

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 5-9 классов

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

Радищевского района Ульяновской области

с. Вязовка

2024 г.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	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
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	250	13	20	58	390	0,275	0,25	1,625	0,0675	0,1375	178,23	122,375	0,0788	0,0175	81,813	0,1875	8,3625	0,6625	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	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875
	Итого за Завтрак	500	23	24	107	666	0,403	0,435	18,88	0,068	0,818	602,4	412,46	182,8	44,84	260,8	2,103	22,46	7,453	89,21
Обед																				
13	Овощная нарезка*	100	0,3	0	1	5,8	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
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	Фрикадельки "Детские" тушеные 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 фруктовой ягодной смеси	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	34	109	896	0,50	0,45	177,33	0,97	28,00	433,79	1027,46	206,95	222,45	572,39	11,28	23,73	13,60	147,92
Полдник																				
б/н	Батон с сыром	100	4,4	8,7	54,3	295,4	0,04	0,02	10	0	0,002	13,68	1,7	16	5	11	0,12	0	0	0
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,575	0,06	0,01	1,7	0	0	2,13	31,77	8,05	5,24	9,78	0,87	0	0,02	0,1004
	Итого за день	300	5	9	70	354	0,10	0,03	11,70	0,00	0,00	15,81	33,47	24,05	10,24	20,78	0,99	0,00	0,02	0,10
Вторник, 1 неделя																				
17,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	12	16	48	475	0,3625	0,325	0,09	0,0125	2,1625	57,338	109,075	237,63	11,15	163,16	0,875	0,25	0,225	0,1
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	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875
	Итого за Завтрак	500	22	20	96	737	0,48	0,48	13,38	0,013	2,683	470,1	362,81	400,9	52,32	318,7	2,76	11,65	6,485	30,98
Завтрак																				
2,47-У	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9	12	40	307	0,1875	0,175	51,15	0,1625	0,65	163,09	242,3	178,63	51,4	202,74	1,325	28,5	3,5	39,35

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	50	6	1	37	176	0,087 5	0,025	0	0	0	374,2 5	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,87 5
	Итого за Завтрак	500	15	13	82	506	0,275	0,22	52,18	0,163	2,14	539,1	363,4	275	70,85	268,1	3,81	30,9	8,01	50,23
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1	0	2	12	0,01	0,01	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	250	6	6	14	130	0,05	0,05	162,7 9	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	5	43	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	26	25	408	0,16	0,3	100,7 3	2,22	7,66	453,7 9	311,21	176,6 2	31,17	218,7 7	3,52	24,64	5,29	110,5 4
15	Компот из яблок и вишни	200	0	0	6	27	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	1	24	117	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	114	929	0,36	0,44	298,9	2,31	27,84	735,2	1025,2	324	123,3	465,4	8,17	35,88	17,79	197,9
Полдник																				
б/н	Блинчики с творогом	110	15	8	23	226	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,9 1	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
	Итого за Полдник	310	16	8	39	284	0,07	0,07	80,88	0,11	6,3	195	386,39	71,63	16,24	51,73	0,94	28,25	2,23	24,86
	Итого за день	1200	50	45	153	1213	0,43	0,51	379,8	2,42	34,14	930,2	1411,6	395,6	139,5	517,1	9,11	64,13	20,02	222,8
Среда, 1 неделя																				
2,47-У	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9	12	40	307	0,187 5	0,175	51,15	0,162 5	0,65	163,0 9	242,3	178,6 3	51,4	202,7 4	1,325	28,5	3,5	39,35
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	50	6	1	37	176	0,087 5	0,025	0	0	0	374,2 5	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,87 5
	Итого за Завтрак	500	15	13	82	506	0,275	0,22	52,18	0,163	2,14	539,1	363,4	275	70,85	268,1	3,81	30,9	8,01	50,23
Обед																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	100	4	8	5	103	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,4 2	162,96	151,2 4	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	7	9	116	0,05	0,04	151,2 6	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48
54-1г	Макаронотварные	180	6	6	39	236	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,8 4	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	9	11	13	185	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,8 9	1,63	11,17	1,91	27,51
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	60	4	1	24	117	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	29	32	111	845	0,31	0,31	255,4	1,01	18,02	641,3	824,72	442,3	86,51	379,3	6,41	46,05	8,05	90,09
Полдник																				
604	Батон с маслом сливочным	100	6	4	56	283	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09

