

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ООО «Переменка»
 Директор
 _____ Шнурко Н.А.

Директор ОУ

«__» _____ 2024 г.

«__» _____ 2024 г.

Примерное цикличное меню на обеспечение двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.Томска, обслуживаемых ООО «Переменка»
 (1-4 класс, 1 смена)

| № Рец. | Рацион | Выход гр, мл, шт | Энерг. ценность ккал | Пищевые вещества (гр) | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------|--|------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки гр | Жиры гр | Углев гр | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №140 | Макаронны отварные с сыром | 170 | 324,0 | 16,7 | 18,9 | 47,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 18,1 | 115,3 | 96,8 | 20,2 | 0,8 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| №760 | Фрукт | 100 | 147,0 | 0,2 | 0,3 | 9,8 | 0,0 | 10,2 | 0,0 | 0,6 | 17,1 | 0,4 | 9,7 | 2,4 |
| Итого | | | 586,9 | 19,4 | 19,5 | 83,8 | 3,0 | 13,0 | 4,6 | 18,7 | 188,3 | 171,3 | 60,0 | 7,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №295/1 | Котлета куриная | 90 | 229,0 | 14,4 | 16,1 | 18,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 3,8 | 15,6 | 137,7 | 15,5 | 1,2 |
| №302 | Каша гречневая | 150 | 220,0 | 7,7 | 6,6 | 33,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 11,4 | 138,3 | 92,5 | 3,1 |
| №591 | Кисель | 200 | 119,0 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 8,6 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 10,5 | 7,5 | 2,2 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 662,0 | 25,3 | 23,1 | 101,7 | 8,9 | 5,3 | 3,2 | 16,6 | 77,5 | 328,0 | 127,9 | 7,3 |
| Всего | | | 1248,9 | 44,7 | 42,6 | 185,5 | 11,9 | 18,3 | 7,8 | 35,3 | 265,8 | 499,3 | 187,9 | 14,6 |
| 2 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №182 №187 | Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным | 200 | 359,0 | 14,2 | 7,8 | 54,4 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 147,6 | 153,0 | 50,4 | 1,3 |
| №3 | Сыр порционно | 20 | 38,0 | 2,5 | 4,0 | 2,0 | 0,0 | 24,2 | 0,6 | 0,0 | 45,3 | 24,3 | 14,9 | 0,5 |
| №5 | Масло сливочное | 10 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 70 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Итого | | | 587,9 | 19,3 | 20,3 | 83,0 | 3,2 | 27,8 | 64,2 | 9,5 | 250,0 | 253,3 | 95,4 | 5,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №223 | Фишбол рыбный | 90 | 276,0 | 17,5 | 18,2 | 29,2 | 0,1 | 3,2 | 0,0 | 1,9 | 36,7 | 121,8 | 24,3 | 1,2 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 156,0 | 3,3 | 5,6 | 22,3 | 0,2 | 19,3 | 0,0 | 0,2 | 52,3 | 72,4 | 31,9 | 0,9 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 659,0 | 24,5 | 24,2 | 104,9 | 0,4 | 23,0 | 2,7 | 2,1 | 146,7 | 275,3 | 88,0 | 3,5 |
| Всего | | | 1246,9 | 43,8 | 44,5 | 187,9 | 3,6 | 50,8 | 66,9 | 11,6 | 396,7 | 528,6 | 183,4 | 9,4 |
| | 3 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №394 | Картофель, тушеный с курицей | 250 | 469,8 | 17,7 | 19,5 | 56,3 | 0,1 | 26,2 | 0,0 | 4,8 | 28,5 | 220,2 | 87,5 | 3,1 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 585,7 | 20,2 | 19,8 | 82,8 | 3,0 | 28,9 | 4,5 | 4,8 | 84,4 | 294,3 | 117,6 | 7,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №272 | Котлета «Здоровье» | 90 | 229,0 | 15,9 | 17,9 | 18,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 10,9 | 89,7 | 18,1 | 0,9 |
