

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

(подпись)

« 12 » 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10»

(наименование учреждения)

Директор

(М.В.Брилева)

(подпись)

« 12 » 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

(наименование учреждения)

(подпись)

« 12 » 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ
НА 2-Х РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

Н.В.Котова

| Коды рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) | | | | | Витамины(мг) | | | | | Стоимость блюда (руб.) |
|-----------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02/2005 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250 | 6.5 | 6.9 | 56.1 | 327.0 | 323.1 | 233.5 | 69.9 | 291.5 | 3.8 | 29.3 | 0.0 | 0.1 | 2.0 | 2.2 | 17.85 |
| 05/2005 | Бутерброд с сыром | 50 | 4.6 | 8.88 | 15.01 | 165.65 | 58.75 | 164.90 | 11.10 | 28.70 | 0.52 | 52.00 | 0.00 | 0.00 | 0.48 | 0 | 17.46 |
| 09/2005 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.55 | 3.38 | 25 | 139.7 | 146.6 | 120.4 | 14 | 90 | 0 | 29.3 | 0 | 0 | 0 | 1.3 | 12.08 |
| 09/2005 | Крендель сахарный | 1 шт./60 | 4.1 | 7.28 | 36.5 | 227.6 | 67.82 | 61.25 | 15.58 | 48.95 | 0.84 | 37.81 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 11.67 |
| Итого за завтрак | | | 18,8 | 26,4 | 132,6 | 860,0 | 596,3 | 580,1 | 110,6 | 459,2 | 5,2 | 148,4 | 0,0 | 0,1 | 2,5 | 3,5 | 59,06 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02/2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1.93 | 5.92 | 11.64 | 114.06 | 363.08 | 47.03 | 24.65 | 52.72 | 1.11 | 250.01 | 0.02 | 0.04 | 0.69 | 19.99 | 7.31 |
| 05/2014 | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 100/6 | 106.92 | 103.43 | 477.01 | 3341.51 | 8284.91 | 1133.00 | 624.27 | 1939.79 | 32.87 | 1039.27 | 0.46 | 0.70 | 24.94 | 331.79 | 49.61 |
| 03/2007 | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 200 | 4.52 | 6.90 | 36.84 | 227.96 | 1283.68 | 24.44 | 51.98 | 131.08 | 2.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.94 | 45.20 | 12.79 |
| 09/2014 | Сок фруктовый | 1 шт./200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 | 22.96 |
| 02/01 | Хлеб пшеничный | 60 | 2.22 | 1.8 | 29.88 | 157.2 | 76.2 | 15.6 | 21 | 49.8 | 0.96 | 0 | 0 | 0 | 0.924 | 0 | 3.71 |
| 02/01 | Хлеб ржаной | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.52 | 108.6 | 56.4 | 20.4 | 24.6 | 72 | 1.38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.57 |
| 02/2005 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 0.36 | 0.12 | 2.52 | 11.94 | 174 | 8.4 | 12 | 15.6 | 0.54 | 79.8 | 0.036 | 0.024 | 0.3 | 15 | 9.90 |
| Итого за обед | | | 29,14 | 25,07 | 124,97 | 863,94 | 2607,28 | 187,21 | 188,82 | 547,66 | 9,43 | 358,50 | 0,17 | 0,19 | 6,28 | 92,38 | 110,85 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 47,9 | 51,5 | 257,6 | 1723,9 | 3203,6 | 767,3 | 299,4 | 1006,8 | 14,6 | 507,0 | 0,2 | 0,3 | 8,8 | 95,8 | 169,91 |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09/2014 | Птица отварная | 90 | 18.99 | 12.24 | 0.00 | 185.63 | 160.20 | 35.10 | 18.00 | 128.70 | 1.62 | 18.00 | 0.03 | 0.12 | 4.32 | 0.00 | 50.54 |
| 03/2005 | Капуста тушеная | 150 | 3.54 | 6.20 | 15.00 | 131.35 | 565.38 | 86.14 | 32.10 | 62.75 | 1.21 | 76.00 | 0.06 | 0.08 | 1.33 | 79.36 | 9.97 |
| 02/01 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1.48 | 1.2 | 19.92 | 104.8 | 50.8 | 10.4 | 14 | 33.2 | 0.64 | 0 | 0 | 0 | 0.616 | 0 | 2.22 |
| 02/01 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 54.3 | 28.2 | 10.2 | 12.3 | 36 | 0.69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.28 |
| 02/01 | Фрукты (яблоки) | 1 шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 10 | 0 | 0,04 | 0 | 20 | 19,00 |
| 07/2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 14,97 | 57,65 | 12,85 | 2,8 | 2,2 | 4,12 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,58 |
| Итого за завтрак | | | 26,52 | 20,50 | 74,77 | 601,53 | 1360,73 | 174,04 | 93,10 | 278,47 | 8,80 | 104,00 | 0,09 | 0,24 | 6,12 | 99,36 | 85,60 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.81 | 2.91 | 20.71 | 121.53 | 475.90 | 15.10 | 24.05 | 63.50 | 0.80 | 200.00 | 0.00 | 0.00 | 1.08 | 16.50 | 5.39 |
| 06/2005 | Гуляш | 100 | 16.50 | 15.66 | 2.83 | 231.63 | 306.65 | 16.87 | 21.31 | 158.86 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.71 | 2.49 | 52.28 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8,69 | 5,78 | 38,77 | 237,56 | 118,20 | 16,90 | 58,90 | 137,00 | 4,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 9,22 |
