

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМНИ А.М. НИКИФОРОВА»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «Вязовская ОШ

им. А.М. Никифорова»

\_\_\_\_\_ М.В. Строкова

Приказ № 93 -ОД от «15» октября 2024г.

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

*обучающихся 1-4 классов*

**МОУ «Вязовская ОШ им. А.М. Никифорова»**

**Радищевского района Ульяновской области**

**с. Вязовка**

**2024 г.**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**  
**Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ 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	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	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	8	12	34	271	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08	
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	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	40	5	1	30	141	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>512</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>57,45</b>	<b>0,13</b>	<b>1,2</b>	<b>395,22</b>	<b>520,44</b>	<b>307,61</b>	<b>104,28</b>	<b>375,75</b>	<b>3,25</b>	<b>25,26</b>	<b>18,93</b>	<b>87,03</b>	
<b>Обед</b>																					
13	Овощная нарезка*	60	0	0	1	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	6	7	12	136	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	8	7	34	229	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	Фрикадельки "Детские" тушеные с овощами	90	17	17	22	303	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	1	0	13	55	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	1	20	98	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>101</b>	<b>827</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>217,82</b>	<b>1,3</b>	<b>28,58</b>	<b>413,94</b>	<b>967,64</b>	<b>213,35</b>	<b>195,98</b>	<b>519,14</b>	<b>10,38</b>	<b>25,1</b>	<b>12,93</b>	<b>134,96</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
17,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	10	13	38	380	0,29	0,26	0,072	0,01	1,73	45,87	87,26	190,1	8,92	130,53	0,7	0,2	0,18	0,08	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	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	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	5	1	30	141	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>607</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>13,362</b>	<b>0,01</b>	<b>2,25</b>	<b>383,82</b>	<b>327,04</b>	<b>350,42</b>	<b>47,99</b>	<b>276,32</b>	<b>2,42</b>	<b>11,12</b>	<b>5,54</b>	<b>28,78</b>	

Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	60	0	0	1	6	0,0 1	0,0 1	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	5	11	104	0,0 4	0,0 4	130,2 3	0	8,53	19,35	319,6 5	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	4	4	36	196	0,0 3	0,0 2	16,2	0,0 8	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	23	23	367	0,1 4	0,2 7	90,66	2	6,89	408,4 1	280,0 9	158,9 6	28,05	196,8 9	3,17	22,18	4,76	99,49
15	Компот из яблок и вишни	200	0	0	20	82	0,1 7	0,2 1	56,43	1,2 6	8,1	8,23	101,1 7	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>110</b>	<b>853</b>	<b>0,4 8</b>	<b>0,5 9</b>	<b>308,1 2</b>	<b>3,3 4</b>	<b>31,5 2</b>	<b>647,7 6</b>	<b>936,9 9</b>	<b>288,6 5</b>	<b>107,8</b>	<b>405,8 2</b>	<b>7,48</b>	<b>32,03</b>	<b>15,2 4</b>	<b>174,5 6</b>

**Среда, 1 неделя**

Завтрак																				
2,47-У	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7	10	32	246	0,1 5	0,1 4	40,92	0,1 3	0,52	130,4 7	193,8 4	142,9	41,12	162,1 9	1,06	22,8	2,8	31,48
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	5	23	0	0,0 2	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	5	1	30	141	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>67</b>	<b>409</b>	<b>0,2 2</b>	<b>0,1 8</b>	<b>41,95</b>	<b>0,1 3</b>	<b>2,01</b>	<b>431,6 2</b>	<b>300,9 9</b>	<b>236,2 4</b>	<b>58,47</b>	<b>217,8 1</b>	<b>3,38</b>	<b>24,72</b>	<b>6,41</b>	<b>40,18</b>