| №304 | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 150 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,8 | 54,8 | 19,1 | 0,5 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 684,0 | 23,4 | 24,4 | 110,8 | 0,4 | 0,5 | 2,7 | 3,6 | 93,4 | 225,6 | 69,0 | 2,8 |
| Всего | | | 1269,7 | 43,6 | 44,2 | 193,6 | 3,4 | 29,4 | 7,2 | 8,4 | 177,8 | 519,9 | 186,6 | 10,0 |
| | День 4 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №327 №327/1 | Запеканка из творога с морковью или с фруктовым или ягодным наполнителем со сгущенным молоком | 170 | 422,0 | 17,0 | 19,2 | 44,9 | 2,8 | 10,5 | 1,7 | 26,7 | 179,9 | 198,5 | 38,9 | 0,8 |
| №762/2 | Желе фруктовое | 70 | 50,0 | 1,0 | 0,0 | 12,0 | 1,2 | 1,5 | 2,0 | 0,0 | 14,5 | 20,5 | 10,5 | 2,4 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 587,9 | 20,5 | 19,5 | 83,4 | 6,9 | 14,7 | 6,2 | 26,7 | 250,3 | 293,1 | 79,5 | 7,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №181 №181/1 | Котлета «Дружба» | 90 | 171,0 | 13,7 | 16,3 | 18,4 | 0,1 | 25,2 | 0,0 | 1,5 | 15,3 | 91,6 | 17,9 | 0,9 |
| №302 | Каша гречневая | 150 | 220,0 | 7,7 | 6,6 | 23,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 11,4 | 138,3 | 92,5 | 3,1 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 127,0 | 0,2 | 0,0 | 32,8 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано- пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 612,0 | 24,8 | 23,3 | 93,6 | 0,3 | 25,7 | 2,7 | 14,3 | 87,4 | 311,0 | 142,2 | 5,4 |
| Всего | | | 1199,9 | 45,3 | 42,8 | 177,0 | 7,2 | 40,4 | 8,9 | 41,0 | 337,7 | 604,1 | 221,7 | 12,7 |
| | День 5 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №403 | Плов | 250 | 470,0 | 17,3 | 19,6 | 56,7 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 4,8 | 6,5 | 266,9 | 109,9 | 2,2 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 585,9 | 19,8 | 19,9 | 83,2 | 3,0 | 7,9 | 4,5 | 4,8 | 62,4 | 341,0 | 140,0 | 6,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №273 | Зрза «Школьная» | 90 | 242,0 | 12,8 | 12,9 | 17,4 | 0,1 | 2,9 | 0,0 | 1,5 | 22,5 | 112,9 | 49,6 | 1,9 |
| №133/4 | Каша перловая с овощами | 150 | 158,7 | 4,2 | 4,2 | 25,1 | 0,2 | 23,8 | 0,0 | 0,2 | 34,8 | 47,3 | 22,2 | 0,1 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано- пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 627,7 | 20,7 | 17,5 | 95,8 | 0,4 | 27,2 | 2,7 | 1,7 | 118,0 | 241,3 | 103,6 | 3,4 |
| Всего | | | 1213,6 | 40,5 | 37,4 | 179,0 | 3,4 | 35,1 | 7,2 | 6,5 | 180,4 | 582,3 | 243,6 | 9,7 |
| | День 6 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №182 №187 | Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным | 200 | 359,0 | 14,2 | 7,8 | 54,4 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 147,6 | 153,0 | 50,4 | 1,3 |
| №3 | Сыр порционно | 20 | 38,0 | 2,5 | 4,0 | 2,0 | 0,0 | 24,2 | 0,6 | 0,0 | 45,3 | 24,3 | 14,9 | 0,5 |
| №5 | Масло сливочное | 10 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 70 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 587,9 | 19,3 | 20,3 | 83,0 | 3,2 | 27,8 | 64,2 | 9,5 | 250,0 | 253,3 | 95,4 | 5,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №387 | Печень «по-строгановски» | 100 | 223,0 | 13,6 | 15,8 | 17,9 | 0,3 | 26,1 | 6,1 | 3,1 | 91,7 | 251,2 | 18,1 | 5,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| №309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 200,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 18,1 | 27,3 | 40,0 | 16,3 | 0,6 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 140,0 | 0,6 | 0,0 | 35,4 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 657,5 | 22,9 | 21,2 | 107,5 | 0,5 | 26,6 | 8,8 | 21,2 | 179,7 | 372,3 | 66,2 | 7,4 |
