

Название меню: МКОУ «Старозеленовская средняя школа» Школьный Стандарт 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

И.о. директора школы: _____ Утверждаю
Байгузина Г.Р.
01.09.2023г

Характеристика питающихся: Без особенностей

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
МКОУ «СТАРОЗЕЛЕНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» на 2023-24 уч.г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Овощная нарезка* | 60 | 0,6 | 0 | 2 | 11,6 | 0,01 | 0,01 | 30,95 | 0 | 6,75 | 1,99 | 72,65 | 8 | 5,95 | 11,15 | 0,24 | 0,79 | 0,11 | 7,85 |
| 113 | Суп -лапша домашняя | 200 | 5,7 | 7,2 | 12,1 | 135,9 | 0,04 | 0,04 | 14,45 | 0,09 | 0,46 | 14,84 | 65,09 | 10,57 | 6,87 | 51,53 | 0,6 | 2,07 | 2,07 | 33,34 |
| 302-У | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,8 | 7 | 33,9 | 229,4 | 0,2 | 0,11 | 22,38 | 0,1 | 0 | 30,83 | 207,01 | 13,56 | 113,18 | 170,61 | 3,81 | 2,15 | 3,33 | 15,17 |
| 268-У | Биточки "Детские" тушеные с овощами | 90 | 16,6 | 16,6 | 21,8 | 303,4 | 0,12 | 0,21 | 131,38 | 1,11 | 4,75 | 157,37 | 349,85 | 104,34 | 31,49 | 195,6 | 3,21 | 17,53 | 4,44 | 61,7 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 196 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 800 | 37,8 | 32,1 | 122,2 | 931,5 | 0,47 | 0,43 | 217,82 | 1,3 | 28,58 | 413,94 | 967,64 | 213,35 | 195,98 | 519,14 | 10,38 | 25,1 | 12,93 | 134,96 |
| Вторник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"* | 60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 82-У | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 5,1 | 4,5 | 10,8 | 103,9 | 0,04 | 0,04 | 130,23 | 0 | 8,53 | 19,35 | 319,65 | 30,92 | 22,45 | 46,51 | 1,03 | 5,21 | 0,44 | 27,35 |
| 304-У | Рис отварной | 150 | 3,5 | 4,3 | 35,8 | 195,8 | 0,03 | 0,02 | 16,2 | 0,08 | 0 | 6,37 | 45,48 | 5,01 | 23,06 | 70,73 | 0,47 | 0,74 | 7,1 | 26,67 |
| 295- У | Котлета куриная* | 90 | 17,1 | 23,1 | 22,6 | 366,8 | 0,14 | 0,27 | 90,66 | 2 | 6,89 | 408,41 | 280,09 | 158,96 | 28,05 | 196,89 | 3,17 | 22,18 | 4,76 | 99,49 |
| 15 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 790 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 779 | 29,6 | 32,6 | 111,3 | 859,1 | 0,48 | 0,59 | 308,12 | 3,34 | 31,52 | 647,76 | 936,99 | 288,65 | 107,8 | 405,82 | 7,48 | 32,03 | 15,24 | 174,56 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Среда, 1 неделя Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 | 0,02 | 0,07 | 40,04 | 0,14 | 5,31 | 145,42 | 162,96 | 151,24 | 16,69 | 97,42 | 0,88 | 3,64 | 2,54 | 10,4 |
| 87-У | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4,4 | 5,3 | 6,8 | 92,6 | 0,04 | 0,03 | 121,01 | 0 | 8 | 5,79 | 225,49 | 19,52 | 13,66 | 30,12 | 0,48 | 2,94 | 0,18 | 18,78 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 280-У | Фрикадельки "Школьные" в соусе | 90 | 8,5 | 11 | 13,1 | 185,3 | 0,06 | 0,12 | 30,11 | 0,76 | 2,59 | 66,05 | 173,77 | 82,3 | 14,21 | 101,89 | 1,63 | 11,17 | 1,91 | 27,51 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 25,1 | 102 | 0,07 | 0,08 | 33,6 | 0,5 | 2,42 | 0,08 | 0,25 | 39,72 | 1,69 | 3,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 195,6 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| фрукт | яблоко | 148 | 0 | 0 | 10 | 43 | 0,04 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0 | 16,0 | 11,0 | 0,0 | 0 | 1,7 | 0,00 | 5,00 | 0,12 | 0,04 |
| | Итого за Обед | 948 | 26,2 | 29,3 | 112,2 | 917,9 | 0,38 | 0,38 | 253,12 | 1,49 | 18,32 | 585,38 | 744,77 | 413,11 | 76,94 | 348,58 | 5,75 | 45,72 | 7,56 | 80,65 |
| Четверг, 1 неделя Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Овощи натуральные | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,2 | 31,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,58 | 91,2 | 0 | 1,32 | 0 | 13,05 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| 99-У | Суп овощной | 200 | 5,2 | 4,5 | 9 | 97,3 | 0,06 | 0,08 | 212,81 | 0 | 11,24 | 613,4 | 390,2 | 41,03 | 30,26 | 52,37 | 1,21 | 86,4 | 0,43 | 30,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 161,78 | 624,83 | 39,49 | 28,23 | 84,47 | 1,03 | 28,46 | 0,78 | 42,79 |
| 279-У | Тефтели "Детские" с овощами тушёными | 90 | 14,1 | 18,6 | 19,6 | 302,3 | 0,1 | 0,17 | 123,3 | 1,11 | 5,17 | 277,41 | 312,84 | 86,12 | 28,49 | 170,83 | 2,87 | 45,38 | 2,93 | 57,69 |
