

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №41

Мещеряков / *О.В. Мещеряков*

«28» августа 2026 г.



Типовое (базовое) меню представляемых блюд для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых Лидер «НСК»

Учебный год 2026-2027

на период «осень- зима» для питания детей по категориям:

- 1) для учащихся 1-4 классов (7-11 лет);
- 2) для учащихся из малообеспеченных и многодетных семей (7-11 лет, 12-18 лет);
- 3) для учащихся ОВЗ и инвалидов (7-11 лет, 12-18 лет);
- 4) для учащихся (7-11 лет, 12-18 лет);
- 5) для учащихся из семей мобилизованных и иных категорий граждан, принимающих участие в СВО.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Лидер «НСК»

Рамазанов Р.А

28 августа 2026 г.



ООО "ЛИДЕР НСК"

организация

структурное подразделение

получатель

Форма по ОКУД
по ОКТО

Код
0330502
52299103

Вид деятельности по ОКДП
Вид операции

УТВЕРЖДАЮ Руководитель



ПЛАН-МЕНЮ

ГОС комплексы 1-4 классы

	Классы	1-4 классы					
	Сезонность	Осень-Зима					
Номер п/п	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер блюда по сборнику рецептов
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак	День	Неделя								
			1	2	3	4	5	6	7	8

Сыр сычужный твердый порционный 15	15	3,486	4,452	0,4185	55,686	969	
Каша пшеничная молочная с маслом 255	255	8,5476	9,8022	66,2133	387,258	348	
Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158	
Хлеб пшеничный порционный 31	31	3,3077	1,4043	14,7374	84,819	1106	
Хлеб ржано-пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1132	
Яблоко свежее 150	150	0,405	0,195	19,14	79,935	1190	
Всего	693	18,4138	16,986	144,93769	806,275		
Обед							
Свекольник со сметаной 205	205	2,4313	10,32175	13,56075	156,858	838	
Тефтели мясные в соусе томатном 125	125	13,0975	22,255	15,8775	316,200	991	
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	8,04	4,857	51,3735	281,373	314	
Напиток витаминизированный Черносмородиновый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	525	
Хлеб пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1099	
Хлеб ржано-пшеничный порционный 18	18	1,9206	0,8154	8,5572	49,250	1125	
Всего	722	28,5502	39,52435	132,49455	999,901		
День	2						
Неделя							

Завтрак									
Котлета рубленая из филе птицы 90	90	14,4315	4,1616	4,4244	112,881	432			
Макаронь отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487			
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156			
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 32	32	3,4144	1,4496	15,2128	87,555	1138			
Всего	532	31,7731	12,5322	125,3164	741,156				
Обед									
Рассольник Ленинградский со сметаной 255	255	8,97345	12,33945	21,26445	232,009	695			
Жаркое по домашнему из филе птицы 210	210	17,829	6,426	12,285	178,292	223			
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393			
Хлеб пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1100			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 21	21	2,2407	0,9513	9,9834	57,458	1128			
Всего	711	31,81865	20,90125	84,51785	653,458				
ДеньНедели									
Завтрак	3								
Бутерброд с повидлом маслом на булочке с кунжутом 80									
Каша манная молочная 205	80	9,9	17,46	29,048	312,800	134			
Кофейный напиток на молоке 200	205	7,49685	7,626	35,64745	241,209	327			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 20	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456			
Мандарин свежий 120	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1127			
Всего	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495			
Обед	625	25,74685	31,808	124,14745	885,703				
Суп картофельный с горохом 250									
Котлеты из минтая 100	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919			
Соус белый основной порционный 50	100	18,286	5,459	8,67	156,951	437			
Рис припущенный 150	50	1,971	9,735	5,4925	117,468	874			
Напиток из плодов шиповника 200	150	3,822	5,823	42,2175	236,570	708			
Хлеб пшеничный порционный 25	200		0,28	33,656	137,140	527			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 21	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1100			
Всего	21	2,2407	0,9513	9,9834	57,458	1128			
Всего	796	29,8122	23,7308	115,5744	795,114				
ДеньНедели									
Завтрак	4								
Котлета Тотошка в соусе сметанном 100									
Булгур отварной 150	100	15,839	12,825	11,048	222,968	434			
Чай с сахаром 210	150	5,331	9,0795	32,9535	234,846	76			
Хлеб пшеничный порционный 24	210			31,4937	125,975	1157			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 26	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1099			
Всего	26	2,7742	1,1778	12,3604	71,139	1133			
Обед	510	26,505	24,1695	99,2652	720,594				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 260									
Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным 100	260	3,0836	13,091	17,199	198,942	65			
Пюре картофельное 150	100	10,398	3,779	8,043	107,775	230			
Напиток мандариновый 200	150	4,308	5,88	17,913	141,806	662			
Всего	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530			

Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	780	27,8726	26,405	123,937	844,879	
ДеньНедели						
Завтрак	5					
Каша Дружба рис пшено 255	255	7,5531	9,15195	58,46895	346,453	323
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1100
Хлеб ржано-пшеничный порционный 18	18	1,9206	0,8154	8,5572	49,250	1125
Яблоко свежее 150	150	0,405	0,195	19,14	79,935	1190
Всего	648	17,7902	16,73885	131,98715	749,745	
Обед						
Суп из овощей со сметаной 205	205	9,6432	15,1864	10,9798	219,166	909
Голубцы ленивые мясные с соусом красным основным 95	95	10,13935	16,3267	9,8268	226,805	184
Макароны отварные 150	150	8,9385	4,635	51,186	282,218	486
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200	200	0,95	0,144	54,608	223,526	384
Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	720	37,14005	39,4631	159,8786	1 143,241	

Неделя						
ДеньНедели						
Завтрак	2					
Бутерброд с маслом 30	30	4,1778	4,8645	8,9571	96,320	121
Макароны отварные с сыром 150	150	14,721	14,6685	37,599	341,298	491
Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158
Хлеб ржано-пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1129
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	539	22,2182	20,9016	105,56639	699,254	
Обед						
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919
Фрикадельки из филе кур в соусе красном основном 100	100	14,362	3,316	1,199	96,593	1077
Каша перловая рассыпчатая 150	150	4,8015	3,2625	37,656	199,191	333
Напиток витаминизированный вишневый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	523
Хлеб пшеничный порционный 23	23	2,4541	1,0419	10,9342	62,930	1098
Хлеб ржано-пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1129
Всего	745	25,29	9,655	95,634	570,588	
ДеньНедели						
Завтрак	2					
Шницель из филе птицы 100	100	17,873	24,699	7,246	322,768	1166
Пюре картофельное 150	150	4,308	5,88	17,913	141,806	662
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156
Хлеб пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1099
Хлеб ржано-пшеничный порционный 26	26	2,7742	1,1778	12,3604	71,139	1133

