

Утверждаю:
Директор муниципальной бюджетной
общеобразовательной организации Дмитриево
Помряскинская средняя школа муниципального
образования «Старомайнский район»
Ульяновской области
_____ Ю.А. Дубровская
« __ » _____ 2024 год

**Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания детей в
МБОУ Дмитриево Помряскинская СШ
(с 12 до 18 лет)**

Таблица 2.
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 1-я неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15
Итого за завтрак		550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148,2	0,4	1,48	982,44	501,92	531,69	84,97	433,4	2,73	76,3	14,61	87,58
Обед																				
13	Овощная нарезка*	100	1,1	0,2	3,4	19,4	0,05	0,04	103,17	0	22,5	6,63	242,17	26,67	19,83	37,17	0,81	2,64	0,35	26,17
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
113	Суп-лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68
33,1 Ш	Биточки «Детские», тушённые с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88
343-У	Компот из сухофруктов	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	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		880	38,3	34,6	111,2	909,8	0,54	0,48	249,55	0,97	43,75	438,43	1196,98	225,62	236,33	598,41	11,85	25,58	13,84	166,24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторник, 1-я неделя																				
Завтрак																				
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за завтрак		550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	63,96	0,2	17,98	506,25	962,62	250,78	74,84	269,78	5,55	22,24	9,7	81,98
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,04	0,04	48,67	0	26,67	8	243,67	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,67
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
295-У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54
15	Компот из яблок	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	35	37,4	129,2	993	0,56	0,68	388,06	3,57	53,09	745,44	1251,19	337,77	137,51	491,57	9,06	38,25	18,07	211,15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 1-я неделя																				
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2
375,01	Чай чёрный 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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за завтрак		550	41,2	23	75,9	675,8	0,2	0,49	911	0,16	7,48	475,36	485,92	325,58	76,96	449,07	4,1	25,35	48,31	104,07
Обед																				
50,08	Салат из свёклы с сыром	100	7,1	12,5	7,6	171	0,03	0,11	66,73	0,24	8,84	242,37	271,6	252,07	27,82	162,37	1,46	6,07	4,23	17,33
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
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
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	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		880	31,9	36,7	117,5	927,6	0,39	0,43	303,73	1,61	23,85	738,18	933,05	542,89	97,62	444,2	6,99	48,48	9,74	97,02

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг, 1-я неделя																				
Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,1 2	1,65	12,8	14,34	44,09
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,23	Плюшка московская	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,3 2	0,94	2,22	6,29	17,34
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,36	0,37	0,6	299,87	409,09	303,55	92,75	366,3 4	3,32	15,98	22,43	65,78
Обед																				
16	Овощи натуральные, порционно, кукуруза	100	2,1	0,4	10,2	52,2	0,01	0,04	0	0	1,92	304	0	4,4	0	43,5	0,35	0	0	0
99-У	Рассольник «Ленинградский»	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
520,0 8	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,3 5	1,34	108	1,37	56,18
279-У	Биточки «Детские» с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,8 1	3,19	50,42	3,26	64,1
54- 7хн	Компот из сухофруктов	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	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	32,8	40,6	100,6	898	0,46	0,55	463,77	1,46	58,25	2362,13	1850,63	305,92	142,8	518,7 4	9,09	269,36	8,75	177,91

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница, 1-я неделя																				
Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,2 2	2,79	55,54	34,74	83,5
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за завтрак		580	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2	0,65	270,45	2,91	17,09	624,24	789,59	245,05	92,5	354,2 1	5,61	57,21	39,08	93,61
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,04	0,04	48,67	0	26,67	8	243,67	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,67
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
234-У	Котлеты рыбные, запечённые 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
392,3 2-У	Пельмени «Детские» отварные бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,2 4	3,31	40,81	5,67	76,67
343-У	Компот из сухофруктов	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	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		880	47,7	40,4	145,6	1137,7	0,54	0,53	235,64	3	54,98	690,8	1294,97	329,52	155,27	643,2 7	9,42	149,98	37,18	618,92