| Всего | | | 1245,4 | 42,2 | 41,5 | 190,5 | 3,7 | 54,4 | 73,0 | 30,7 | 429,7 | 625,6 | 161,6 | 13,3 |
| | День 7 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №423 №286 | Тефтели | 110 | 266,0 | 13,0 | 15,6 | 22,7 | 0,2 | 3,5 | 0,0 | 1,7 | 36,7 | 97,5 | 19,5 | 0,8 |
| №302 | Каша гречневая | 150 | 220,0 | 7,7 | 6,6 | 33,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 11,4 | 138,3 | 92,5 | 3,1 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 601,9 | 23,2 | 22,5 | 82,3 | 3,2 | 6,2 | 4,5 | 14,5 | 104,0 | 309,9 | 142,1 | 8,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №90/1 | Голубцы «ленивые» | 100 | 206,0 | 18,0 | 16,6 | 10,7 | 0,2 | 3,5 | 0,0 | 1,7 | 36,7 | 97,5 | 19,5 | 0,8 |
| №304 | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 150 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,8 | 54,8 | 19,1 | 0,5 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 661,0 | 24,8 | 23,1 | 102,6 | 0,5 | 4,0 | 2,7 | 3,8 | 119,2 | 233,4 | 70,4 | 2,7 |
| Всего | | | 1262,9 | 48,0 | 45,6 | 184,9 | 3,7 | 10,2 | 7,2 | 18,3 | 223,2 | 543,3 | 212,5 | 10,7 |
| | День 8 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №394 | Жаркое «по-домашнему» | 250 | 470,8 | 16,7 | 19,5 | 56,3 | 0,1 | 26,2 | 0,0 | 4,8 | 28,5 | 220,2 | 87,5 | 3,1 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 586,7 | 19,2 | 19,8 | 82,8 | 3,0 | 28,9 | 4,5 | 4,8 | 84,4 | 294,3 | 117,6 | 7,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №171 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 288,7 | 19,7 | 22,5 | 41,3 | 0,1 | 24,4 | 0,0 | 5,8 | 26,7 | 204,9 | 85,8 | 2,1 |
| №133/1 | Каша перловая | 150 | 158,7 | 4,2 | 4,2 | 25,1 | 0,2 | 23,8 | 0,0 | 0,2 | 34,8 | 47,3 | 22,2 | 0,1 |
| №591 | Кисель | 200 | 119,0 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 8,6 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 10,5 | 7,5 | 2,2 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 660,4 | 27,1 | 29,5 | 116,3 | 9,0 | 53,3 | 3,1 | 6,0 | 112,0 | 304,2 | 127,9 | 5,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Всего | | | 1247,1 | 46,3 | 49,3 | 199,1 | 12,0 | 82,2 | 7,6 | 10,8 | 196,4 | 598,5 | 245,5 | 12,4 |
| | День 9 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №182 №187 | Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным | 200 | 359,0 | 14,2 | 7,8 | 54,4 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 147,6 | 153,0 | 50,4 | 1,3 |
| №3 | Сыр порционно | 20 | 38,0 | 2,5 | 4,0 | 2,0 | 0,0 | 24,2 | 0,6 | 0,0 | 45,3 | 24,3 | 14,9 | 0,5 |
| №5 | Масло сливочное | 10 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 70 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 587,9 | 19,3 | 20,3 | 83,0 | 3,2 | 27,8 | 64,2 | 9,5 | 250,0 | 253,3 | 95,4 | 5,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №220 | Чахохбили | 90 | 225,0 | 18,6 | 15,2 | 15,9 | 0,3 | 26,1 | 6,1 | 3,1 | 91,7 | 251,2 | 18,1 | 5,4 |
| №304 | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 150 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,8 | 54,8 | 19,1 | 0,5 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 97,0 | 0,0 | 0,0 | 24,8 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 644,0 | 25,6 | 21,7 | 98,6 | 0,6 | 26,6 | 8,8 | 5,2 | 174,2 | 387,1 | 69,0 | 7,3 |
| Всего | | | 1231,9 | 44,9 | 42,0 | 181,6 | 3,8 | 54,4 | 73,0 | 14,7 | 387,1 | 692,0 | 164,4 | 13,2 |