Всего	500	27,516	32,844	78,923	721,355	
Обед						
Суп из овощей со сметаной 205	205	9,6432	15,1864	10,9798	219,166	909
Печень по строгановски 120	120	16,32	16,32	4,68	234,000	586
Каша пшеничная рассыпчатая 150	150	5,8245	3,0705	38,07	203,216	340
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
Хлеб пшеничный порционный 23	23	2,4541	1,0419	10,9342	62,930	1098
Хлеб ржано-пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1129
Всего	720	39,2032	37,0994	122,6268	984,336	
ДеньНедели	3					
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом на булочке с кунжутом 70	70	8,6625	15,2775	25,417	273,700	143
Каша ячневая молочная с маслом 205	205	3,4317	10,4017	12,97035	159,228	355
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб ржано-пшеничный порционный 15	15	1,6005	0,6795	7,131	41,042	1122
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
Всего	680	14,1807	26,5927	99,98005	695,866	
Обед						
Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной 255	255	11,9952	18,8904	13,6578	272,621	1178
Плов из филе птицы 240	240	25,6248	29,052	55,1376	584,522	629
Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,08		27,778	111,434	398
Хлеб пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1097
Хлеб ржано-пшеничный порционный 21	21	2,2407	0,9513	9,9834	57,458	1128
Всего	738	42,2881	49,8903	117,0156	1 086,229	
ДеньНедели	4					
Завтрак						
Тертель мясные в соусе томатном 125	125	13,0975	22,255	15,8775	316,200	991
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	8,04	4,857	51,3735	281,373	314
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 15	15	1,6005	0,6795	7,131	41,042	1090
Хлеб ржано-пшеничный порционный 16	16	1,7072	0,7248	7,6064	43,778	1123
Всего	506	29,6892	33,9603	115,9244	888,096	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	5,222	5,494	16,368	135,804	927
Рыба тушеная в томате с овощами миктай 100	100	10,121	4,076	0,679	79,883	752
Картофель отварной 150	150	3,9	4,4085	18,663	129,926	297
Напиток лимонный 200	200	0,486	0,064	30,044	122,690	529
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 21	21	2,2407	0,9513	9,9834	57,458	1128
Всего	701	25,1707	16,3528	89,9994	607,844	
ДеньНедели	5					
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом 205	205	5,6129	7,3103	40,7909	251,408	351
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269

Хлеб пшеничный порционный 30	30	2,25	0,255	14,895	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	2,25	0,255	14,895	82,083	1136
Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493
Всего	565	16,1669	13,5743	117,8569	680,668	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной 205	205	7,21395	9,91995	17,09495	186,517	692
Биточки мясные в соусе красном основном 90	90	10,5597	8,8308	8,6418	156,279	39
Макароны отварные 150	150	8,9385	4,635	51,186	282,218	486
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
Хлеб пшеничный порционный 30	30	2,25	0,255	14,895	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	2,25	0,255	14,895	82,083	1136
Всего	705	31,32015	23,94775	135,81275	906,475	

СВО, мобилизованные комплексы 5-11 классы

	Классы	5-11 классы						
	Сезонность	Осень-Зима						
Номер п/п	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер блюда по сборнику рецептов	
1	2	3	4	5	6	7	8	
		Неделя	1					
		Пять дней	1					
	Завтрак							
	Сыр сычужный твердый порционный 30	30	6,972	8,904	0,837	111,372	971	
	Каша пшенная молочная с маслом 210	210	7,0392	8,0724	54,5286	318,919	345	
	Чай с сахаром и лимоном 217	217	0,2387	0,05859	10,2858	42,988	1158	
	Хлеб пшеничный порционный 30	30	2,25	0,255	14,895	82,083	1105	
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 27	27	2,025	0,2295	13,4055	73,875	1134	
	Яблоко свежее 220	220	0,594	0,286	28,072	117,238	1197	
	Всего	734	19,1189	17,80549	122,0239	746,474		
	Обед							
	Свекольник со сметаной 260	260	3,0836	13,091	17,199	198,942	839	
	Тертель мясные в соусе томатном 140	140	14,6692	24,9256	17,7828	354,144	994	
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	9,648	5,8284	61,6482	337,648	315	
	Напиток витаминизированный Черносмординовский 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	525	
	Хлеб пшеничный порционный 22	22	1,65	0,187	10,923	60,194	1097	
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 27	27	2,025	0,2295	13,4055	73,875	1134	
	Всего	829	31,5758	44,4495	152,6745	1155,356		
	Завтрак							
	Масло сливочное порционное 10	10	0,085	8,111	0,006	73,363	510	

Котлета рубленая из филе птицы 100	100	16,035	4,624	4,916	125,423	427
Макароны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156
Хлеб пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1097
Хлеб ржано-пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1129
Всего	534	31,541	20,2902	117,2568	777,811	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной 260	260	9,1494	12,5814	21,6814	236,558	693
Жаркое по домашнему из филе птицы 260	260	22,074	7,956	15,21	220,743	225
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб ржано-пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1146
Всего	800	39,8674	24,2134	104,0234	793,485	
ДеньНедели	3					
Завтрак						
Бутерброд с повидлом маслом на булочке с кунжутом 90	90	11,1375	19,6425	32,679	351,900	132
Каша манная молочная с маслом 255	255	9,32535	9,486	44,34195	300,041	329
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб ржано-пшеничный порционный 33	33	3,5211	1,4949	15,6882	90,291	1139
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	698	30,19995	36,4394	142,65315	1 019,204	
Обед						
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919
Котлеты из минтая с маслом 105	105	18,10095	13,47885	14,0469	249,904	442
Соус белый основной порционный 50	50	1,971	9,735	5,4925	117,468	874
Рис припущенный 180	180	4,5864	6,9876	50,661	283,883	709
Напиток из плодов шиповника 200	200		0,28	33,656	137,140	527
Хлеб пшеничный порционный 34	34	3,6278	1,5402	16,1636	93,027	1109
Хлеб ржано-пшеничный порционный 36	36	3,8412	1,6308	17,1144	98,500	1142
Всего	855	32,95235	34,00245	140,8044	1 001,047	
ДеньНедели	4					
Завтрак						
Котлета Тотошка в соусе сметанном 140	140	22,1746	17,955	15,4672	312,155	435
Булгур отварной 180	180	6,3972	10,8954	39,5442	281,815	77
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	590	34,9738	31,5684	115,0291	884,111	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 255	255	3,0243	12,83925	16,86825	195,116	66
Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным 120	120	12,4776	4,5348	9,6516	129,330	228
Пюре картофельное 180	180	5,1696	7,056	21,4956	170,167	663
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110

Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	820	30,221	27,85855	126,42045	877,289	
ДеньНеделя						
Завтрак	5					
Бутерброд с маслом 30	30	4,1778	4,8645	8,9571	96,320	121
Каша Дружба рис пшено 255	255	7,5531	9,15195	58,46895	346,453	323
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб ржано-пшеничный порционный 31	31	3,3077	1,4043	14,7374	84,819	1137
Яблоко свежее 220	220	0,594	0,286	28,072	117,238	1197
Всего	736	20,8766	21,15075	144,17145	850,534	
Обед						
Суп из овощей со сметаной 255	255	11,9952	18,8904	13,6578	272,621	912
Голубцы ленивые мясные с соусом красным основным 150	150	16,0095	25,779	15,516	358,113	183
Макароны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200	200	0,95	0,144	54,608	223,526	384
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	850	46,6164	53,3199	176,106	1 370,767	
ДеньНеделя						
Завтрак	6					
Кнели куриные с рисом в соусе томатном 100	100	18,824	8,516	2,762	162,988	374
Картофель отварной 180	180	4,68	5,2902	22,3956	155,911	298
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	555	36,7505	22,6477	94,7486	729,810	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	928
Котлета Мозайка 100	100	18,824	8,516	2,762	162,988	420
Капуста тушеная 180	180	3,1806	11,1132	20,394	194,326	277
Напиток витаминизированный Клюквенный 200	200	0,372	0,126	31,41	128,262	524
Хлеб пшеничный порционный 36	36	3,8412	1,6308	17,1144	98,500	1111
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	801	45,9298	40,214	103,1819	958,379	
Неделя						
Завтрак	2					
ДеньНеделя						
Завтрак	1					
Бутерброд с маслом 40	40	5,5704	6,486	11,9428	128,426	123
Макароны отварные с сыром 200	200	19,628	19,558	50,132	455,064	492
Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	612	29,9049	28,0015	127,26529	880,695	

Обед									
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919			
Фрикадельки из филе кур в соусе красном основном 110	110	15,7982	4,1976	1,3189	106,252	1078			
Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,7618	3,915	45,1872	239,029	334			
Напиток витаминизированный вишневый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	523			
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136			
Мандарин свежий 90	90	0,729	0,279	12,006	53,451	504			
Всего	890	30,016	11,6476	122,4221	714,578				
Завтрак									
ДеньНедели									
Шницель из филе птицы 100	100	17,873	24,699	7,246	322,768	1166			
Пюре картофельное 180	180	5,1696	7,056	21,4956	170,167	663			
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156			
Хлеб пшеничный порционный 33	33	3,5211	1,4949	15,6882	90,291	1108			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141			
Всего	548	30,2982	34,8354	91,0628	798,965				
Обед									
Суп из овощей со сметаной 255	255	11,9952	18,8904	13,6578	272,621	912			
Печень по строгановски 120	120	16,32	16,32	4,68	234,000	586			
Каша пшеничная рассыпчатая 200	200	7,766	4,094	50,76	270,954	342			
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530			
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141			
Всего	840	45,6307	42,7329	147,5028	1160,251				
Завтрак									
ДеньНедели									
Бутерброд с сыром и маслом на булочке с кунжутом 75	75	9,28125	16,36875	27,2325	293,250	144			
Каша ячневая молочная с маслом 255	255	4,2687	12,9387	16,13385	198,064	356			
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136			
Яблоко свежее 200	200	0,54	0,26	25,52	106,580	1195			
Всего	770	17,29095	30,92645	114,64205	805,951				
Обед									
Ши из картофеля свежей с картофелем со сметаной 260	260	12,2304	19,2608	13,9256	277,966	1177			
Плов из филе птицы 280	280	29,8956	33,894	64,3272	681,943	633			
Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,08		27,778	111,434	398			
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1146			
Всего	820	50,742	56,7788	144,0628	1290,231				
Завтрак									
ДеньНедели									
Тедтели мясные в соусе томатном 140	140	14,6692	24,9256	17,7828	354,144	994			
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	9,648	5,8284	61,6482	337,648	315			

Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 26	26	2,7742	1,1778	12,3604	71,139	1133
Всего	576	35,5364	38,7348	139,9894	1 050,717	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	928
Рыба тушеная в томате с овощами минтай 100	100	10,121	4,076	0,679	79,883	752
Картофель отварной 180	180	4,68	5,2902	22,3956	155,911	298
Напиток лимонный 200	200	0,486	0,064	30,044	122,690	529
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	800	38,7335	29,8437	101,2591	828,551	
Завтрак						
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493
Каша рисовая молочная с маслом 255	255	8,5476	9,8022	66,2133	387,258	352
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Всего	615	21,0036	18,2742	142,0133	816,518	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной 255	255	8,97345	12,33945	21,26445	232,009	695
Биточки мясные в соусе красном основном 140	140	16,4262	13,7368	13,4428	243,100	41
Макаронны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	845	43,70285	34,86125	158,50845	1 122,593	
Завтрак						
Омлет с запеченным картофелем 180	180	22,9176	18,882	2,6856	272,354	562
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1095
Хлеб ржано-пшеничный порционный 26	26	2,7742	1,1778	12,3604	71,139	1133
Яблоко свежее 200	200	0,54	0,26	25,52	106,580	1195
Всего	636	28,3658	21,2258	81,5677	630,770	
Обед						
Суп картофельный с рисом 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	934
Гуляш из филе птицы 110	110	12,364	23,6698	6,5956	288,869	217
Бобовые отварные горох 180	180	17,2134	4,9482	50,202	314,195	57
Напиток из плодов шиповника 200	200		0,28	33,656	137,140	527
Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	810	53,0239	49,3115	138,5941	1 210,271	

ОВЗ, инвалиды комплексы 1-4 классы

Классы		1-4 классы							
Сезонность		Осень-Зима							
Номер п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая я ценность	Номер блюда по сборнику рецептов
		Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8		
		Неделя							
		1							
		День/Неделя							
		1							
		Завтрак							
		Сыр сычужный твердый порционный 10	10	2,324	2,968	0,279	37,124	967	
		Каша пшеничная молочная с маслом 210	210	7,0392	8,0724	54,5286	318,919	345	
		Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158	
		Хлеб пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1100	
		Хлеб ржано-пшеничный порционный 23	23	2,4541	1,0419	10,9342	62,930	1130	
		Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193	
		Всего	665	14,9708	13,4488	133,13829	713,471		
		Обед (дополнительно)							
		Салат Витаминка 60	60	0,6102	3,0672	3,39	43,606	766	
		Свекольник со сметаной 205	205	2,4313	10,32175	13,56075	156,858	838	
		Тертелли мясные в соусе томатном 110	110	11,5258	19,5844	13,9722	278,256	990	
		Каша гречневая рассыпчатая 150	150	8,04	4,857	51,3735	281,373	314	
		Напиток витаминизированный Клюквенный 200	200	0,372	0,126	31,41	128,262	524	
		Хлеб пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1095	
		Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141	
		Всего	780	28,8478	40,44785	139,85345	1 038,841		
		Полдник							
		Шангя Сибирская 100	100	6,885	5,099	62,826	324,736	1159	
		Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532	
		Мандарин свежий 110	110	0,891	0,341	14,674	65,329	494	
		Всего	410	10,39	5,924	125,004	594,895		
		День/Неделя							
		2							
		Завтрак							
		Омлет натуральный 150	150	15,4035	15,759	2,586	213,792	558	
		Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156	
		Хлеб пшеничный порционный 23	23	2,4541	1,0419	10,9342	62,930	1098	
		Хлеб ржано-пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1127	
		Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495	
		Всего	513	20,9636	18,0789	69,0302	522,688		
		Обед (дополнительно)							