| 014 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 94,60 | 111,80 | 6,80 | 3,60 | 4,40 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 5,89 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,85 | 1,50 | 24,90 | 131,00 | 63,50 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 3,71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 |
| | Итого за обед | | 32,80 | 26,36 | 121,34 | 876,62 | 1184,25 | 78,87 | 137,66 | 441,26 | 9,49 | 200,90 | 0,00 | 0,00 | 6,46 | 22,99 | 78,77 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 58,52 | 46,86 | 196,17 | 1472,11 | 2464,97 | 252,91 | 230,76 | 719,74 | 18,29 | 304,00 | 0,09 | 0,24 | 12,57 | 122,35 | 164,37 |
| | 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/57 | 28,23 | 20,58 | 54,42 | 516,93 | 397,17 | 408,91 | 55,49 | 447,01 | 0,97 | 44,55 | 0,00 | 0,39 | 0,09 | 0,00 | 83,77 |
| 7/2005 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,80 | 25,07 | 145,36 | 206,96 | 125,52 | 31,00 | 116,20 | 0,98 | 22,12 | 0,04 | 0,16 | 0,17 | 1,30 | 13,47 |
| | Итого за завтрак | | 32,75 | 24,63 | 89,98 | 710,29 | 778,13 | 538,43 | 107,49 | 577,21 | 2,13 | 66,67 | 0,04 | 0,56 | 0,26 | 6,30 | 97,24 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2/2005 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,97 | 5,52 | 20,14 | 155,67 | 474,89 | 38,74 | 35,51 | 87,55 | 1,87 | 250,01 | 0,18 | 0,04 | 1,26 | 11,63 | 5,53 |
| 9/2009 | Тефтели с соусом красным основным | 200/100 | 16,03 | 21,61 | 19,43 | 367,95 | 337,84 | 35,92 | 30,34 | 166,19 | 2,20 | 160,00 | 0,03 | 0,13 | 3,33 | 5,40 | 46,52 |
| 9/2005 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,13 | 5,82 | 47,49 | 275,43 | 85,93 | 21,14 | 11,09 | 60,49 | 0,83 | 31,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,86 |
| 0/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 0 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 9,90 |
| /n | Хлеб пшеничный | 80 | 2,96 | 2,4 | 39,84 | 209,6 | 101,6 | 20,8 | 28 | 66,4 | 1,28 | 0 | 0 | 0 | 1,232 | 0 | 5,93 |
| /n | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 56,4 | 20,4 | 24,6 | 72 | 1,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,57 |
| 76/2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 14,97 | 57,65 | 12,85 | 2,8 | 2,2 | 4,12 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,58 |
| | Итого за обед | | 36,63 | 36,13 | 163,89 | 1183,29 | 1154,12 | 153,60 | 140,14 | 481,95 | 8,32 | 447,51 | 0,23 | 0,19 | 5,94 | 23,03 | 86,89 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 69,38 | 60,76 | 253,88 | 1893,58 | 1932,25 | 692,03 | 247,63 | 1059,17 | 10,45 | 514,18 | 0,27 | 0,75 | 6,20 | 29,33 | 184,13 |
| | 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168/2005 | Биточек из говядины с маслом сливочным | 90/9 | 14,99 | 23,42 | 16,08 | 332,96 | 257,18 | 16,60 | 22,12 | 146,48 | 2,16 | 40,50 | 0,03 | 0,15 | 3,41 | 0,99 | 53,63 |
| 109/2005 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,35 | 4,4 | 35,62 | 206,9 | 64,46 | 10,35 | 8,32 | 45,38 | 0,62 | 23,85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,69 |
| 068/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 31,76 | 126,4 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 6,52 |
| /n | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 1,295 | 1,05 | 17,43 | 91,7 | 44,45 | 9,1 | 12,25 | 29,05 | 0,56 | 0 | 0 | 0 | 0,539 | 0 | 2,59 |
| | Итого за завтрак | | 23,95 | 32,87 | 127,13 | 877,96 | 801,69 | 46,64 | 95,19 | 255,91 | 3,55 | 91,85 | 0,03 | 0,40 | 3,95 | 13,73 | 72,44 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88/2005 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,03 | 5,90 | 10,39 | 106,71 | 406,37 | 40,63 | 22,93 | 52,07 | 0,39 | 250,01 | 0,00 | 0,01 | 0,66 | 28,97 | 6,95 |
| 201/2005 | Плов из птицы | 300 | 34,46 | 23,91 | 52,99 | 623,34 | 482,90 | 57,96 | 51,94 | 277,94 | 4,07 | 374,40 | 0,19 | 0,30 | 12,00 | 4,00 | 50,82 |
| 199/2014 | Сок фруктовый | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 | 22,96 |
| /n | Хлеб пшеничный | 30 | 1,30 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 44,45 | 9,10 | 12,25 | 29,05 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 0,00 | 2,22 |
| /n | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 56,4 | 20,4 | 24,6 | 72 | 1,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,57 |
| | Итого за обед | | 41,91 | 31,50 | 115,62 | 991,15 | 1214,37 | 137,38 | 113,87 | 428,91 | 8,90 | 624,41 | 0,19 | 0,31 | 13,53 | 36,97 | 87,5 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 65,85 | 64,38 | 242,76 | 1869,11 | 2016,06 | 184,02 | 209,06 | 684,82 | 12,45 | 716,26 | 0,22 | 0,70 | 17,47 | 50,70 | 159,96 |

