-

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

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** |
|  | 7-11л | **1 неделя 1 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная пшенная жидкая | 200 | № 32 | | 6.2 | | 3,6 | 25,8 | | 160 | | 144 | 1 | 0,1 | | 0,18 | | 1,4 | |
| 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. Яблоко | 100 |  | | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | | 47 | | 16 | 0,03 | 0,02 | | 2.2 | | 4,5 | |
| **Итого:** | 595 |  | | 17,04 | | 9,79 | 100,4 | | 557 | | 393 | 3,99 | 0,46 | | 2,8 | | 8,12 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Борщ, с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | № 6 | | 3 | | 2,5 | 9,5 | | 85 | | 53 | 0,8 | 0,05 | | 0,08 | 10 | | |
| 2.Гуляш | 100 | № 401 | | 29,2 | | 32,8 | 5,2 | | 436 | | 24 | 4,5 | 0,1 | | 0,23 | 1,4 | | |
| 3.Каша гречневая рассыпчатая | 200 | № 463 | | 11,4 | | 8 | 50,4 | | 324 | | 28 | 6 | 0,28 | | 0,14 | 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 |  | | 1,94 | | 0,29 | 20,5 | | 88 | | 40 | 1,56 | 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.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:** | 1045 |  | | 61,62 | | 52,59 | 164,7 | | 1412 | | 243 | 15,46 | 0,86 | | 0,83 | 36,72 | | |
| **Второй день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Омлет натуральный | 200 | № 284 | | 20 | 24 | | 4 | | 310 | | 160 | 4 | 0,1 | | 0,78 | 0,4 | | |
| 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 |  | | 1,94 | 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:** | 605 |  | | 26,14 | 33,09 | | 55,6 | | 693 | | 245 | 6,56 | 0,38 | | 1,3 | 96,32 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с мясом | 250 | № 131 | | 3,7 | 2,8 | | 16 | | 120 | | 37,5 | 1 | 0,13 | | 0,1 | 12 | | |
| 2.Рыба запечённая | 120 | № 46 | | 19,1 | 5,5 | | 3,5 | | 138 | | 27,6 | 0,6 | 0,11 | | 0,07 | 1 | | |
| 3.Рис отварной | 200 | № 73 | | 4,8 | 5,8 | | 38,8 | | 260 | | 4 | 0,8 | 0,04 | | 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 (огурец) | 100 |  | | 0,9 | 0,1 | | 3,5 | | 15 | | 11 | 0,09 | 0 | | 0,01 | 10 | | |
| **Итого:** | 1015 |  | | 33,9 | 17,4 | | 120,1 | | 821 | | 135,1 | 4,69 | 0,53 | | 0,41 | 23,92 | | |
| **3 день (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | № 34 | | 5,6 | 4 | | 21,4 | | 144 | | 150 | 1 | 0,12 | | 0,18 | 1,4 | | |
| 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:** | 615 |  | | 15,54 | 11,39 | | 91,4 | | 532 | | 383 | 3,7 | 0,46 | | 1,03 | 13,46 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 250 | № 120 | | 3 | 2,5 | | 9,3 | | 73 | | 53 | 0,5 | 0,08 | | 0,05 | 21,5 | | |
| 2.Котлета мясная | 120 | № 59 | | 15,8 | 15,7 | | 19,9 | | 293 | | 26 | 2,8 | 0,11 | | 0,12 | 1,2 | | |
| 3.Макароны отварные | 200 | № 469 | | 7,2 | 5,6 | | 39,4 | | 246 | | 14 | 1 | 0,08 | | 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.Компот из с/ф. с витамином "C" | 200 | № 588 | |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | | |
| 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 (консервированная кукуруза) | 100 |  | | 2,3 | 1,2 | | 14,3 | | 67 | | 3 | 0,3 | 0 | | 0,1 | 1,8 | | |
| **Итого:** | 1015 |  | | 33,7 | 28,2 | | 127,4 | | 903 | | 149 | 6,8 | 0,52 | | 0,5 | 25,22 | | |
| **4 день (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | | № 262 | 5,4 | 3 | | 22,6 | | 138 | | 144 | 1,2 | 0,10 | | 0,18 | 1,4 | | |
| 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.Печень | 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:** | 615 | |  | 19,14 | 29,49 | | 162,6 | | 1006 | | 305 | 7,46 | 0,71 | | 0,68 | 4,32 | | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Рассольник с мясом | 250 | № 129 | | 2,4 | 2,2 | | 16,2 | | 86 | | 28 | 0,6 | 0,08 | | 0,06 | 6 | | |
| 2.Котлета рыбная | 120 | № 324 | | 15,4 | 5,6 | | 19,1 | | 187 | | 64 | 1 | 0,11 | | 0,12 | 0,5 | | |
| 3.Картофельное пюре | 200 | № 472 | | 4,4 | 6,2 | | 15,6 | | 170 | | 84 | 1,2 | 0,18 | | 0,16 | 6,2 | | |
| 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:** | 1015 |  | | 27,6 | 41,6 | | 219,8 | | 771 | | 233 | 5 | 0,62 | | 0,55 | 16,62 | | |
| **5 день (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Вермишель отварная в молоке | 200 | № 161 | | 6,2 | 5,4 | | 20 | | 158 | | 184 | 0,4 | 0,08 | | 0,22 | 1 | | |