Салат Школьный 60	60	1,0638	9,0924	6,0462	110,269	830
Рассольник Ленинградский со сметаной 265	265	9,32535	12,82335	22,09835	241,108	694
Жаркое по домашнему из филе птицы 200	200	16,98	6,12	11,7	169,802	222
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
Хлеб пшеничный порционный 33	33	3,5211	1,4949	15,6882	90,291	1108
Хлеб ржано-пшеничный порционный 38	38	4,0546	1,7214	18,0652	103,972	1144
Всего	796	35,05285	31,30405	102,69795	832,738	
Полдник						
Булочка Дорожная 100	100	6,885	5,099	62,826	324,736	88
Молоко кипяченое 200	200	6,6	3,96	9,6	100,440	512
Яблоко свежее 230	230	0,621	0,299	29,348	122,567	1198
Всего	530	14,106	9,358	101,774	547,743	
ДеньНедели	3					
Завтрак						
Бутерброд с повидлом маслом на булочке с кунжутом 90	90	11,1375	19,6425	32,679	351,900	132
Каша манная молочная 205	205	7,49685	7,626	35,64745	241,209	327
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб ржано-пшеничный порционный 36	36	3,8412	1,6308	17,1144	98,500	1142
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
Всего	711	28,20555	34,5773	142,34485	993,235	
Обед (дополнительно)						
Икра кабачковая 60	60	1,038	3,3774	4,4658	52,410	262
Суп картофельный с горохом 200	200	0,66	0,28	2,936	16,900	918
Котлеты из минтая 100	100	18,286	5,459	8,67	156,951	437
Соус белый основной порционный 50	50	1,971	9,735	5,4925	117,468	874
Рис припущенный 150	150	3,822	5,823	42,2175	236,570	708
Напиток из плодов шиповника 200	200		0,28	33,656	137,140	527
Хлеб пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1099
Хлеб ржано-пшеничный порционный 37	37	3,9479	1,6761	17,5898	101,236	1143
Всего	821	32,2857	27,7177	126,4372	884,340	
Полдник						
Плюшка Московская 100	100	6,885	5,099	62,826	324,736	635
Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	420	10,471	5,955	126,338	600,834	
ДеньНедели	4					
Завтрак						
Запеканка из творога с соусом из кураги 120	120	16,8036	12,6552	18,0768	253,420	241
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1100
Хлеб ржано-пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1132
Яблоко свежее 260	260	0,702	0,338	33,176	138,554	1201
Всего	640	22,8406	15,2582	106,5165	654,753	
Обед (дополнительно)						

	Маринад овощной с томатом (морковный) 60	60	0,705	9,1074	6,4614	110,632	507
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205	205	2,4313	10,32175	13,56075	156,858	64
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным 120	120	12,4776	4,5348	9,6516	129,330	228
	Пюре картофельное 150	150	4,308	5,88	17,913	141,806	662
	Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
	Хлеб пшеничный порционный 34	34	3,6278	1,5402	16,1636	93,027	1109
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 32	32	3,4144	1,4496	15,2128	87,555	1138
	Всего	801	29,5781	33,31775	126,46715	924,038	
	Полдник						
	Рулетик с маком 100	100	6,885	5,099	62,826	324,736	720
	Напиток витаминизированный вишневый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	523
	Яблоко свежее 260	260	0,702	0,338	33,176	138,554	1201
	Всего	560	8,087	5,625	127,718	593,844	
	ДеньНедели	5					
	Завтрак						
	Бутерброд с маслом 30	30	4,1778	4,8645	8,9571	96,320	121
	Каша Дружба рис пшено 205	205	6,0721	7,35745	47,00445	278,521	321
	Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 34	34	3,6278	1,5402	16,1636	93,027	1140
	Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493
	Всего	569	19,9317	19,51615	119,40115	732,962	
	Обед (дополнительно)						
	Салат Золотая осень 60	60	0,8742	7,599	4,32	89,168	774
	Суп из овощей со сметаной 205	205	9,6432	15,1864	10,9798	219,166	909
	Голубцы ленивые мясные с соусом красным основным 150	150	16,0095	25,779	15,516	358,113	183
	Макароны отварные 150	150	8,9385	4,635	51,186	282,218	486
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200	200	0,95	0,144	54,608	223,526	384
	Хлеб пшеничный порционный 23	23	2,4541	1,0419	10,9342	62,930	1098
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 36	36	3,8412	1,6308	17,1144	98,500	1142
	Всего	824	42,7107	56,0161	164,6584	1 333,620	
	Полдник						
	Ватрушка с творогом 100	100	11,803	9,688	46,218	319,272	158
	Варенец 200	200	6,66	6,66	7,5	116,580	151
	Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
	Всего	480	18,949	16,582	76,686	531,774	
	Неделя	2					
	ДеньНедели	1					
	Завтрак						
	Масло сливочное порционное 10	10	0,085	8,111	0,006	73,363	510
	Макароны отварные с сыром 200	200	19,628	19,558	50,132	455,064	492
	Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158
	Хлеб пшеничный порционный 38	38	4,0546	1,7214	18,0652	103,972	1113
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 33	33	3,5211	1,4949	15,6882	90,291	1139

Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
Всего	678	27,7747	31,1193	139,40289	948,786	
Обед (дополнительно)						
Фрикадельки из филе кур в соусе красном основном 100	100	14,362	3,816	1,199	96,593	1077
Каша перловая рассыпчатая 150	150	4,8015	3,2625	37,656	199,191	333
Напиток витаминизированный вишневый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	523
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 16	16	1,7072	0,7248	7,6064	43,778	1123
Икра кабачковая 80	80	1,384	4,5032	5,9544	69,880	263
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919
Всего	826	26,7807	14,2035	102,0638	643,204	
Полдник						
Хачапури с сыром 100	100	15,257	17,242	24,936	315,957	1088
Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	420	18,843	18,098	88,448	592,055	
ДеньНедели						
Завтрак	2					
Творожная запеканка с морковью и яблоком с повидлом 155	155	22,347	15,4095	19,3875	305,628	978
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156
Хлеб пшеничный порционный 42	42	4,4814	1,9026	19,9668	114,916	1117
Хлеб ржано-пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1146
Мандарин свежий 70	70	0,567	0,217	9,338	41,573	502
Всего	507	31,6634	19,3411	97,7023	691,537	
Обед (дополнительно)						
Салат Веснушка 60	60	0,8742	7,599	4,32	89,168	761
Суп из овощей со сметаной 255	255	11,9952	18,8904	13,6578	272,621	912
Печень по строгановски 120	120	16,32	16,32	4,68	234,000	586
Каша пшеничная рассыпчатая 150	150	5,8245	3,0705	38,07	203,216	340
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
Хлеб пшеничный порционный 18	18	1,9206	0,8154	8,5572	49,250	1093
Хлеб ржано-пшеничный порционный 32	32	3,4144	1,4496	15,2128	87,555	1138
Всего	835	42,9629	48,6289	132,0018	1 140,639	
Полдник						
Молоко кипяченое 200	200	6,6	3,96	9,6	100,440	512
Яблоко свежее 250	250	0,675	0,325	31,9	133,225	1200
Сдоба с маком, помадкой 110	110	7,5735	5,6089	69,1086	357,210	847
Всего	560	14,8485	9,8939	110,6086	590,875	
ДеньНедели						
Завтрак	3					
Бутерброд с сыром и маслом на булочке с кунжутом 75	75	9,28125	16,36875	27,2325	293,250	144
Каша ячневая молочная с маслом 205	205	3,4317	10,4017	12,97035	159,228	355
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136

