

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 17 р.п. Юрты

Е.В.Рубекина

" 1 "  2024 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей МКОУ СОШ №17

(ОВЗ и дети Инвалиды)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: весна-лето

Сборник технологических карт. Рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2005,2012,2017 г.

Под редакцией Маннановой Н.А., Залиева И.В., Могильнова М.П., Тутельяна В.А.

| спр 2012 | наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Минеральн. Вещ. мг | | | | Витамины мг. | | | |
|---------------------------------|---|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | E | A |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник. День первый | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая) | 200 | 3,14 | 5,56 | 35,43 | 205,4 | 5,5 | 24 | 74,1 | 0,5 | 0,03 | 0 | 0,09 | 0 |
| №2 | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | 15,44 | 29,94 | 0 | 0,68 | 0,08 | 4,38 | 5,45 | 0,15 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 |
| | ИТОГО | | 6,07 | 13,06 | 81,8 | 467,4 | 34,54 | 65,67 | 96,23 | 3,31 | 0,11 | 4,65 | 5,54 | 0,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №9 | Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 3 | 14,5 | 106 | 106,9 | 15,4 | 200 | 0,67 | 0,05 | 0,07 | 4,79 | 0 |
| №204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,68 | 2,8 | 17,14 | 104,5 | 26,1 | 28,5 | 82,65 | 1,3 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 |
| №451 | Биточки куриные | 100 | 14,13 | 11,63 | 12,13 | 210 | 0,087 | 0,15 | 3,58 | 0 | 43,86 | 29,54 | 0 | 1,34 |
| №679 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,53 | 15,57 | 81 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0 | 0 | 0,02 |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,26 | 5,84 | 33 | 46 | 0,96 | 0,02 | 0,8 | 0,2 | 0 |
| №338 | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| П/Р | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,53 | 7,55 | 14,62 | 70,14 | 9,3 | 10 | 42,4 | 0,62 | 0,05 | 0 | 0,36 | 0 |
| | ИТОГО | | 34,85 | 32,41 | 158,5 | 1010,43 | 179,8 | 177,1 | 635,8 | 10,5 | 44,31 | 38,66 | 5,35 | 1,36 |
| | ВСЕГО | | 40,92 | 45,47 | 240,3 | 1477,83 | 214,3 | 242,7 | 732,1 | 13,8 | 44,42 | 43,31 | 10,89 | 1,51 |
| Вторник. День второй | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200 | 6,1 | 4 | 36,96 | 208,24 | 221,6 | 79,6 | 315,4 | 2,1 | 0,22 | 2,08 | 0,86 | 32 |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 8,4 | 4,2 | 2,5 | 0,35 | 0,034 | 0 | 0 | 40 |
| №384 | Какао из консервов "Какао со сгущённым молоком и сахаром" | 200 | 3,28 | 3 | 20,64 | 122,6 | 7,38 | 1,62 | 0 | 0 | 0,04 | 0,52 | 8 | 12 |
| | ИТОГО | | 11,74 | 14,49 | 72,49 | 466,84 | 237,4 | 85,42 | 317,9 | 2,45 | 0,294 | 2,6 | 8,86 | 84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №70 | Огурец свежий | 60 | 0,7 | 0,08 | 1,51 | 9,2 | 7,5-18,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,018 | 0,000 | 0,00 | 0,00 |
| №206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 |
| № 451 | Котлета | 100 | 14,13 | 11,63 | 12,13 | 210 | 0,087 | 0,15 | 3,58 | 0 | 43,86 | 29,54 | 0 | 1,34 |
| №694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 44,37 | 33,3 | 103,9 | 1,21 | 0,16 | 21,8 | 0 | 30,6 |
| №648 | Кисель из концентрат "Валитек" | 200 | 0,2 | 0 | 3,9 | 16 | 8,48 | 2,66 | 0 | 0,7 | 0,01 | 1,36 | | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 0,66 | 0,006 | 0 | 0,78 | 0 |
| | ИТОГО | | 28,93 | 23,35 | 87,38 | 674,93 | 104,8 | 91,21 | 246,9 | 4,6 | 44,28 | 58,51 | 0,78 | 31,94 |
| | ВСЕГО | | 40,67 | 37,84 | 159,9 | 1141,77 | 342,2 | 176,6 | 564,8 | 7,05 | 44,58 | 61,11 | 9,64 | 115,9 |
| Среда. День третий | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| №168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная гречневая | 200 | 6 | 6,8 | 29,2 | 202 | 24 | 98 | 144 | 19,7 | 0,16 | 0 | 1,80 | 0 |