| 5 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 005 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120 | 13,87 | 11,78 | 5,95 | 149,37 | 377,04 | 34,98 | 41,24 | 213,58 | 0,93 | 504,01 | 0,10 | 0,10 | 1,39 | 4,92 | 42,63 |
| 005 | Пюре картофельное | 200 | 4,36 | 6,77 | 29,45 | 196,27 | 1019,03 | 64,66 | 43,96 | 128,93 | 1,58 | 38,45 | 0,01 | 0,05 | 2,25 | 34,61 | 15,48 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,11 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | 38,1 | 7,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0,462 | 0 | 2,22 |
| 005 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,17 | 60,05 | 24,25 | 5,6 | 3 | 5,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,8 | 3,05 |
| 005 | Овощи натуральные соленные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 84,6 | 13,3 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 0 | 0,018 | 0,021 | 0,12 | 6 | 9,90 |
| Итого за завтрак | | | 19,92 | 19,51 | 67,01 | 192,69 | 1543,02 | 126,84 | 107,19 | 398,23 | 3,75 | 542,46 | 0,13 | 0,17 | 4,22 | 48,33 | 73,29 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0014 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,12 | 2,85 | 17,31 | 101,33 | 466,20 | 15,60 | 23,50 | 59,65 | 0,77 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 16,50 | 4,89 |
| 0014 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 19,72 | 5,03 | 14,79 | 131,72 | 253,78 | 14,30 | 73,90 | 151,33 | 1,51 | 68,90 | 0,05 | 0,52 | 8,36 | 1,33 | 35,55 |
| 0005 | Капуста тушеная | 200 | 4,73 | 8,26 | 20,07 | 175,46 | 755,70 | 118,78 | 43,16 | 84,18 | 1,63 | 120,00 | 0,08 | 0,10 | 1,79 | 105,86 | 13,30 |
| 0009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 31,76 | 126,4 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 6,52 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 1,30 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 44,45 | 9,10 | 12,25 | 29,05 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 0,00 | 2,59 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 56,4 | 20,4 | 24,6 | 72 | 1,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,57 |
| Итого за обед | | | 33,87 | 18,31 | 136,87 | 967,20 | 1887,13 | 248,78 | 199,41 | 430,22 | 6,07 | 408,90 | 0,25 | 0,21 | 12,45 | 199,93 | 67,42 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | 53,79 | 37,82 | 203,88 | 1359,89 | 3430,15 | 375,62 | 306,51 | 828,45 | 9,82 | 957,36 | 0,38 | 0,38 | 16,68 | 248,26 | 140,71 |