Яблоко свежее 130	130	0,351	0,169	16,588	69,277	1188
Всего	650	16,26495	28,29845	102,54655	729,812	
Обед (дополнительно)						
Салат Мишат 60	60	5,2776	15,741	1,1034	167,194	809
Шш из капусты свежей с картофелем со сметаной 260	260	12,2304	19,2608	13,9256	277,966	1177
Плов из филе птицы 240	240	25,6248	29,052	55,1376	584,522	629
Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,08		27,778	111,434	398
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб ржано-пшеничный порционный 29	29	3,0943	1,3137	13,7866	79,347	1135
Всего	829	50,5751	67,1795	130,7472	1 329,907	
Полдник						
Сдоба с повидлом 100	100	12,347	18,189	45,102	393,501	852
Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532
Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493
Всего	400	15,771	18,983	105,946	657,721	
ДеньНедели						
4						
Завтрак						
Омлет с сыром 150	150	19,5585	14,8125	17,5185	281,622	566
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 39	39	4,1613	1,7667	18,5406	106,708	1114
Хлеб ржано-пшеничный порционный 37	37	3,9479	1,6761	17,5898	101,236	1143
Мандарин свежий 130	130	1,053	0,403	17,342	77,207	496
Всего	556	33,9647	24,1023	104,9269	772,477	
Полдник						
Пирожки печеные с курагой 75	75	3,51525	4,779	48,9525	252,881	602
Варенец 200	200	6,66	6,66	7,5	116,580	151
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
Всего	455	10,66125	11,673	79,4205	465,383	
ДеньНедели						
5						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом 255	255	8,5476	9,8022	66,2133	387,258	352
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб пшеничный порционный 36	36	3,8412	1,6308	17,1144	98,500	1111
Хлеб ржано-пшеничный порционный 36	36	3,8412	1,6308	17,1144	98,500	1142
Яблоко свежее 270	270	0,729	0,351	34,452	143,883	1202
Всего	797	22,203	18,8588	168,8301	933,845	
Обед (дополнительно)						
Винегрет Овощной 60	60	1,173	6,711	6,0948	89,468	161
Рассольник Ленинградский со сметаной 255	255	8,97345	12,33945	21,26445	232,009	695
Биточки мясные в соусе красном основном 100	100	11,733	9,812	9,602	173,643	40
Макароны отварные 150	150	8,9385	4,635	51,186	282,218	486
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
Хлеб пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1100
Хлеб ржано-пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1132

Всего	815	36,26095	35,81445	141,01725	1 031,439	
Полдник						
Ватрушка с творогом 100	100	11,803	9,688	46,218	319,272	158
Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532
Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493
Всего	400	15,227	10,482	107,062	583,492	

ОВЗ, инвалиды комплексы 5-11 классы

	Классы	5-11 классы					
	Сезонность	Осень-Зима					
Номер п/п		Пищевые вещества					
	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер блюда по сборнику рецептов
1	2	3	4	5	6	7	8

	Неделя	1						
	ДеньНеделя	1						

Завтрак

Сыр сычужный твердый порционный 10	10	2,324	2,968	0,279	37,124	967	
Каша пшенная молочная с маслом 210	210	7,0392	8,0724	54,5286	318,919	345	
Чай с сахаром и лимоном 217	217						
Хлеб пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	32,54349	130,174	1158	
Хлеб ржано-пшеничный порционный 23	23	2,4541	1,0419	10,9342	68,403	1100	
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	62,930	1130	
Всего	665	14,9708	13,4488	133,13829	95,922	1193	

Обед (дополнительно)

Салат Витаминка 60	60	0,6102	3,0672	3,39	43,606	766	
Свекольник со сметаной 205	205	2,4313	10,32175	13,56075	156,858	838	
Тефтели мясные в соусе томатном 110	110	11,5258	19,5844	13,9722	278,256	990	
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	8,04	4,857	51,3735	281,373	314	
Напиток витаминизированный, Клюквенный 200	200	0,372	0,126	31,41	128,262	524	
Хлеб пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1095	
Хлеб ржано-пшеничный порционный 21	21	2,2407	0,9513	9,9834	57,458	1128	
Всего	766	27,354	39,81365	133,19785	1 000,535		

Полдник

Шаньга Сибирская 100	100	6,885	5,099	62,826	324,736	1159	
Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532	
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495	
Всего	420	10,471	5,955	126,338	600,834		

Завтрак

Омлет натуральный 150	150	15,4035	15,759	2,586	213,792	558	
-----------------------	-----	---------	--------	-------	---------	-----	--

Чай с молоком 200	200					29,994	119,976	1156
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812			19,016	109,444	1115
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812			19,016	109,444	1115
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372			16,008	71,268	495
Всего	550	24,9115	19,755			86,62	623,924	
Обед (дополнительно)								
Салат Школьный 100	100	3,5	14,862			10,26	188,803	829
Рассольник Ленинградский со сметаной 260	260	9,1494	12,5814			21,6814	236,558	693
Жаркое по домашнему из филе птицы 260	260	22,074	7,956			15,21	220,743	225
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052			29,1	117,296	393
Хлеб пшеничный порционный 26	26	2,7742	1,1778			12,3604	71,139	1101
Хлеб ржано-пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872			11,4096	65,666	1131
Всего	870	40,1664	37,7164			100,0214	900,205	
Полдник								
Булочка Дорожная 100	100	6,885	5,099			62,826	324,736	88
Молоко кипяченое 200	200	6,6	3,96			9,6	100,440	512
Яблоко свежее 230	230	0,621	0,299			29,348	122,567	1198
Всего	530	14,106	9,358			101,774	547,743	
ДеньНедели								
Завтрак	3							
Бутерброд с повидлом маслом на булочке с кунжутом 90	90	11,1375	19,6425			32,679	351,900	132
Каша манная молочная 205	205	7,49685	7,626			35,64745	241,209	327
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444			33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 39	39	4,1613	1,7667			18,5406	106,708	1114
Хлеб ржано-пшеничный порционный 43	43	4,5881	1,9479			20,4422	117,652	1149
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234			22,968	95,922	1193
Всего	757	33,11375	36,6611			164,21325	1 119,095	
Обед (дополнительно)								
Икра кабачковая 80	80	1,384	4,5032			5,9544	69,880	263
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35			3,67	21,125	919
Котлеты из минтая 100	100	18,286	5,459			8,67	156,951	437
Соус бежый основной порционный 50	50	1,971	9,735			5,4925	117,468	874
Рис прилаженный 150	150	3,822	5,823			42,2175	236,570	708
Напиток из плодов шиповника 200	200		0,28			33,656	137,140	527
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359			14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 27	27	2,8809	1,2231			12,8358	73,875	1134
Всего	887	32,3699	28,7323			126,7582	895,091	
Полдник								
Плошка Московская 100	100	6,885	5,099			62,826	324,736	635
Нектар 200	200	2,614	0,484			47,504	204,830	532
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372			16,008	71,268	495
Всего	420	10,471	5,955			126,338	600,834	
ДеньНедели								
Завтрак	4							