	Итого за Полдник	300	6	4	71	342	0,09	0,06	25,1	0,07	18,22	23,45	245,39	41,49	16,44	64,64	1,7	3,93	3,53	21,34
	Итого за день	1180	35	36	182	1187	0,4	0,37	280,5	1,08	36,24	664,7	1070,1	483,8	103	443,9	8,11	49,98	11,58	111,4
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	9	9	40	274	0,087 5	0,2	40,78 8	0,1	0,8	194,8 5	236,63 8	172,5 8	25,08 8	155,8 1	0,562 5	32,08 8	2,75	39,93 8
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	40	6	1	37	176	0,087 5	0,025	0	0	0	374,2 5	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,87 5
	Итого за Завтрак	440	19	13	90	550	0,215	0,385	58,04	0,1	1,48	619,1	526,72	355,3	69,91	334,8	2,478	46,19	9,54	89,06
Обед																				
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	100	1	0	3	16	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
99-У	Суп овощной	250	7	6	11	122	0,08	0,1	266,0 1	0	14,05	766,7 5	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4	13	25	235	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	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	16	21	22	336	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,2 3	347,6	95,69	31,65	189,8 1	3,19	50,42	3,26	64,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0	0	8	36	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	1	24	117	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	31	40	94	862	0,45	0,52	463,8	1,46	56,91	2149	1850,6	302,8	142,8	488,3	8,84	269,4	8,75	177,9
Полдник																				
б/н	Блинчики с вишней	110	7	10	48	308	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
	Итого за Полдник	310	7	10	63	367	0,06	0,05	14,95	0,04	5,24	155,7	318,8	18,34	14,58	45,04	0,62	24,6	0,85	23,08
	Итого за день	1200	38	51	157	1228	0,51	0,57	478,7	1,5	62,15	2305	2169,4	321,2	157,4	533,3	9,46	294	9,6	201
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
Пром.	Фрукт порционно/ Яблоко 1 шт.	120	1	1	12	53	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
210-У	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12	14	2	178	0,05	0,362 5	158,3 3	2,012 5	0,2	104,0 8	148,67 5	83,27 5	13,7	177,1 5	1,95	20,87 5	24,35	55,8
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	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,087 5	0,025	0	0	0	374,2 5	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,87 5
	Итого за Завтрак	520	18	15	56	431	0,178	0,428	165,4	2,013	14	511,7	608,3	129,1	44,28	256,5	7,095	25,68	29,23	76,32
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	0	0	1	6	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
304-У	Рис отварной	180	4	5	43	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 запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15	11	24	255	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,7 2	33,65	207,9	1,93	102,6 1	19,14	475,2 8

392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном"	250	23	23	39	455	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,3 5	365,26	97,68	34,09	212,2 4	3,31	40,81	5,67	76,67
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	60	4	1	24	117	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	40	143	1123	0,51	0,5	201,6	3	36,31	685,2	1124,4	309,7	143,6	620,2	8,93	148,1	36,95	608
Полдник																				
	Батон с сыром и маслом сливочным	110	6	4	56	283	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,8 6	0,96	12,53	6,03	32,85
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	310	6	4	71	342	0,2	0,4	72,1	0,1	1,0	163,5	471,4	342,1	48,5	310,9	1,2	30,5	8,0	72,9
	Итого за день	1190	53	44	214	1465	0,7	0,9	273,7	3,1	37,3	848,7	1595,8	651,8	192,1	931,0	10,1	178,6	45,0	680,8
Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
2,35	Молочная вермишель с маслом сливочным	250	11	16	39	315	0,275	0,25	0,067 5	0,137 5	1,625	194,8 5	81,875	178,2 5	8,375	122,3 8	0,662 5	0,187 5	0,017 5	0,078 8
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,087 5	0,025	0	0	0	374,2 5	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,87 5
	Итого за Завтрак	500	21	20	88	591	0,403	0,435	17,32	0,138	2,305	619,1	371,96	360,9	53,2	301,4	2,578	14,29	6,808	49,2
Обед																				
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1	2	5	38	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,6 4	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	6	7	7	115	0,03	0,04	131,1 8	0	13,46	123,1 5	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-1г	Макароны отварные	180	6	6	39	236	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,8 4	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
299-У	Котлеты говяжьи	100	22	19	24	350	0,16	0,3	262,1 1	1,59	28,68	373,6 9	473,94	138,9	39,97	252,0 1	4,24	53,16	4,24	79,16
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	27	110	0,32	0,45	134,3 3	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	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	34	126	967	0,7	0,89	550,8	4,37	60,31	1023	1073,9	421,3	108,7	460,3	8,97	111,8	8,43	137,7
Полдник																				
б/н	Батон с сыром	100	4	9	54	295	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4
	Итого за Полдник	300	5	9	70	354	0,06	0,05	14,95	0,04	5,24	155,7	318,8	18,34	14,58	45,04	0,62	24,6	0,85	23,08
	Итого за день	1190	44	43	195	1320	0,76	0,94	565,7	4,41	65,55	1179	1392,7	439,7	123,3	505,3	9,59	136,4	9,28	160,8
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
177	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	12	17	48	358	0,362 5	0,325	0,09	0,012 5	2,162 5	194,8 5	109,07 5	237,6 3	11,15	163,1 6	0,875	0,25	0,022 5	0,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,3 2	30,67	106,7 9	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,087 5	0,025	0	0	0	374,2 5	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,87 5