| 54-7хн | Компот | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,35 | 87,32 | 61,37 | 8,09 | 8,61 | 0,36 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 750 | 27,2 | 32,5 | 75 | 703,7 | 0,38 | 0,42 | 362,97 | 1,2 | 51,19 | 1354,14 | 1532,69 | 243,83 | 118,57 | 404,33 | 7,52 | 162,74 | 7,18 | 148,08 |
| Пятница, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"* | 60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 12,4 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 0,03 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 152,8 | 46,55 | 106,65 | 23,59 | 72,57 | 0,49 | 20,76 | 7,24 | 27,19 |
| 392,32-У | Пельмени "Детские" отварные с бульоном* | 200 | 18 | 18,7 | 30,9 | 364,3 | 0,18 | 0,17 | 77,4 | 0,92 | 5,89 | 201,88 | 292,21 | 78,15 | 27,27 | 169,79 | 2,65 | 32,65 | 4,54 | 61,33 |
| 234-У | Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом | 90 | 15,3 | 10,9 | 23,7 | 254,5 | 0,13 | 0,18 | 52,12 | 1,77 | 4,33 | 173,3 | 334,92 | 117,72 | 33,65 | 207,9 | 1,93 | 102,61 | 19,14 | 475,28 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | Итого за Обед | 750 | 41,1 | 35,1 | 124,7 | 987,1 | 0,45 | 0,44 | 181,14 | 2,78 | 34,84 | 739,29 | 1019,82 | 387,9 | 128 | 550,41 | 7,8 | 159,38 | 34 | 585,4 |
| Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52,00 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,9 | 2,5 | 5,3 | 46,8 | 0,01 | 0,02 | 1,2 | 0 | 6 | 259,86 | 172,85 | 24,41 | 13,33 | 26,3 | 0,86 | 28,2 | 0,42 | 12 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 0,02 | 0,03 | 104,95 | 0 | 10,76 | 98,52 | 184 | 37,48 | 13,13 | 30,97 | 0,48 | 15,25 | 0,34 | 14,76 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 299-У | Крокеты "Детские" | 90 | 19,3 | 16,9 | 21,3 | 315,1 | 0,14 | 0,27 | 235,9 | 1,43 | 25,81 | 336,32 | 426,54 | 125,01 | 35,97 | 226,81 | 3,81 | 47,84 | 3,82 | 71,24 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 21,6 | 88,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0,56 | 39,99 | 1,71 | 3,47 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| 66112 | Кондитерское изделие / Мармелад | 30 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 7,20 | 7,4 | 0,2 | 15,7 | 0,0 | 0 | 0 | 0,18 |
| | Итого за Обед | 830 | 33,9 | 30,5 | 117,5 | 899,8 | 0,32 | 0,38 | 372,41 | 1,52 | 42,69 | 1046,84 | 955,25 | 347,22 | 94,83 | 403,25 | 7,91 | 114,26 | 7,39 | 121,92 |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Овощная нарезка* | 60 | 0,3 | 0 | 1 | 10,16 | 0,01 | 0,01 | 30,95 | 0 | 6,75 | 1,99 | 72,65 | 8 | 5,95 | 11,15 | 0,24 | 0,79 | 0,11 | 7,85 |
| 81-У | Свекольник | 250 | 5,7 | 7,8 | 12,1 | 141,7 | 0,03 | 0,04 | 140,21 | 0,05 | 9,28 | 375,65 | 255,4 | 40,85 | 21,15 | 40,51 | 1,06 | 4,54 | 0,47 | 22,58 |
| 289,39 | Птица, порционная запеченая с овощами | 100 | 15,43 | 13,74 | 1,53 | 187,74 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0 | 0,8 | 20,78 | 139,50 | 0,01 | 0,01 | 19,3 | 0,044 | 16,54 | 1,40 | 81,53 |
| 250,02 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180 | 20,71 | 3,43 | 45,74 | 300,55 | 0,42 | 0,16 | 0,036 | 0,04 | 0 | 79,57 | 193,20 | 0,06 | 0,02 | 78,6 | 0,10 | 50,00 | 1,17 | 3,03 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 8/50 | 42,7 | 25,76 | 90,9 | 870,2 | 0,41 | 0,38 | 243,83 | 1,4 | 21,79 | 886,92 | 933,7 | 251,38 | 97,23 | 404,22 | 8,91 | 57,67 | 10,72 | 126,99 |
| Среда, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,05-У | Закуска овощная* | 60 | 1 | 2 | 4 | 17,2 | 0,01 | 0,01 | 5,84 | 0 | 13,05 | 42,5 | 87,9 | 15,31 | 4,77 | 9,17 | 0,19 | 4,86 | 0,09 | 3,85 |
| 102-У | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,3 | 4,7 | 15 | 131,9 | 0,14 | 0,05 | 109,01 | 0 | 4,13 | 8,87 | 339,66 | 25,65 | 27,44 | 76,32 | 1,39 | 3,71 | 1,99 | 27,53 |
| 54-26г | Рис с овощами | 150 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 | 0,04 | 0,03 | 268,68 | 0 | 1,33 | 240,26 | 93,2 | 17,35 | 26,16 | 67,46 | 0,57 | 21,56 | 4,64 | 31,3 |
| 23-У | Нагетсы "Детские"* | 90 | 17,7 | 17 | 17,2 | 293 | 0,11 | 0,21 | 71,55 | 1,1 | 3,76 | 244,56 | 229,62 | 88,21 | 24,73 | 178,83 | 2,54 | 13,54 | 5,36 | 110,76 |