Вторая неделя

| 6 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 005/005 | Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным) | 200 | 16,07 | 4,12 | 29,60 | 219,73 | 88,20 | 59,19 | 25,90 | 103,50 | 0,51 | 42,97 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 36,50 |
| 0014/2014 | Яйца вареные | 1 шт./40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 100,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 11,01 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 1,85 | 1,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 | 2,96 |
| 0014/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 | 22,96 |
| 0009/2009 | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 189 | 24,6 | 9 | 22,2 | 0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 10,24 |
| Итого за завтрак | | | 24,77 | 15,46 | 74,62 | 550,93 | 624,00 | 130,19 | 61,70 | 249,70 | 5,37 | 142,97 | 1,01 | 0,18 | 1,02 | 8,20 | 83,67 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0005/2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,92 | 11,64 | 114,06 | 363,08 | 47,03 | 24,65 | 52,72 | 1,11 | 250,01 | 0,02 | 0,04 | 0,69 | 19,99 | 7,31 |
| 0005/2005 | Плов из птицы | 300 | 34,46 | 23,91 | 52,99 | 623,34 | 482,90 | 57,96 | 51,94 | 277,94 | 4,07 | 374,40 | 0,19 | 0,30 | 12,00 | 4,00 | 50,82 |
| 0005/2005 | Овощи натуральные соленные (помидоры) | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 174 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 0 | 0,036 | 0,024 | 0,3 | 15 | 9,90 |
| 0005/2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 14,97 | 57,65 | 12,85 | 2,8 | 2,2 | 4,12 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,58 |
| 0014/2014 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 1,48 | 1,2 | 19,92 | 104,8 | 50,8 | 10,4 | 14 | 33,2 | 0,64 | 0 | 0 | 0 | 0,616 | 0 | 2,96 |
| 0014/2014 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 56,4 | 20,4 | 24,6 | 72 | 1,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,57 |
| Итого за обед | | | 42,30 | 31,86 | 122,56 | 1020,39 | 1140,03 | 146,98 | 129,39 | 455,58 | 8,14 | 704,21 | 0,25 | 0,36 | 13,61 | 38,99 | 77,15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 258/2014 | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 90/5 | 14,54 | 8,53 | 10,54 | 173,71 | 390,59 | 54,71 | 48,58 | 209,13 | 0,90 | 24,02 | 0,10 | 0,11 | 1,06 | 7,07 | 44,30 |
| 312/2005 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,11 | 22,10 | 147,57 | 764,57 | 42,44 | 32,99 | 96,75 | 1,19 | 29,05 | 0,01 | 0,04 | 1,69 | 25,97 | 11,65 |
| 376/2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 14,97 | 57,65 | 12,85 | 2,8 | 2,2 | 4,12 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,58 |
| " | Хлеб пшеничный бездрожжевой | 30 | 1,18 | 1,2 | 19,92 | 101,8 | 50,8 | 10,1 | 14 | 33,2 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,616 | 0 | 2,22 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соевые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 84,6 | 13,3 | 8,4 | 25,2 | 0,16 | 0 | 0,019 | 0,021 | 0,12 | 0 | 9,90 |
| | Итого за завтрак | | 17,87 | 11,96 | 61,3 | 342,12 | 1207,11 | 124,1 | 96,1 | 368,4 | 3,4 | 53,97 | 0,12 | 0,1 | 3,49 | 39,04 | 69,67 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,81 | 2,91 | 20,71 | 521,53 | 475,90 | 15,10 | 24,07 | 63,50 | 0,3 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 16,50 | 5,39 |