	Итого за Завтрак	500	22	21	96	620	0,48	0,48	13,38	0,013	2,683	607,7	362,81	400,9	52,32	318,7	2,76	11,65	6,283	30,98
Обед																				
13	Овощная нарезка*	100	1	0	2	10	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08
81-У	Свекольник	300	7	9	15	170	0,03	0,05	168,2 5	0,06	11,13	450,7 8	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24	23	46	487	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,7 8	3,85	48,96	7,08	81,53
331	Соус сметано-томатный	50	2	4	3	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	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 ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	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	860	37	37	95	866	0,43	0,41	292,5	1,41	28,14	1004	1056,7	267,8	110,1	434,8	9,68	59,55	11,43	139,1
Полдник																				
б/н	Блинчики с творогом	110	15	8	23	226	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	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
	Итого за Полдник	310	16	8	39	284	0,01	0,01	2,84	0	3,52	13,48	161,2	83,85	7,1	8,46	1,21	1,4	0,17	6,1
	Итого за день	1170	53	45	134	1150	0,44	0,42	295,3	1,41	31,66	1017	1217,9	351,6	117,2	443,2	10,89	60,95	11,6	145,2
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
2,47-У	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9	12	40	307	0,187 5	0,175	51,15	0,162 5	0,65	163,0 9	242,3	178,6 3	51,4	202,7 4	1,325	28,5	3,5	39,35
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	50	6	1	37	176	0,087 5	0,025	0	0	0	374,2 5	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,87 5
	Итого за Завтрак	440	12	10	67	409	0,22	0,18	41,95	0,13	2,01	431,6	300,99	236,2	58,47	217,8	3,38	24,72	6,41	40,18
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная*	100	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	250	9	6	19	165	0,17	0,06	136,2 6	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41
54-26г	Рис отварной	180	4	7	31	201	0,05	0,04	322,4 2	0	1,59	288,3 1	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56
23-У	Тефтели "Детские" с овощами тушеные	100	20	19	19	326	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,7 3	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,0 7
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	60	4	1	24	117	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	33	100	850	0,45	0,41	545,1	1,22	25,78	859,4	1076,7	195,2	135,4	491,6	9,47	53,05	17,42	213,7
Полдник																				
604	Батон с маслом сливочным	100	6	4	56	283	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
	Итого за Полдник	300	6	4	71	342	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29
	Итого за день	1190	44	37	171	1192	0,53	0,47	567,8	1,29	29,42	879	1277,3	232	149,6	552,4	11,09	56,49	20,86	232

Четверг, 2 неделя																				
54-16к	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	7	8	33	232	0	0,187 5	37,35	0,087 5	0,725	461,6 6	215,47 5	188,7 8	37,23 8	170,0 9	0,712 5	68,58 8	42,78 8	3,5
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,087 5	0,025	0	0	0	374,2 5	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,87 5
	Итого за Завтрак	440	12	10	67	409	0,22	0,18	41,95	0,13	2,01	431,6	300,99	236,2	58,47	217,8	3,38	24,72	6,41	40,18
Обед																				
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	41	275	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,8 2	204,7 3	4,57	2,57	4	18,21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	7	19	167	0,08	0,06	122,4 3	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
54-6о	Яйцо вареное	60	4	3	0	42	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10	13	14	216	0,08	0,14	125,1 8	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,8 6	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	60	4	1	24	117	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	840	34	32	124	922	0,64	0,65	375,9	2,51	30,89	391,3	1206,3	157,7	223,2	539,9	11,07	29,16	17,89	126,6
Полдник																				
б/н	Блинчики с вишней	110	7	10	48	308	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,8 6	0,96	12,53	6,03	32,85
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за Полдник	310	7	10	63	367	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,5	471,35	342,1	48,52	310,9	1,16	30,53	8,03	72,85
	Итого за день	1150	41	43	187	1288	0,8	1,05	448	2,64	31,88	554,8	1677,7	499,8	271,7	850,8	12,23	59,69	25,92	199,5
Пятница, 2 неделя																				
Пром.	Фрукт порционно/ Яблоко 1 шт.	120	1	1	12	53	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
210-У	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12	14	2	178	0,05	0,362 5	158,3 3	2,012 5	0,2	104,0 8	148,67 5	83,27 5	13,7	177,1 5	1,95	20,87 5	24,35	55,8
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	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,087 5	0,025	0	0	0	374,2 5	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,87 5
	Итого за Завтрак	520	18	15	56	431	0,178	0,428	165,4	2,013	14	511,7	608,3	129,1	44,28	256,5	7,095	25,68	29,23	76,32
Обед																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	0	0	1	6	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	6	4	14	117	0,06	0,05	126,7 9	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	5	6	29	190	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,6 8	1,48	13,86	1,43	64,97
267.66- у	Котлеты куриные	100	14	19	17	296	0,16	0,19	166,5 7	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,9 5	2,39	15,26	3,36	83,39
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	20	87	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	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	30	30	105	813	0,52	0,49	334,5	1,45	37,32	456,3	1919,3	226,6	124,5	448,5	9,9	45,42	9,37	194
Полдник																				
	Батон с сыром и маслом сливочным	110	6	4	56	283	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,9 1	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
	Итого за Полдник	310	6	4	71	342	0,07	0,1	106,8	0,11	84,4	195,6	280,48	82,56	16,04	44,49	1,19	27,8	2,19	19,91
	Итого за день	1200	36	34	177	1154	0,59	0,59	441,4	1,56	121,7	651,9	2199,8	309,1	140,6	493	11,09	73,22	11,56	213,9