| | День 10 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №182 №187 | Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным | 200 | 289,0 | 16,2 | 12,8 | 40,4 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 147,6 | 153,0 | 50,4 | 1,3 |
| №5 | Масло сливочное | 10 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| №740 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| №410 | Яблоко запеченное | 100 | 107,0 | 0,3 | 0,3 | 16,7 | 0,0 | 11,3 | 0,0 | 0,0 | 11,4 | 7,6 | 6,2 | 1,6 |
| Итого | | | 586,9 | 19,1 | 21,6 | 83,7 | 3,2 | 14,9 | 63,6 | 9,5 | 216,1 | 236,6 | 86,7 | 7,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №234 | Биточек рыбный | 90 | 229,0 | 12,7 | 14,3 | 25,4 | 0,2 | 6,5 | 0,1 | 1,5 | 64,8 | 282,0 | 44,5 | 1,5 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 156,0 | 3,3 | 5,6 | 22,3 | 0,2 | 19,3 | 0,0 | 0,2 | 52,3 | 72,4 | 31,9 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 612,0 | 19,7 | 20,3 | 101,0 | 0,5 | 26,3 | 2,8 | 1,7 | 177,8 | 435,5 | 108,2 | 3,8 |
| Всего | | | 1198,9 | 38,8 | 41,6 | 184,7 | 3,7 | 41,2 | 66,4 | 11,2 | 393,9 | 672,1 | 191,9 | 10,8 |
| | День 11 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №182 №187 | Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным | 200 | 328,0 | 18,2 | 18,8 | 47,4 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 147,6 | 153,0 | 50,4 | 1,3 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| №760 | Фрукт | 100 | 147,0 | 0,2 | 0,3 | 9,8 | 0,0 | 10,2 | 0,0 | 0,6 | 17,1 | 0,4 | 9,7 | 2,4 |
| | Итого | | 590,9 | 20,9 | 19,4 | 83,7 | 3,2 | 13,8 | 4,6 | 10,1 | 220,6 | 227,5 | 90,2 | 7,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №256 | Шницель | 90 | 222,0 | 14,4 | 15,1 | 13,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 3,8 | 15,6 | 137,7 | 15,5 | 1,2 |
| №302 | Каша гречневая | 150 | 220,0 | 7,7 | 6,6 | 43,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 11,4 | 138,3 | 92,5 | 3,1 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 669,0 | 25,8 | 22,1 | 110,1 | 0,3 | 0,7 | 2,8 | 16,6 | 87,7 | 357,1 | 139,8 | 5,7 |
| Всего | | | 1259,9 | 46,7 | 41,5 | 193,8 | 3,5 | 14,5 | 7,4 | 26,7 | 308,3 | 584,6 | 230,0 | 13,5 |
| | День 12 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №376 | Фрикадельки | 90 | 252,0 | 12,8 | 13,9 | 17,4 | 0,1 | 2,9 | 0,0 | 1,5 | 22,5 | 112,9 | 49,6 | 1,9 |
| №304 | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 150 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,8 | 54,8 | 19,1 | 0,5 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 595,9 | 19,1 | 20,3 | 82,5 | 3,2 | 5,6 | 4,5 | 3,6 | 100,2 | 241,8 | 98,8 | 6,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №171 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 288,7 | 19,7 | 22,5 | 41,3 | 0,1 | 24,4 | 0,0 | 5,8 | 26,7 | 204,9 | 85,8 | 2,1 |
| №133/1 | Каша перловая | 150 | 158,7 | 4,2 | 4,2 | 25,1 | 0,2 | 23,8 | 0,0 | 0,2 | 34,8 | 47,3 | 22,2 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 674,4 | 27,6 | 27,1 | 119,7 | 0,4 | 48,7 | 2,7 | 6,0 | 122,2 | 333,3 | 139,8 | 3,6 |
| Всего | | | 1270,3 | 46,7 | 47,4 | 202,2 | 3,6 | 54,3 | 7,2 | 9,6 | 222,4 | 575,1 | 238,6 | 10,1 |
| | День 13 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №327 №327/1 | Запеканка из творога с морковью или с фруктовым или ягодным наполнителем со сгущенным молоком | 170 | 422,0 | 17,0 | 19,2 | 44,9 | 2,8 | 10,5 | 1,7 | 26,7 | 179,9 | 198,5 | 38,9 | 0,8 |