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 800 | 32,9 | 30,1 | 86,2 | 846,4 | 0,39 | 0,36 | 456,16 | 1,1 | 24,07 | 741,32 | 924,15 | 172,62 | 115,88 | 424,16 | 8,32 | 45,87 | 14,85 | 185,84 |
| Четверг, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,1 | 3,7 | 31,2 | 186,3 | 0,19 | 0,1 | 8,82 | 0,04 | 0 | 30,15 | 190 | 11,62 | 104,48 | 156,34 | 3,51 | 1,98 | 3,04 | 13,88 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,4 | 5,5 | 15,5 | 133,3 | 0,07 | 0,04 | 97,94 | 0 | 5,28 | 4,83 | 316,53 | 11,05 | 16,81 | 45,61 | 0,72 | 3,98 | 0,18 | 27,44 |
| 54-60 | Яйцо вареное | 20 | 2,4 | 2 | 0,1 | 28,3 | 0,01 | 0,07 | 31,2 | 0,44 | 0 | 20,37 | 23,24 | 9,68 | 2,09 | 33,41 | 0,44 | 4 | 5,4 | 11 |
| 280-У | Фрикадельки "Детские"* | 90 | 10,1 | 13,2 | 14,2 | 215,7 | 0,08 | 0,14 | 125,18 | 0,89 | 3,77 | 68,19 | 230,99 | 79,64 | 20,08 | 122,86 | 2,04 | 12,61 | 2,03 | 38,31 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,3 | 104,4 | 0,12 | 0,16 | 54,66 | 0,84 | 20,52 | 5,93 | 155,38 | 16,02 | 14,96 | 15,23 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 760 | 28,8 | 25,1 | 106,1 | 863,6 | 0,56 | 0,55 | 317,8 | 2,21 | 29,57 | 332,47 | 1033,64 | 142,51 | 181,92 | 448,45 | 9,23 | 25,13 | 13,63 | 107,53 |
| Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"* | 60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 12,4 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 7,4 | 3,9 | 20,1 | 145,1 | 0,07 | 0,07 | 96,7 | 0,22 | 5,46 | 161,4 | 249,86 | 24,65 | 16,86 | 60,91 | 0,89 | 24,82 | 3,94 | 31,49 |
| 311-У | Картофель отварной | 150 | 4,1 | 5 | 24,2 | 158,1 | 0,14 | 0,14 | 22,14 | 0,07 | 12,23 | 51,81 | 762,95 | 62,2 | 35,58 | 112,23 | 1,23 | 11,55 | 1,19 | 54,14 |
| 267.66-У | Крокеты с кабачком* | 90 | 12,3 | 17,3 | 15,3 | 266,3 | 0,15 | 0,17 | 149,91 | 1,18 | 5,43 | 57,23 | 244,82 | 85,87 | 22,23 | 139,45 | 2,15 | 13,73 | 3,03 | 75,06 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 195,6 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| | Итого за Обед | 800 | 28,5 | 27 | 100,7 | 800,5 | 0,48 | 0,45 | 283,35 | 1,47 | 35,12 | 487,84 | 1688,23 | 209,72 | 111,17 | 411,49 | 9,23 | 53,1 | 11,01 | 177,39 |
| | Средние показатели за Обед | 806,7 | 32,97 | 30,206 | 104,78 | 867,98 | 0,44 | 0,44 | 315 | 2 | 37,49 | 822,42 | 495 | 280,97 | 129,9 | 453,33 | 8,25 | 1582,37 | 15,63 | 266,41 |