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 2-я неделя																				
Завтрак																				
102,2 0	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,0 3	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
377	Чай с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,0 3	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,9 5	1,98	0,22	0,23	3,55
396	Каша рисовая	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,3 8	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,9 9	44,41	274, 11	1,32	15,32	8,58	55,78
Пром.	Булочка «Ватрушка»	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,0 1	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		550	19,3	14,5	123, 6	701,9	0,31	0,4 5	57,87	0	85,46	292,75	875,27	391,3	77,91	338, 96	5,14	18,9	11,09	78,68
Обед																				
20,14	Салат из свёклы с маслом растительным	100	1,4	2,6	8,4	62,5	0,02	0,04	1,9	0	9,5	172,73	273,63	36,38	20,97	41,1 5	1,34	19,98	0,67	19
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,1 8	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,7 2	0,6	19,06	0,42	18,45
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,1 1	0	178,84	64,56	127	8,63	48,8 4	0,88	24,92	0,07	14,3
299-У	Крокеты «Детские»	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,1 1	1,5 9	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252, 01	4,24	53,16	4,24	79,16
349,1 0	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,3 3	2,6 7	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	39,5	35	127,5	983,5	0,46	0,54	450,8 2	2,2	54,06	1092,0 9	1183,38	406,24	115,87	474, 17	9,48	119,7 6	8,7	145,3 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторник, 2-я неделя																				
Завтрак																				
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740.0 2-У	Булочка «Ванильная»	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
Итого за завтрак		550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	0,26	76,07	0,32	0,67	465,71	363,71	319,44	73,81	317,36	2,73	50,61	9,7	57,67
Обед																				
13	Овощная нарезка*	100	1,1	0,2	3,4	19,4	0,05	0,04	103,17	0	22,5	6,63	242,17	26,67	19,83	37,17	0,81	2,64	0,35	26,17
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
391-У	Пельмени «Детские» отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
331	Соус сметанно-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	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	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		810	36,9	35,9	94,1	847,3	0,46	0,42	316,05	1,4	37,54	932,16	1126,72	272,95	115,81	445,24	9,87	59,96	11,51	147,71

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 2-я неделя																				
Завтрак																				
1	Молоко сгущённое	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
394-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Итого за завтрак		550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,24	0,51	100,05	0,35	13,81	464,3	862,28	413,35	87,36	436,04	5,33	26,17	30,03	106,14
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная*	100	1,7	3,4	4,9	57,4	0,03	0,04	19,45	0	43,5	141,67	292,99	51,03	15,91	30,55	0,62	16,21	0,31	12,83
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56
23-У	Наггетсы «Детские»*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07
375,01	Чай чёрный 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	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	38,7	35,8	103,1	890,2	0,47	0,44	558,71	1,22	56,23	958,53	1281,82	230,92	146,56	512,99	9,9	64,4	17,64	222,67

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг, 2-я неделя																				
Завтрак																				
54-32з	Фрукты	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
54-1г	Каша манная молочная	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
377	Чай с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за завтрак		550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,27	0,26	1334,0	1,08	49,04	716,21	638,63	292,78	79,81	289,5	6,34	66,24	6,56	108,45
Обед																				
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
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 сухофруктов	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	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		810	34,2	32,3	123,5	921,9	0,64	0,65	375,93	2,51	30,89	391,31	1206,31	157,67	223,2	539,94	11,07	29,16	17,89	126,62

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница, 2-я неделя																				
Завтрак																				
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
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 пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64
Итого за завтрак		560	35,1	14,4	82,8	602,1	0,17	0,41	101,6	0,14	15,79	288,3	728,09	318,7	97,75	368,55	3,86	15,33	42,16	62,78
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,04	0,04	48,67	0	26,67	8	243,67	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,67
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97
267.6 6-У	Крокеты с кабачком*	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	34	31,2	118,9	891,9	0,58	0,56	362,69	1,67	58,21	591,1	2124,56	260,59	141,35	502,77	10,82	65,46	13,34	217,79