Обед																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4	8	5	103	0,0 2	0,0 7	40,04	0,1 4	5,31	145,4 2	162,9 6	151,2 4	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	5	7	93	0,0 4	0,0 3	121,0 1	0	8	5,79	225,4 9	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макаронные отварные	150	5	5	33	197	0,0 6	0,0 2	18,36	0,0 9	0	149,0 4	53,8	105,8 3	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	9	11	13	185	0,0 6	0,1 2	30,11	0,7 6	2,59	66,05	173,7 7	82,3	14,21	101,8 9	1,63	11,17	1,91	27,51
639	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	102	0,0 7	0,0 8	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	50	3	1	20	98	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>102</b>	<b>777</b>	<b>0,3 4</b>	<b>0,3 6</b>	<b>243,1 2</b>	<b>1,4 9</b>	<b>18,3 2</b>	<b>569,3 8</b>	<b>733,7 7</b>	<b>413,1 1</b>	<b>76,94</b>	<b>348,5 8</b>	<b>5,75</b>	<b>40,72</b>	<b>7,44</b>	<b>80,61</b>

**Четверг, 1 неделя**

Завтрак																				
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7	7	32	219	0,0 7	0,1 6	32,63	0,0 8	0,64	155,8 8	189,3 1	138,0 6	20,07	124,6 5	0,45	25,67	2,2	31,95
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	0,0 4	0,1 6	17,25	0	0,68	49,95	220,3 3	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	40	5	1	30	141	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>74</b>	<b>460</b>	<b>0,1 8</b>	<b>0,3 4</b>	<b>49,88</b>	<b>0,0 8</b>	<b>1,32</b>	<b>505,2 3</b>	<b>465,4 4</b>	<b>317,7 4</b>	<b>62,79</b>	<b>293,9 3</b>	<b>2,2</b>	<b>39,29</b>	<b>8,09</b>	<b>78,9</b>	
<b>Обед</b>																					
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	60	1	0	3	16	0	0,0 1	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0	
99-У	Суп овощной	200	5	5	9	97	0,0 6	0,0 8	212,8 1	0	11,2 4	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5	
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5	20	139	0,1 2	0,1 1	23,8	0,0 9	10,2	161,7 8	624,8 3	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	14	19	20	302	0,1	0,1 7	123,3	1,1 1	5,17	277,4 1	312,8 4	86,12	28,49	170,8 3	2,87	45,38	2,93	57,69	
54-7хн	Компот из смородины	200	0	0	8	36	0,0 1	0,0 1	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	1	20	98	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>80</b>	<b>688</b>	<b>0,3 8</b>	<b>0,4 2</b>	<b>362,9 7</b>	<b>1,2</b>	<b>51,1 9</b>	<b>1354, 1</b>	<b>1532, 7</b>	<b>243,8 3</b>	<b>118,5 7</b>	<b>404,3 3</b>	<b>7,52</b>	<b>162,7 4</b>	<b>7,18</b>	<b>148,0 8</b>	
<b>Пятница, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
Пром.	Фрукт порционно/ Яблоко 1 шт.	120	1	1	12	53	0,0 4	0,0 2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
210-У	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	9	11	2	143	0,0 4	0,2 9	126,6 6	1,6 1	0,16	83,26	118,9 4	66,62	10,96	141,7 2	1,56	16,7	19,4 8	44,64	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	5	24	0	0,0 2	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,04	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	5	1	30	141	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>360</b>	<b>0,1 5</b>	<b>0,3 5</b>	<b>133,7 4</b>	<b>1,6 1</b>	<b>13,9 6</b>	<b>415,9 9</b>	<b>564,6 1</b>	<b>109,4 2</b>	<b>39,44</b>	<b>211,3</b>	<b>6,54</b>	<b>21,02</b>	<b>23,4 6</b>	<b>62,98</b>	
<b>Обед</b>																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	60	0	0	1	6	0,0 1	0,0 1	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	4	5	36	204	0,0 3	0,0 2	18,36	0,0 9	0	152,8	46,55	106,6 5	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
392,32-У	Пельмени "Детские" "отварные с бульоном"	200	18	19	31	364	0,1 8	0,1 7	77,4	0,9 2	5,89	201,8 8	292,2 1	78,15	27,27	169,7 9	2,65	32,65	4,54	61,33	
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15	11	24	255	0,1 3	0,1 8	52,12	1,7 7	4,33	173,3	334,9 2	117,7 2	33,65	207,9	1,93	102,6 1	19,1 4	475,2 8	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	1	0	13	55	0,0 1	0,0 2	18,66	0	16,6 2	5,91	155,5 4	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>125</b>	<b>981</b>	<b>0,4 5</b>	<b>0,4 4</b>	<b>181,1 4</b>	<b>2,7 8</b>	<b>34,8 4</b>	<b>739,2 9</b>	<b>1019, 8</b>	<b>387,9</b>	<b>128</b>	<b>550,4 1</b>	<b>7,8</b>	<b>159,3 8</b>	<b>34</b>	<b>585,4</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					