| 305/2014 | Бюфета рубленая из птицы | 100 | 10,72 | 5,02 | 14,79 | 181,72 | 253,78 | 14,30 | 73,9 | 151,33 | 1,5 | 68,90 | 0,95 | 0,52 | 8,36 | 1,33 | 35,55 |
| 202/2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 3,69 | 5,78 | 22,77 | 227,76 | 118,20 | 16,92 | 58,90 | 137,00 | 4,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 9,22 |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 | 22,96 |
| шт | Хлеб пшеничный | 35 | 1,30 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 44,45 | 9,16 | 12,25 | 29,05 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 0,00 | 2,59 |
| шт | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 56,4 | 20,4 | 24,6 | 72 | 1,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,57 |
| | Итого за обед | | 36,83 | 13,57 | 126,99 | 818,60 | 1173,33 | 86,40 | 197,60 | 454,86 | 10,88 | 268,90 | 0,05 | 0,05 | 11,28 | 21,83 | 80,28 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 55,33 | 30,17 | 203,04 | 1783,93 | 2479,04 | 207,91 | 300,27 | 814,98 | 14,21 | 327,97 | 0,18 | 0,22 | 14,61 | 60,87 | 149,94 |
| | 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/57 | 28,23 | 20,58 | 54,42 | 516,93 | 397,17 | 408,91 | 55,49 | 447,01 | 0,97 | 44,55 | 0,00 | 0,39 | 0,09 | 0,00 | 83,77 |
| 2/2005 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,80 | 25,07 | 145,36 | 206,96 | 125,52 | 31,00 | 116,20 | 0,98 | 22,12 | 0,04 | 0,16 | 0,17 | 1,30 | 13,47 |
| | Итого за завтрак | | 32,00 | 24,38 | 79,49 | 662,29 | 604,13 | 534,43 | 86,49 | 563,21 | 1,95 | 66,67 | 0,04 | 0,55 | 0,26 | 1,30 | 97,24 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 005 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,41 | 6,10 | 17,44 | 136,70 | 489,95 | 27,66 | 28,95 | 74,65 | 0,94 | 200,01 | 0,01 | 0,01 | 1,18 | 16,77 | 8,69 |
| 014 | Птица отварная | 100 | 18,99 | 12,24 | 0,00 | 185,63 | 160,20 | 35,10 | 18,00 | 128,70 | 1,62 | 18,00 | 0,03 | 0,12 | 4,32 | 0,00 | 56,15 |
| 005 | Икра свекольная | 200 | 3,70 | 15,14 | 22,27 | 241,70 | 668,32 | 76,65 | 47,90 | 98,40 | 2,56 | 0,00 | 0,03 | 0,06 | 0,68 | 27,50 | 13,88 |
| 005 | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200 | 0,30 | 0,06 | 37,97 | 151,26 | 74,22 | 8,68 | 2,40 | 11,90 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 1,20 | 10,62 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 3,70 | 3,00 | 49,80 | 262,00 | 127,00 | 26,00 | 35,00 | 83,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 5,93 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 56,4 | 20,4 | 24,6 | 72 | 1,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,57 |
| | Итого за обед | | 35,32 | 37,66 | 180,03 | 1225,49 | 2246,69 | 205,29 | 233,85 | 508,05 | 8,80 | 258,01 | 0,07 | 0,29 | 7,53 | 65,47 | 99,83 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 69,94 | 66,28 | 296,27 | 2055,78 | 3459,83 | 753,72 | 393,84 | 1120,26 | 11,11 | 352,18 | 0,11 | 1,09 | 7,79 | 84,27 | 197,08 |
| | Всего за 10 дней | | 612,0 | 527,0 | 2313,6 | 16752,8 | 26095,6 | 4492,7 | 2699,8 | 8766,0 | 133,3 | 6812,4 | 3,6 | 5,3 | 124,5 | 884,6 | 1649,5 |
| | Среднее значение за 1 день | | 61,2 | 52,7 | 231,4 | 1675,3 | 2609,6 | 449,3 | 270,0 | 876,6 | 13,3 | 681,2 | 0,36 | 0,53 | 12,5 | 88,5 | 165 |