| 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:** | 605 |  | | 17,54 | 18,29 | | 108 | | 670 | | 421 | 2,8 | 0,47 | | 1,26 | 12,12 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с бобовыми изделиями и мясом | 250 | № 138 | | 6,5 | | 2,5 | | 22,3 | | 130 | 48 | 2 | | 0,23 | 0,08 | 6 | | |
| 2.Рагу с птицы | 200 | № 69 | | 53,4 | | 86,8 | | 21,4 | | 978 | 106 | 6 | | 0,3 | 0,5 | 22 | | |
| 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:** | 795 |  | | 69,3 | | 91,1 | | 113,5 | | 1433 | 223 | 11,4 | | 0,91 | 0,88 | 41,02 | | |
| **2 неделя 1 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная манная жидкая | 200 | № 262 | | 5,2 | 3 | | 23,2 | | 140 | | 144 | 0,4 | 0,06 | | 0,16 | 0,14 | | |
| 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:** | 615 |  | | 15,24 | 10,49 | | 81 | | 528 | | 408 | 4,06 | 0,36 | | 0,72 | 95,2 | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Свекольник с мясом | 250 | № 193 | | 3,5 | 4,3 | | 11,3 | | 113 | | 33 | 1,3 | 0,13 | | 0,1 | 1,5 | | |
| 2.Жаркое по-домашнему | 200 | № 394 | | 11,2 | 19,2 | | 18,8 | | 318 | | 36 | 3 | 0,16 | | 0,14 | 10,6 | | |
| 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:** | 845 |  | | 20,58 | 25,1 | | 89 | | 705 | | 132 | 7,2 | 0,59 | | 0,48 | 37,42 | | |
| **2 день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Сырники из творога | 200 | №45 | | 34 | 21,6 | | 40,2 | | 500 | | 286 | 1,4 | 0,1 | | 0,5 | 0,6 | | |
| 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 | 0,5 | 0,06 | | 0,03 | 0 | | |
| **Итого:** | 585 |  | | 43,34 | 32,49 | | 153,9 | | 1126 | | 349 | 5,46 | 0,45 | | 0,76 | 2,82 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп с макаронными изделиями и мясом | 250 | № 148 | 4 | 3 | 16,8 | 103 | | 33 | 0,3 | 0,05 | 0,03 | 1 |
| 2.Тефтели рыбные | 120 | № 332 | 17,0 | 14,0 | 23,8 | 296 | | 95 | 1,2 | 0,13 | 0,12 | 2,4 |
| 3.Рис отварной | 200 | № 73 | 4,8 | 5,8 | 38,8 | 260 | | 4 | 0,8 | 0,04 | 0,02 | - |
| 4.Компот из 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:** | 965 |  | 31,9 | 24,4 | 154,3 | 992 | | 214 | 5,3 | 0,5 | 0,39 | 44,42 |
| **3 день (среда)** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная гречневая вязкая | 200 | № 257 | 8,6 | 4,2 | 33,8 | | 212 | 140 | 3,2 | 0,16 | 0,2 | 1,4 |
| 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:** | 595 |  | 20,09 | 9,99 | 114,4 | | 626 | 395 | 6,44 | 0,5 | 0,65 | 26,12 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Щи из свежей капусты | 250 | № 120 | 3 | 2,5 | 9,3 | | 73 | 53 | 0,5 | 0,08 | 0,05 | 21,5 |
| 2.Ёжики мясные | 120 | № 64 | 16,8 | 15,8 | 16,2 | | 292 | 38 | 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:** | 865 |  | 38,6 | 7,7 | 130,4 | | 941 | 224 | 6,89 | 0,57 | 1,62 | 38,42 |
| **4 день (четверг)** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Запеканка из творога | 200 | № 46 | 34,8 | 21,6 | 31,6 | | 480 | 314 | 1,4 | 0,1 | 0,52 | 0,8 |
| 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 | 40-10 | № 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:** | 605 |  | 49,09 | 32,29 | 106 | | 930 | 739 | 4,14 | 0,45 | 1,02 | 25,86 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 1.Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | № 139 | 4 | 3 | 16,8 | | 103 | 32,5 | 0,3 | 0,05 | 0,03 | 1 |
| 2.Плов | 200 | № 403 | 16 | 19,8 | 40,8 | | 404 | 24 | 2,6 | 0,06 | 0,1 | 3,6 |
| 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:** | 845 |  | 27,8 | 25,2 | 123,2 | | 865 | 113,5 | 6,6 | 0,4 | 0,44 | 9,06 |
| **5 день (пятница)** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 1. Макароны запечённые с сыром | 200 | № 276 | 11,4 | 12,4 | 45,4 | | 348 | 246 | 14 | 1 | 0,08 | 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 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 |  | 1,94 | 0,29 | 20,5 | | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5. Вафли | 100 |  | 7,3 | 9,6 | 48,8 | | 310 | 30,7 | 0,7 | 0,04 | 0,1 | 0,09 |
| **Итого:** | 605 |  | 23,74 | 30,59 | 151,9 | | 983 | 330,7 | 17,26 | 1,32 | 0,4 | 3,33 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| 1.Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | № 131 | 3,7 | 2,8 | 16 | | 120 | 38 | 1 | 0,14 | 0,1 | 12 |
| 2 . Котлета рубленная из птицы | 120 | № 455 | 19 | 15,1 | 21,4 | | 312 | 53 | 1,9 | 0,12 | 0,19 | 1 |
| 3.Капуста тушёная | 200 | № 482 | 4 | 5,4 | 11 | | 140 | 118 | 1,4 | 0,04 | 0,08 | 34,2 |
| 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:** | 965 |  | 32,75 | 24,7 | 119,2 | | 892 | 280 | 6,58 | 0,58 | 0,6 | 70,02 |