| №9 | Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 3 | 14,5 | 106 | 106,9 | 15,4 | 200 | 0,67 | 0,05 | 0,07 | 4,79 | 0 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,396 | 0 |
| | ИТОГО | | 13,9 | 10,1 | 67,66 | 418,14 | 151,4 | 135 | 392,2 | 22,9 | 0,54 | 0,34 | 6,986 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 8,4 | 4,2 | 2,5 | 0,35 | 0,034 | 0 | 0 | 40 |
| №197 | Рассольник Петербургский | 250 | 1,68 | 4,22 | 13,27 | 96,6 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | | 0 |
| №229 | Рыба, тушённая в томате с овощами | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 35,49 | 34,14 | 129,6 | 0,66 | 0,06 | 2,36 | 1,81 | 1,52 |
| №304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,51 | 44 | 252,14 | 3,13 | 22,81 | 73,8 | 0,63 | 0,02 | 0 | 0,72 | 32,4 |
| №389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86,6 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,02 | 4 | 0,2 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,396 | 0 |
| | ИТОГО | | 19,69 | 22,86 | 110,2 | 724,26 | 89,08 | 99,77 | 303,6 | 5,55 | 0,544 | 12,39 | 3,126 | 73,92 |
| | ВСЕГО | | 33,59 | 32,96 | 177,9 | 1142,4 | 240,5 | 234,8 | 695,8 | 28,4 | 1,084 | 12,73 | 10,11 | 73,92 |
| Четверг. День четвертый | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №173 | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | 200 | 6,1 | 4 | 36,96 | 208,24 | 221,6 | 76,9 | 315,4 | 2,1 | 0,22 | 2,08 | 0,86 | 32 |
| №2 | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | 15,44 | 29,94 | 0 | 0,68 | 0,08 | 4,38 | 5,45 | 0,15 |
| № 380 | Кофейный напиток с молоком сгущённым | 200 | 2,95 | 1,99 | 20,92 | 113,4 | 128,8 | 12,88 | 86,56 | 0,08 | 0,02 | 0,38 | 6,66 | 10 |
| | ИТОГО | | 11,45 | 13,49 | 94,78 | 543,64 | 365,8 | 119,7 | 402 | 2,86 | 0,32 | 6,84 | 12,97 | 42,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №9 | Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 3 | 14,5 | 106 | 106,9 | 15,4 | 200 | 0,67 | 0,05 | 0,07 | 4,79 | 0 |
| №140 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 | 21 | 120 | 34,5 | 15,75 | 203,3 | 0,55 | 0,04 | 0,95 | 0,33 | 0 |
| №451 | Ёжики | 100 | 14,13 | 11,63 | 12,13 | 210 | 0,087 | 0,15 | 3,58 | 0 | 43,86 | 29,54 | 0 | 1,34 |
| №679 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,53 | 15,57 | 81 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0 | 0 | 0,02 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 0,66 | 0,006 | 0 | 0,78 | 0 |
| №338 | Флоды свежис | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО | | 36,65 | 24,86 | 138,9 | 939,81 | 200,5 | 152,8 | 742,4 | 10,9 | 44,18 | 30,83 | 5,9 | 1,36 |
| | ВСЕГО | | 48,1 | 38,35 | 233,7 | 1483,45 | 566,3 | 272,6 | 1144 | 13,8 | 44,5 | 37,67 | 18,87 | 43,51 |
| Пятница. День пятый | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200 | 6,1 | 4 | 36,96 | 208,24 | 221,6 | 79,6 | 315,4 | 2,1 | 0,22 | 2,08 | 0,86 | 32 |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 8,4 | 4,2 | 2,5 | 0,35 | 0,034 | 0 | 0 | 40 |
| №384 | Какао из консервов "Какао со сгущённым молоком и сахаром" | 200 | 3,28 | 3 | 20,64 | 122,6 | 7,38 | 1,62 | 0 | 0 | 0,04 | 0,52 | 8 | 12 |
| | ИТОГО | | 11,74 | 14,49 | 72,49 | 466,84 | 237,4 | 85,42 | 317,9 | 2,45 | 0,294 | 2,6 | 8,86 | 84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №5 | Кукуруза консервированная | 60 | 4,15 | 8,91 | 11,57 | 10,99 | 26,88 | 28,13 | 0,96 | 8,33 | 0,14 | 13,39 | 0 | 0 |
| №138 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,45 | 8,28 | 2,48 | 160,78 | 31,65 | 46,05 | 175,7 | 1,25 | 0,11 | 6,88 | 0,88 | 15 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| №692 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,6 | 1,33 | 0,07 | 0 | 0 | 25,2 |