Запеканка из творога с соусом из кураги 170	170	23,8051	17,9282	25,6088	359,011	242
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	570	32,2461	21,4712	106,3885	747,781	
Обед (дополнительно)						
Маринад овощной с томатом (морковный) 100	100	1,175	15,179	10,769	184,386	505
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 260	260	3,0836	13,091	17,199	198,942	65
Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным 100	100	10,398	3,779	8,043	107,775	230
Пюре картофельное 180	180	5,1696	7,056	21,4956	170,167	663
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
Хлеб пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1099
Хлеб ржано-пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1127
Всего	884	27,135	41,5822	125,9282	986,488	
Полдник						
Рулетик с маком 100	100	6,885	5,099	62,826	324,736	720
Напиток витаминизированный вишневый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	523
Яблоко свежее 260	260	0,702	0,338	33,176	138,554	1201
Всего	560	8,087	5,625	127,718	593,844	
Завтрак						
Бульбурд с маслом 30	30	4,1778	4,8645	8,9571	96,320	121
Каша Дружба рис пшено 210	210	6,2202	7,5369	48,1509	285,314	320
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб ржано-пшеничный порционный 37	37	3,9479	1,6761	17,5898	101,236	1143
Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493
Всего	577	20,3999	19,8315	121,9738	747,964	
Обед (дополнительно)						
Салат Золотая осень 100	100	1,457	12,665	7,2	148,613	773
Суп из овощей со сметаной 260	260	12,2304	19,2608	13,9256	277,966	910
Голубцы ленивые мясные с соусом красным основным 150	150	16,0095	25,779	15,516	358,113	183
Макаронны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200	200	0,95	0,144	54,608	223,526	384
Хлеб пшеничный порционный 33	33	3,5211	1,4949	15,6882	90,291	1108
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	958	48,6287	66,4912	185	1 532,934	
Полдник						
Ватрушка с творогом 100	100	11,803	9,688	46,218	319,272	158
Варенец 200	200	6,66	6,66	7,5	116,580	151
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
Всего	480	18,949	16,582	76,686	531,774	
Завтрак						
	ДеньНедели	6				

Сыр сычужный твердый порционный 15	15	3,486	4,452	0,4185	55,686	969
Каша геркулесовая молочная с маслом 255	255	8,70825	11,8473	39,86415	300,920	310
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 29	29	3,0943	1,3137	13,7866	79,347	1104
Хлеб ржано-пшеничный порционный 15	15	1,6005	0,6795	7,131	41,042	1122
Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493
Всего	614	22,94305	24,0465	108,47625	742,089	

Обед (дополнительно)

Салат Бабушкин салатик 100	100	1,773	15,154	10,077	183,782	756
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	928
Котлета Мозайка 100	100	18,824	8,516	2,762	162,988	420
Капуста тушеная 180	180	3,1806	11,1132	20,394	194,326	277
Напиток витаминизированный Клоквенный 200	200	0,372	0,126	31,41	128,262	524
Хлеб пшеничный порционный 19	19	2,0273	0,8607	9,0326	51,986	1094
Хлеб ржано-пшеничный порционный 15	15	1,6005	0,6795	7,131	41,042	1122
Всего	864	43,7549	53,6919	95,6691	1 040,926	

Полдник

Бутерброд с сыром и маслом 55	55	6,80625	12,00375	19,9705	215,050	139
Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
Всего	435	9,90625	12,72175	90,4425	515,802	

Неделя
ДниНедели

Завтрак

Масло сливочное порционное 20	20	0,17	16,222	0,012	146,726	511
Макароны отварные с сыром 200	200	19,628	19,558	50,132	455,064	492
Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158
Хлеб пшеничный порционный 37	37	3,9479	1,6761	17,5898	101,236	1112
Хлеб ржано-пшеничный порционный 34	34	3,6278	1,5402	16,1636	93,027	1140
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
Всего	688	27,8597	39,2303	139,40889	1 022,149	

Обед (дополнительно)

Икра кабачковая 80	80	1,384	4,5032	5,9544	69,880	263
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919
Фрикадельки из филе кур в соусе красном основном 100	100	14,362	3,816	1,199	96,593	1075
Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,7618	3,915	45,1872	239,029	334
Напиток витаминизированный вишневый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	523
Хлеб пшеничный порционный 32	32	3,4144	1,4496	15,2128	87,555	1107
Хлеб ржано-пшеничный порционный 38	38	4,0546	1,7214	18,0652	103,972	1144
Всего	880	30,3018	15,9432	121,0046	748,708	

Полдник

Хачапури с сыром 100	100	15,257	17,242	24,936	315,957	1088
Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532

Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	420	18,843	18,098	88,448	592,055	
ДеньНедели						
Завтрак	2					
Творожная запеканка с морковью и яблоком с повидлом 155	155	22,347	15,4095	19,3875	305,628	978
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	550	31,3215	19,179	101,0445	702,080	
Обед (дополнительно)						
Салат Веснушка 100	100	1,457	12,665	7,2	148,613	760
Суп из овощей со сметаной 260	260	12,2304	19,2608	13,9256	277,966	910
Печень по строгановски 100	100	13,6	13,6	3,9	195,000	584
Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	6,9894	3,6846	45,684	243,859	341
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
Хлеб пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1095
Хлеб ржано-пшеничный порционный 19	19	2,0273	0,8607	9,0326	51,986	1126
Всего	879	41,0521	51,4611	136,7542	1 176,976	
Полдник						
Сдоба с маком, помадкой 110	110	7,5735	5,6089	69,1086	357,210	847
Молоко кипяченое 200	200	6,6	3,96	9,6	100,440	512
Яблоко свежее 250	250	0,675	0,325	31,9	133,225	1200
Всего	560	14,8485	9,8939	110,6086	590,875	
ДеньНедели						
Завтрак	3					
Бутерброд с сыром и маслом на булочке с кунжутом 75	75	9,28125	16,36875	27,2325	293,250	144
Каша ячневая молочная с маслом 205	205	3,4317	10,4017	12,97035	159,228	355
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб ржано-пшеничный порционный 23	23	2,4541	1,0419	10,9342	62,930	1130
Яблоко свежее 130	130	0,351	0,169	16,588	69,277	1188
Всего	643	15,51805	27,98135	99,21875	710,660	
Обед (дополнительно)						
Салат Мишат 100	100	8,796	26,235	1,839	278,656	808
Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной 255	255	11,9952	18,8904	13,6578	272,621	1178
Плов из филе птицы 240	240	25,6248	29,052	55,1376	584,522	629
Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,08		27,778	111,434	398
Хлеб пшеничный порционный 23	23	2,4541	1,0419	10,9342	62,930	1098
Хлеб ржано-пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1127
Всего	838	51,0841	76,1253	118,8546	1 364,885	
Полдник						
Сдоба с повидлом 100	100	12,347	18,189	45,102	393,501	852
Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532
Яблоко свежее 130	130	0,351	0,169	16,588	69,277	1188