| №762/2 | Желе фруктовое | 70 | 50,0 | 1,0 | 0,0 | 12,0 | 1,2 | 1,5 | 2,0 | 0,0 | 14,5 | 20,5 | 10,5 | 2,4 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 587,9 | 20,5 | 19,5 | 83,4 | 6,9 | 14,7 | 6,2 | 26,7 | 250,3 | 293,1 | 79,5 | 7,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №272 | Котлета «Здоровье» | 90 | 229,0 | 15,9 | 17,9 | 18,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 10,9 | 89,7 | 18,1 | 0,9 |
| №309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 200,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 18,1 | 27,3 | 40,0 | 16,3 | 0,6 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 20/20 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 656,5 | 25,1 | 23,3 | 90,1 | 0,3 | 0,5 | 2,7 | 19,6 | 98,9 | 210,8 | 66,2 | 2,9 |
| Всего | | | 1244,4 | 45,6 | 42,8 | 173,5 | 7,2 | 15,2 | 8,9 | 46,3 | 349,2 | 503,9 | 145,7 | 10,2 |
| | День 14 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №182 №187 | Каша молочная с маслом сливочным или каша молочная с ягодным или с фруктовым наполнителем и маслом сливочным | 200 | 359,0 | 14,2 | 7,8 | 54,4 | 0,3 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 147,6 | 153,0 | 50,4 | 1,3 |
| №3 | Сыр порционно | 20 | 38,0 | 2,5 | 4,0 | 2,0 | 0,0 | 24,2 | 0,6 | 0,0 | 45,3 | 24,3 | 14,9 | 0,5 |
| №5 | Масло сливочное | 10 | 75,0 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 59,0 | 0,0 | 1,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 70 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 587,9 | 19,3 | 20,3 | 83,0 | 3,2 | 27,8 | 64,2 | 9,5 | 250,0 | 253,3 | 95,4 | 5,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №332 | Тефтели рыбные | 125 | 206,0 | 17,0 | 17,6 | 22,7 | 0,2 | 3,5 | 0,0 | 1,7 | 36,7 | 97,5 | 19,5 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 156,0 | 3,3 | 5,6 | 22,3 | 0,2 | 19,3 | 0,0 | 0,2 | 52,3 | 72,4 | 31,9 | 0,9 |
| №591 | Кисель | 200 | 119,0 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 8,6 | 5,0 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 10,5 | 7,5 | 2,2 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 20/20 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 575,0 | 23,5 | 24,1 | 94,9 | 9,1 | 27,9 | 3,1 | 1,9 | 139,5 | 221,9 | 71,3 | 4,7 |
| Всего | | | 1162,9 | 42,8 | 44,4 | 177,9 | 12,3 | 55,7 | 67,3 | 11,4 | 389,5 | 475,2 | 166,7 | 10,6 |
| | День 15 Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №222 | Азу | 250 | 470,0 | 17,3 | 19,6 | 56,7 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 4,8 | 6,5 | 266,9 | 109,9 | 2,2 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 2,8 | 2,6 | 2,0 | 0,0 | 20,4 | 32,6 | 17,7 | 3,3 |
| №2 | Хлеб пшеничный | 60 | 57,9 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 585,9 | 19,8 | 19,9 | 83,2 | 3,0 | 7,9 | 4,5 | 4,8 | 62,4 | 341,0 | 140,0 | 6,3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №90/1 | Голубцы «ленивые» | 100 | 206,0 | 18,0 | 16,6 | 10,7 | 0,2 | 3,5 | 0,0 | 1,7 | 36,7 | 97,5 | 19,5 | 0,8 |
| №304 | Рис отварной рассыпчатый или припущенный (с овощами или томатом) | 150 | 228,0 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 21,8 | 54,8 | 19,1 | 0,5 |
| №646 | Напиток или компот (ягодный или фруктовый) | 200 | 133,0 | 0,5 | 0,0 | 34,0 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| №2 | Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 120 | 94,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 35,5 | 41,5 | 12,4 | 0,8 |
| Итого | | | 661,0 | 24,8 | 23,1 | 102,6 | 0,5 | 4,0 | 2,7 | 3,8 | 119,2 | 233,4 | 70,4 | 2,7 |
| Всего | | | 1246,9 | 44,6 | 43,0 | 185,8 | 3,5 | 11,9 | 7,2 | 9,6 | 181,6 | 574,4 | 210,4 | 9,0 |