2,35	Молочная вермишель с маслом сливочным	200	9	13	31	252	0,2 2	0,2	0,054	0,1 1	1,3	155,8 8	65,5	142,6	6,7	97,9	0,53	0,15	0,01 4	0,063
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	0,0 4	0,1 6	17,25	0	0,68	49,95	220,3 3	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	40	5	1	30	141	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>493</b>	<b>0,3 3</b>	<b>0,3 8</b>	<b>17,30 4</b>	<b>0,1 1</b>	<b>1,98</b>	<b>505,2 3</b>	<b>341,6 3</b>	<b>322,2 8</b>	<b>49,42</b>	<b>267,1 8</b>	<b>2,28</b>	<b>13,77</b>	<b>5,90 4</b>	<b>47,01 3</b>

### Обед

52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1	3	5	47	0,0 1	0,0 2	1,2	0	6	259,8 6	172,8 5	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	200	5	6	6	92	0,0 2	0,0 3	104,9 5	0	10,7 6	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	Макароны отварные	150	5	5	33	197	0,0 6	0,0 2	18,36	0,0 9	0	149,0 4	53,8	105,8 3	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
299-У	Котлеты говяжьи	90	19	17	21	315	0,1 4	0,2 7	235,9	1,4 3	25,8 1	336,3 2	426,5 4	125,0 1	35,97	226,8 1	3,81	47,84	3,82	71,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	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	50	3	1	20	98	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>107</b>	<b>837</b>	<b>0,3 2</b>	<b>0,3 8</b>	<b>372,4 1</b>	<b>1,5 2</b>	<b>42,6 9</b>	<b>1046, 8</b>	<b>955,2 5</b>	<b>347,2 2</b>	<b>94,83</b>	<b>403,2 5</b>	<b>7,91</b>	<b>114,2 6</b>	<b>7,39</b>	<b>121,9 2</b>

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

177	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	10	14	38	286	0,2 9	0,2 6	0,072	0,0 1	1,73	155,8 8	87,26	190,1	8,92	130,5 3	0,7	0,2	0,01 8	0,08
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	0,0 3	0,1 3	13,29	0	0,52	38,55	183,9 8	148,3 2	30,67	106,7 9	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	5	1	30	141	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>79</b>	<b>513</b>	<b>0,3 9</b>	<b>0,4 1</b>	<b>13,36 2</b>	<b>0,0 1</b>	<b>2,25</b>	<b>493,8 3</b>	<b>327,0 4</b>	<b>350,4 2</b>	<b>47,99</b>	<b>276,3 2</b>	<b>2,42</b>	<b>11,12</b>	<b>5,37 8</b>	<b>28,78</b>

### Обед

13	Овощная нарезка*	60	0	0	1	6	0,0 1	0,0 1	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	6	8	12	142	0,0 3	0,0 4	140,2 1	0,0 5	9,28	375,6 5	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
391-У	Пельмени "Детские" отварные со сметанно-томатным соусом	200	24	23	46	487	0,2 7	0,2 5	45,54	1,3 1	3,73	300,4	393,1 4	95,12	34,29	247,7 8	3,85	48,96	7,08	81,53
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	20	87	0,0 2	0,0 2	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>99</b>	<b>818</b>	<b>0,4 2</b>	<b>0,3 6</b>	<b>216,7</b>	<b>1,3 6</b>	<b>23,7 6</b>	<b>893,0 4</b>	<b>1078, 7</b>	<b>172,4 7</b>	<b>92,89</b>	<b>388,4 4</b>	<b>9,9</b>	<b>56,49</b>	<b>10,4 1</b>	<b>123,9 6</b>