Всего	430	15,312	18,842	109,194	667,608	
ДеньНедели						
Завтрак	4					
Омлет с сыром 150	150	19,5585	14,8125	17,5185	281,622	566
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
Хлеб ржано-пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1146
Мандарин свежий 130	130	1,053	0,403	17,342	77,207	496
Всего	555	33,858	24,057	104,4515	769,741	
Обед (дополнительно)						
Салат из белокочанной капусты 100	100	1,114	6,638	6,422	89,885	775
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	5,222	5,494	16,368	135,804	927
Рыба тушеная в томате с овощами минтай 100	100	10,121	4,076	0,679	79,883	752
Картофель отварной 180	180	4,68	5,2902	22,3956	155,911	298
Напиток лимонный 200	200	0,486	0,064	30,044	122,690	529
Хлеб пшеничный порционный 19	19	2,0273	0,8607	9,0326	51,986	1094
Хлеб ржано-пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1127
Всего	819	25,7843	23,3289	94,4492	690,881	
Полдник						
Пирожки печеные с куратой 75	75	3,51525	4,779	48,9525	252,881	602
Варенец 200	200	6,66	6,66	7,5	116,580	151
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
Всего	455	10,66125	11,673	79,4205	465,383	
ДеньНедели						
Завтрак	5					
Каша рисовая молочная с маслом 255	255	8,5476	9,8022	66,2133	387,258	352
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб пшеничный порционный 38	38	4,0546	1,7214	18,0652	103,972	1113
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Яблоко свежее 270	270	0,729	0,351	34,452	143,883	1202
Всего	798	22,3097	18,9041	169,3055	936,581	
Обед (дополнительно)						
Винегрет Овощной 100	100	1,955	11,185	10,158	149,114	160
Рассолыник Ленинградский со сметаной 255	255	8,97345	12,33945	21,26445	232,009	695
Биточки мясные в соусе красном основном 100	100	11,733	9,812	9,602	173,643	38
Макароны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
Хлеб пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1099
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	889	39,25745	41,39665	157,21925	1 158,473	
Полдник						
Ватрушка с творогом 100	100	11,803	9,688	46,218	319,272	158
Нектар 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	532
Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493

Всего	400	15,227	10,482	107,062	583,492	
ДеньНеделя						
Завтрак	6					
Омлет с запеченным картофелем 200	200	25,464	20,98	2,984	302,616	563
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб пшеничный порционный 34	34	3,6278	1,5402	16,1636	93,027	1109
Хлеб ржано-пшеничный порционный 27	27	2,8809	1,2231	12,8358	73,875	1134
Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493
Всего	571	32,7827	24,0533	76,8171	654,883	
Обед (дополнительно)						
Салат Овощной букет 100	100	2,085	10,173	10,97	143,773	814
Суп картофельный с рисом 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	934
Гуляш из филе птицы 110	110	12,364	23,6698	6,5956	288,869	217
Бобовые отварные горох 150	150	14,3445	4,1235	41,835	261,830	56
Напиток из плодов шиповника 200	200		0,28	33,656	137,140	527
Хлеб пшеничный порционный 18	18	1,9206	0,8154	8,5572	49,250	1093
Хлеб ржано-пшеничный порционный 16	16	1,7072	0,7248	7,6064	43,778	1123
Всего	844	48,3988	57,029	124,0827	1 203,179	
Полдник						
Бутерброд с сыром и маслом 65	65	8,04375	14,18625	23,6015	254,150	142
Снежок 200	200	6,66	6,66	7,5	116,580	860
Яблоко свежее 220	220	0,594	0,286	28,072	117,238	1197
Всего	485	15,29775	21,13225	59,1735	487,968	

МО и многодетные комплексы 1-4 классы

Классы	1-4 классы					
Сезонность	Осень-Зима					
Пищевые вещества						
Номер п/п	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
Неделя						
ДеньНеделя						
Завтрак	1					
Сыр сычужный твердый порционный 30	30	6,972	8,904	0,837	111,372	971
Каша пшеничная молочная с маслом 210	210	7,0392	8,0724	54,5286	318,919	345
Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 31	31	3,3077	1,4043	14,7374	84,819	1137
Яблоко свежее 220	220	0,594	0,286	28,072	117,238	1197
Всего	738	21,1139	20,0257	144,98049	844,605	

Обед									
Свекольник со сметаной 260	260	3,0836	13,091	17,199	198,942	839			
Тефтели мясные в соусе томатном 130	130	13,6214	23,1452	16,5126	328,848	993			
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	9,648	5,8284	61,6482	337,648	315			
Напиток витаминизированный Черносмородиновый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	525			
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 29	29	3,0943	1,3137	13,7866	79,347	1135			
Всего	829	33,1483	44,9253	155,1244	1 157,421				
ДеньНедели									
Завтрак									
Котлета рубленая из филе птицы 100	100	16,035	4,624	4,916	125,423	427			
Макароны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487			
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156			
Хлеб пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1097			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1129			
Масло сливочное порционное 10	10	0,085	8,111	0,006	73,363	510			
Всего	534	31,541	20,2902	117,2568	777,811				
Обед									
Рассольник Ленинградский со сметаной 260	260	9,1494	12,5814	21,6814	236,558	693			
Жаркое по домашнему из филе птицы 260	260	22,074	7,956	15,21	220,743	225			
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393			
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1146			
Всего	800	39,8674	24,2134	104,0234	793,485				
ДеньНедели									
Завтрак									
Бутерброд с повидлом маслом на булочке с кунжутом 90	90	11,1375	19,6425	32,679	351,900	132			
Каша манная молочная 205	205	7,49685	7,626	35,64745	241,209	327			
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 33	33	3,5211	1,4949	15,6882	90,291	1139			
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495			
Всего	648	28,37145	34,5794	133,95865	960,372				
Обед									
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919			
Котлеты из минтая с маслом 105	105	18,10095	13,47885	14,0469	249,904	442			
Соус белый основной порционный 50	50	1,971	9,735	5,4925	117,468	874			
Рис припущенный 180	180	4,5864	6,9876	50,661	283,883	709			
Напиток из плодов шиповника 200	200		0,28	33,656	137,140	527			
Хлеб пшеничный порционный 34	34	3,6278	1,5402	16,1636	93,027	1109			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 36	36	3,8412	1,6308	17,1144	98,500	1142			
Всего	855	32,95235	34,00245	140,8044	1 001,047				
ДеньНедели									
Завтрак									
Котлета Тотошка в соусе сметанном 140	140	22,1746	17,955	15,4672	312,155	435			

