20,1 | 123 | | 39 | 0,3 | 0,06 | 0,03 | 1,2 |
| 2.Тефтели рыбные | 120 | № 332 | 17,0 | 14,0 | 23,8 | 296 | | 95 | 1,2 | 0,13 | 0,12 | 2,4 |
| 3.Рис отварной | 230 | № 73 | 5,5 | 6,7 | 44,6 | 299 | | 4,6 | 0,9 | 0,05 | 0,02 | - |
| 4.Компотиз св./ф. с витамином "C" | 200 | № 585 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | | 8 | 1 | - | 0,02 | 0,8 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,9 | 0,3 | 20,5 | 88 | | 40 | 1,6 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | 1.1 | 20.7 | 104 | | 7 | 0.4 | 0.04 | 0.02 | 0 |
| 7.Фрукт (апельсин) | 100 | № 15 | 0,9 | - | 5,5 | 27 | | 27 | - | - | - | 40 |
| **Итого:** | 1045 |  | 33,4 | 25,9 | 163,4 | 1051 | | 220,6 | 5,4 | 0,52 | 0,39 | 44,62 |
| **3 день (среда)** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная гречневая вязкая | 250 | № 257 | 10,8 | 5,3 | 42,3 | | 265 | 175 | 4 | 0,2 | 0,25 | 1,8 |
| 2.Какао с молоком | 200 | № 642 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | | 158 | 186 | 1 | 0,06 | 0,22 | 2 |
| 3.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3,1 | 1,1 | 20,7 | | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5.Банан | 100 | № 15 | 1,05 | - | 15,8 | | 64 | 22 | 0,28 | 0 | 0,03 | 22,5 |
| **Итого:** | 645 |  | 22,29 | 11,09 | 122,9 | | 679 | 430 | 7,24 | 0,54 | 0,7 | 26,52 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,22 |
| 1.Щи из свежей капусты | 300 | № 120 | 3,6 | 3 | 11,1 | | 87 | 63 | 0,6 | 0,09 | 0,06 | 25,8 |
| 2.Ёжики мясные | 120 | № 64 | 16,8 | 15,8 | 16,2 | | 292 | 38,4 | 2,9 | 0,1 | 1,2 | 3,6 |
| 3.Булочка «Творожная» | 100 |  | 12,9 | 6,2 | 44,2 | | 305 | 73 | 1 | 0,11 | 0,16 | 0,1 |  | |
| 4.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 627 | - | - | 16 | | 64 | 2 | 0,4 | - | - | 3 |  | |
| 5.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,9 | 0,3 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,6 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | 1.1 | 20.7 | | 104 | 7 | 0.4 | 0.04 | 0.02 | 0 |
| 7.Овощи ( огурцы ) | 100 |  | 0,9 | 0,1 | 3,5 | | 15 | 11 | 0,09 | 0 | 0,01 | 10 |
| **Итого:** | 915 |  | 39,2 | 26,5 | 132,2 | | 955 | 234,4 | 6,99 | 0,58 | 1,63 | 42,72 |
| **4 день (четверг)** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Запеканка из творога | 250 | № 46 | 43,5 | 27 | 39,5 | | 600 | 393 | 1,8 | 0,13 | 0,65 | 1 |
| 2.Кофейный напиток | 200 | № 762 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3.Хлеб пшеничный, сыр порционно | 40-20 | № 23 | 6,5 | 6,6 | 12,5 | | 140 | 183 | 0,7 | 0,05 | 0,07 | 0,14 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5.Банан | 100 | № 15 | 1,05 | - | 15,8 | | 64 | 22 | 0,28 | 0 | 0,03 | 22,5 |
| **Итого:** | 665 |  | 57,79 | 37,69 | 113,9 | | 1050 | 818 | 4,54 | 0,48 | 1,15 | 26,06 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | № 139 | 4,8 | 3,6 | 20,1 | | 123 | 39 | 0,3 | 0,06 | 0,03 | 1,2 |
| 2.Плов | 230 | № 403 | 18,4 | 22,8 | 46,9 | | 465 | 27,6 | 3 | 0,07 | 0,12 | 4,1 |
| 3.Сок натуральный | 200 | № 130 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | | 99 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,9 | - | 20,5 | | 88 | 40 | 1,6 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | 1.1 | 20.7 | | 104 | 7 | 0.4 | 0.04 | 0.02 | 0 |
| 6.Овощи ( кукуруза консервированная) | 100 |  | 2,3 | 1,2 | 14,3 | | 67 | 3 | 0,3 | 0 | 0,1 | 1,8 |
| **Итого:** | 925 |  | 31 | 28,8 | 132,6 | | 946 | 116,6 | 7 | 0,42 | 0,46 | 9,32 |
| **5 день (пятница)** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. Макароны запечённые с сыром | 230 | № 276 | 13,1 | 14,3 | 52,2 | | 400 | 283 | 16,1 | 1,2 | 0,09 | 0,02 |
| 2.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 627 | - | - | 16,3 | | 67 | 5 | 0,4 | - | - | 3 |
| 3.Хлеб пшеничный, масло порционно | 40-10 | № 22 | 3,1 | 8,3 | 20,9 | | 170 | 9 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 6. Вафли | 100 |  | 7,3 | 9,6 | 48,8 | | 310 | 30,7 | 0,7 | 0,04 | 0,1 | 0,09 |
| **Итого:** | 635 |  | 25,44 | 32,49 | 158,7 | | 1035 | 367,7 | 19,36 | 1,52 | 0,41 | 3,33 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с рыбными консервами | 300 | № 131 | 4,2 | 3,3 | 19,2 | | 144 | 45 | 1,2 | 0,15 | 0,12 | 14,4 |
| 2 . Котлета рубленная из птицы | 120 | № 455 | 19 | 15,1 | 21,4 | | 312 | 53 | 1,9 | 0,12 | 0,19 | 1 |
| 3.Капуста тушёная | 230 | № 482 | 4,6 | 6,2 | 12,7 | | 161 | 136 | 1,6 | 0,05 | 0,09 | 39,3 |
| 4.Кисель с витамином «С» | 200 | № 591 | - | - | 13,8 | | 64 | 2 | - | - | - | 0,1 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | - | 1,9 | - | 20,5 | | 88 | 40 | 1,6 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 |  | 3.1 | 1.1 | 20.7 | | 104 | 7 | 0.4 | 0.04 | 0.02 | 0 |
| 7.Фрукт (банан) | 100 | № 15 | 1,05 | 0,3 | 15,8 | | 64 | 22 | 0,28 | 0 | 0,03 | 22,5 |
| **Итого:** | 1045 |  | 33,85 | 26 | 124,1 | | 937 | 305 | 6,98 | 0,6 | 0,63 | 77,52 |