| №349 | Мясо тушеное консервированное | 50 | 7,86 | 12,14 | 0 | 160,71 | 30,86 | 46,61 | 0 | 0 | 0,2 | 5,81 | 0 | 0 |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,26 | 5,84 | 33 | 46 | 0,96 | 0,02 | 0,8 | 0,2 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,396 | 0 |
| №338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО | | 31,01 | 35,75 | 117,3 | 848,02 | 124 | 198 | 304,4 | 14,4 | 0,87 | 26,88 | 1,476 | 40,2 |
| | ВСЕГО | | 42,75 | 50,24 | 189,8 | 1314,86 | 361,3 | 283,5 | 622,3 | 16,9 | 1,164 | 29,48 | 10,34 | 124,2 |
| Понедельник. День шестой | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №9 | Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 3 | 14,5 | 106 | 106,9 | 15,4 | 200 | 0,67 | 0,05 | 0,07 | 4,79 | 0 |
| №168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная | 200 | 6,02 | 4,07 | 33,37 | 194,01 | 132,6 | 17,06 | 109,7 | 0,26 | 0,04 | 0,36 | 0,1 | 0,36 |
| № 380 | Кофейный напиток с молоком сгущённым | 200 | 2,95 | 1,99 | 20,92 | 113,4 | 128,8 | 12,88 | 86,56 | 0,08 | 0,02 | 0,38 | 6,66 | 10 |
| | ИТОГО | | 13,97 | 9,06 | 68,79 | 413,41 | 368,3 | 45,34 | 396,3 | 1,01 | 0,11 | 0,81 | 11,55 | 10,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №33 | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 35,15 | 20,9 | 0 | 1,33 | 0,02 | 9,5 | 0 | 0 |
| №206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 |
| № 451 | Тефтели | 100 | 14,13 | 11,63 | 12,13 | 210 | 0,087 | 0,15 | 3,58 | 0 | 43,86 | 29,54 | 0 | 1,34 |
| №304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,51 | 44 | 252,14 | 3,13 | 22,81 | 73,8 | 0,63 | 0,02 | 0 | 0,72 | 32,4 |
| №648 | Кисель из концентрат "Валитек" | 200 | 0,2 | 0 | 3,9 | 16 | 8,48 | 2,66 | 0 | 0,7 | 0,01 | 1,36 | | 0 |
| №338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| П/Р | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 0,66 | 0,006 | 0 | 0,78 | 0 |
| | ИТОГО | | 30,79 | 30,51 | 123,5 | 894,07 | 114,7 | 110,6 | 227,8 | 7,55 | 44,15 | 46,21 | 1,5 | 33,74 |
| | ВСЕГО | | 44,76 | 39,57 | 192,3 | 1307,48 | 483 | 156 | 624,1 | 8,56 | 44,26 | 47,02 | 13,05 | 44,1 |
| Вторник. День Седьмой. | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №725 | Вареники п/ф отварные | 200 | 15,3 | 12,3 | 35,7 | 322,5 | 73,04 | 31,87 | 127,7 | 0,63 | 1,21 | 0 | | 0,63 |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 8,4 | 4,2 | 2,5 | 0,35 | 0,034 | 0 | 0 | 40 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,396 | 0 |
| | ИТОГО | | 20,56 | 20,09 | 74,55 | 568,64 | 101,9 | 57,7 | 178,4 | 3,44 | 1,574 | 0,27 | 0,396 | 40,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №2 | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | 15,44 | 29,94 | | 0,68 | 0,08 | 4,38 | 5,45 | 0,15 |
| №187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,8 | 0,06 | 18,46 | 0 | 0 |
| №719 | Пельмени п/ф отварные с маслом | 200 | 13,35 | 22,35 | 29,4 | 378 | 0,45 | 135,6 | 0 | 1,14 | 0,06 | 0,45 | 0 | 0 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,396 | 0 |
| №338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО | | 20,8 | 35,44 | 108,6 | 841,89 | 95,72 | 218,4 | 106,9 | 7,28 | 0,53 | 23,56 | 5,846 | 0,15 |
| | ВСЕГО | | 41,36 | 55,53 | 183,1 | 1410,53 | 197,7 | 276,1 | 285,3 | 10,7 | 2,104 | 23,83 | 6,242 | 40,78 |
| Среда. День восьмой. | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| №93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 161,6 | 24,14 | 138 | 0,51 | 0,09 | 0,91 | | 30,6 |
| №9 | Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 3 | 14,5 | 106 | 106,9 | 15,4 | 200 | 0,67 | 0,05 | 0,07 | 4,79 | 0 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,396 | 0 |
| | ИТОГО | | 13,65 | 8,51 | 57,3 | 361,34 | 289 | 61,17 | 386,2 | 3,64 | 0,47 | 1,25 | 5,186 | 30,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 8,4 | 4,2 | 2,5 | 0,35 | 0,034 | 0 | 0 | 40 |