### Среда, 2 неделя

#### Завтрак

2,47-У	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7	10	32	246	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	5	23	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	5	1	30	141	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>67</b>	<b>409</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>41,95</b>	<b>0,13</b>	<b>2,01</b>	<b>431,62</b>	<b>300,99</b>	<b>236,24</b>	<b>58,47</b>	<b>217,81</b>	<b>3,38</b>	<b>24,72</b>	<b>6,41</b>	<b>40,18</b>

<b>Обед</b>																				
0,05-У	Закуска овощная*		1	1	2	17	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	5	15	132	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 отварной	150	3	6	26	168	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	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	18	17	17	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
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	5	24	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	50	3	1	20	98	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>85</b>	<b>731</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>456,16</b>	<b>1,1</b>	<b>24,07</b>	<b>741,32</b>	<b>924,15</b>	<b>172,62</b>	<b>115,88</b>	<b>424,16</b>	<b>8,32</b>	<b>45,87</b>	<b>14,85</b>	<b>185,84</b>

**Четверг, 2 неделя**

<b>Завтрак</b>																				
54-16к	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,5	7	26	186	0	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	34,23	2,8
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	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	40	5	1	30	141	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>67</b>	<b>409</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>41,95</b>	<b>0,13</b>	<b>2,01</b>	<b>431,62</b>	<b>300,99</b>	<b>236,24</b>	<b>58,47</b>	<b>217,81</b>	<b>3,38</b>	<b>24,72</b>	<b>6,41</b>	<b>40,18</b>

<b>Обед</b>																				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	4	31	186	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	6	16	133	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
54-6о	Яйцо вареное	60	2	2	0	28	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	13	14	216	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	1	0	25	104	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	50	3	1	20	98	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>766</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>317,8</b>	<b>2,21</b>	<b>29,57</b>	<b>332,47</b>	<b>1033,6</b>	<b>142,51</b>	<b>181,92</b>	<b>448,45</b>	<b>9,23</b>	<b>25,13</b>	<b>13,63</b>	<b>107,53</b>

Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
Пром.	Фрукт порционно/ Яблоко 1 шт.	120	1	1	12	53	0,0 4	0,0 2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
210-У	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	9	11	2	143	0,0 4	0,2 9	126,6 6	1,6 1	0,16	83,26	118,9 4	66,62	10,96	141,7 2	1,56	16,7	19,4 8	44,64
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	5	24	0	0,0 2	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	40	5	1	30	141	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>360</b>	<b>0,1 5</b>	<b>0,3 5</b>	<b>133,7 4</b>	<b>1,6 1</b>	<b>13,9 6</b>	<b>415,9 9</b>	<b>564,6 1</b>	<b>109,4 2</b>	<b>39,44</b>	<b>211,3</b>	<b>6,54</b>	<b>21,02</b>	<b>23,4 6</b>	<b>62,98</b>
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	60	0	0	1	6	0,0 1	0,0 1	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	20	145	0,0 7	0,0 7	96,7	0,2 2	5,46	161,4	249,8 6	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
311-У	Картофель отварной	150	4	5	24	158	0,1 4	0,1 4	22,14	0,0 7	12,2 3	51,81	762,9 5	62,2	35,58	112,2 3	1,23	11,55	1,19	54,14
267,66- У	Котлеты куриные	90	12	17	15	266	0,1 5	0,1 7	149,9 1	1,1 8	5,43	57,23	244,8 2	85,87	22,23	139,4 5	2,15	13,73	3,03	75,06
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
376	Чай с сахаром	200	0	0	5	23	0	0,0 2	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>86</b>	<b>697</b>	<b>0,4 6</b>	<b>0,4 5</b>	<b>284,3 8</b>	<b>1,4 7</b>	<b>32,6 1</b>	<b>477,5 9</b>	<b>1499, 6</b>	<b>277,0 6</b>	<b>112,1 2</b>	<b>414,1 1</b>	<b>8,09</b>	<b>53,1</b>	<b>11,0 2</b>	<b>177,3 9</b>