| №170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,3 | 102,5 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0 |
| №694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 44,37 | 33,3 | 103,9 | 1,21 | 0,16 | 21,8 | 0 | 30,6 |
| №451 | Голубцы ленивые | 100 | 14,13 | 11,63 | 12,13 | 210 | 0,087 | 0,15 | 3,58 | 0 | 43,86 | 29,54 | 0 | 1,34 |
| №349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,26 | 5,84 | 33 | 46 | 0,96 | 0,02 | 0,8 | 0,2 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,396 | 0 |
| №338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО | | 25,9 | 30,79 | 248,4 | 926,6 | 126 | 115,8 | 246,3 | 6,24 | 44,45 | 62,43 | 0,596 | 71,94 |
| | ВСЕГО | | 39,55 | 39,3 | 305,7 | 1287,94 | 415 | 177 | 632,5 | 9,88 | 44,92 | 63,68 | 5,782 | 102,5 |
| Четверг. День девятый. | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая) | 200 | 3,14 | 5,56 | 35,43 | 205,4 | 5,5 | 24 | 74,1 | 0,5 | 0,03 | 0 | 0,09 | 0 |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 8,4 | 4,2 | 2,5 | 0,35 | 0,034 | 0 | 0 | 40 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 |
| | ИТОГО | | 6,03 | 13,05 | 59,79 | 381,4 | 27,5 | 39,93 | 98,73 | 2,98 | 0,064 | 0,27 | 0,09 | 40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №4 | Горошек зеленый (консервированный) | 60 | 1,39 | 0,09 | 2,93 | 18 | 9 | 9,45 | 27,9 | 0,32 | 0,003 | 0,32 | 0 | 0 |
| №35 | Свекольник | 250 | 2,4 | 6,2 | 17,8 | 136 | 37,56 | 31,64 | 0 | 1,58 | 0,06 | 8,34 | 0 | 0 |
| №637 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | 0 | 206,25 | 39 | 20 | 143 | 1,8 | 0,04 | 0 | 0 | 20 |
| №688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,6 | 1,33 | 0,07 | 0 | 0 | 25,2 |
| №389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86,6 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,02 | 4 | 0,2 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 13,8 | 19,8 | 52,2 | 0,66 | 0,006 | 0 | 0,78 | 0 |
| | ИТОГО | | 37,25 | 26,11 | 101,2 | 789,27 | 119,2 | 114,2 | 281,7 | 8,49 | 0,199 | 12,66 | 0,98 | 45,2 |
| | ВСЕГО | | 43,28 | 39,16 | 161 | 1170,67 | 146,7 | 154,2 | 380,4 | 11,5 | 0,263 | 12,93 | 1,07 | 85,2 |
| Пятница. День десятый. | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 6,1 | 4 | 36,96 | 208,24 | 221,6 | 76,9 | 315,4 | 2,1 | 0,22 | 2,08 | 0,86 | 32 |
| П/Р | Булочка творожная | 50 | 12,7 | 11,6 | 0,7 | 157 | 22 | 0 | 8,7 | 21,4 | 0,032 | 0,04 | 0 | 9 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 13,6 | 11,73 | 22,13 | 2,13 | 0 | 0,27 | 0 | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,396 | 0 |
| | ИТОГО | | 21,7 | 15,9 | 61,62 | 475,38 | 264,1 | 98,53 | 372,3 | 26 | 0,582 | 2,39 | 1,256 | 41 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------------|-----|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 8,4 | 4,2 | 2,5 | 0,35 | 0,034 | 0 | 0 | 40 |
| №138 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,45 | 8,28 | 2,48 | 160,78 | 31,65 | 46,05 | 175,7 | 1,25 | 0,11 | 6,88 | 0,88 | 15 |
| №437 | Гуляш из мяса птицы | 100 | 12,11 | 10,06 | 2,39 | 132,24 | 31,33 | 12,67 | 83 | 0,33 | 0,03 | 0,1 | 0 | 22 |
| №679 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,53 | 15,57 | 81 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0 | 0 | 0,02 |
| №648 | Кисель из концентрат "Валитек" | 200 | 0,2 | 0 | 3,9 | 16 | 8,48 | 2,66 | 0 | 0,7 | 0,01 | 1,36 | | 0 |
| П/Р | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 | 0,03 | 0 | 0,39 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 34,44 | 32,86 | 81,15 | 791,69 | 102,3 | 156,5 | 537,5 | 7,69 | 0,434 | 8,34 | 1,27 | 77,02 |
| | ВСЕГО | | 56,14 | 48,76 | 142,8 | 1267,07 | 366,4 | 255 | 909,8 | 33,7 | 1,016 | 10,73 | 2,526 | 118 |
| | ИТОГО | | 431,12 | 427,18 | 1986 | 13004 | 3333 | 2228 | 6591 | 154 | 228,3 | 342,5 | 88,52 | 749,7 |

Исполнитель : Рупотко Н.В