Булгур отварной 180	180	6,3972	10,8954	39,5442	281,815	77
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	590	34,9738	31,5684	115,0291	884,111	

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной 255	255	3,0243	12,83925	16,86825	195,116	66
Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным 100	100	10,398	3,779	8,043	107,775	230
Пюре картофельное 180	180	5,1696	7,056	21,4956	170,167	663
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	800	28,1414	27,10275	124,81185	855,734	

ДеньНедели

Завтрак

Булгур с маслом 30	30	4,1778	4,8645	8,9571	96,320	121
Каша Дружба рис пшено 205	205	6,0721	7,35745	47,00445	278,521	321
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб ржано-пшеничный порционный 31	31	3,3077	1,4043	14,7374	84,819	1137
Рблико свежее 220	220	0,594	0,286	28,072	117,238	1197
Всего	686	19,3956	19,35625	132,70695	782,602	

Обед

Суп из овощей со сметаной 255	255	11,9952	18,8904	13,6578	272,621	912
Голубцы ленивые мясные с соусом красным основным 150	150	16,0095	25,779	15,516	358,113	183
Макаронны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200	200	0,95	0,144	54,608	223,526	384
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	850	46,6164	53,3199	176,106	1 370,767	

Неделя

ДеньНедели

Завтрак

Булгур с маслом 40	40	5,5704	6,486	11,9428	128,426	123
Макаронны отварные с сыром 200	200	19,628	19,558	50,132	455,064	492
Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Мандарин свежий 140	140	1,134	0,434	18,676	83,146	497
Всего	632	30,0669	28,0635	129,93329	892,573	

Обед

Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919
Фрикадельки из филе кур в соусе красном основном 110	110	15,7982	4,1976	1,3189	106,252	1078
Каша перловая расыгчатая 180	180	5,7618	3,915	45,1872	239,029	334
Напиток витаминизированный вишневый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	523

	Супл картофельный с макаронными изделиями 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	928
	Рыба тушеная в томате с овощами мантай 100	100	10,121	4,076	0,679	79,883	752
	Картофель отварной 180	180	4,68	5,2902	22,3956	155,911	298
	Напиток лимонный 200	200	0,486	0,064	30,044	122,690	529
	Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
	Всего	800	38,7335	29,8437	101,2591	828,551	
	ДеньНедели	5					
	Завтрак						
	Каша рисовая молочная с маслом 255	255	8,5476	9,8022	66,2133	387,258	352
	Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
	Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
	Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
	Всего	635	21,1656	18,3362	144,6813	828,396	
	Обед						
	Рассольник Ленинградский со сметаной 255	255	8,97345	12,33945	21,26445	232,009	695
	Биточки мясные в соусе красном основном 140	140	16,4262	13,7368	13,4428	243,100	41
	Макароны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
	Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
	Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
	Всего	845	43,70285	34,86125	158,50845	1122,593	

МО и многодетные комплексы 5-11 классы

Номер п/п	Классы	Сезонность	Наименование блюда	5-11 классы				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер блюда по сборнику рецептов
				Осень-Зима	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	7	8		
1			2	3	4	5	6	7	8			
			Неделя	1								
			ДеньНедели	1								
			Завтрак									
			Сыр сычужный твердый порционный 30	30	6,972	8,904	0,837	111,372	971			
			Каша пшеничная молочная с маслом 210	210	7,0392	8,0724	54,5286	318,919	345			
			Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158			
			Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105			
			Хлеб ржано-пшеничный порционный 31	31	3,3077	1,4043	14,7374	84,819	1137			
			Яблоко свежее 220	220	0,594	0,286	28,072	117,238	1197			
			Всего	738	21,1139	20,0257	144,98049	844,605				

Обед									
Свекольник со сметаной 260	260	3,0836	13,091	17,199	198,942	839			
Тефтели мясные в соусе томатном 140	140	14,6692	24,9256	17,7828	354,144	994			
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	9,648	5,8284	61,6482	337,648	315			
Напиток витаминизированный Черносмородиновый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	525			
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 29	29	3,0943	1,3137	13,7866	79,347	1135			
Всего	839	34,1961	46,7057	156,3946	1 182,717				
ДеньНедели									
Завтрак									
Котлета рубленая из филе птицы 100	100	16,035	4,624	4,916	125,423	427			
Макаронь отварные 200	200	11,918	6,18	68,248	376,290	489			
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156			
Хлеб пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1097			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1129			
Масло сливочное порционное 10	10	0,085	8,111	0,006	73,363	510			
Всего	554	32,7328	20,9082	124,0816	815,440				
Обед									
Рассольник Ленинградский со сметаной 260	260	9,1494	12,5814	21,6814	236,558	693			
Жаркое по домашнему из филе птицы 260	260	22,074	7,956	15,21	220,743	225			
Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393			
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1146			
Всего	800	39,8674	24,2134	104,0234	793,485				
ДеньНедели									
Завтрак									
Бутерброд с повидлом маслом на булочке с кунжутом 90	90	11,1375	19,6425	32,679	351,900	132			
Каша манная молочная с маслом 255	255	9,32535	9,486	44,34195	300,041	329			
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 33	33	3,5211	1,4949	15,6882	90,291	1139			
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495			
Всего	698	30,19995	36,4394	142,65315	1 019,204				
Обед									
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919			
Котлеты из минтая с маслом 105	105	18,10095	13,47885	14,0469	249,904	442			
Соус белый основной порционный 50	50	1,971	9,735	5,4925	117,468	874			
Рис припущенный 180	180	4,5864	6,9876	50,661	283,883	709			
Напиток из плодов шиповника 200	200		0,28	33,656	137,140	527			
Хлеб пшеничный порционный 34	34	3,6278	1,5402	16,1636	93,027	1109			
Хлеб ржано-пшеничный порционный 36	36	3,8412	1,6308	17,1144	98,500	1142			
Всего	855	32,95235	34,00245	140,8044	1 001,047				
ДеньНедели									
Завтрак									
Котлета Тогошка в соусе сметанном 140	140	22,1746	17,955	15,4672	312,155	435			

Бульон отварной 180	180	6,3972	10,8954	39,5442	281,815	77
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	590	34,9738	31,5684	115,0291	884,111	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 255	255	3,0243	12,83925	16,86825	195,116	66
Запеканка из пшена с рисом с соусом сметанным 120	120	12,4776	4,5348	9,6516	129,330	228
Пюре картофельное 180	180	5,1696	7,056	21,4956	170,167	663
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	820	30,221	27,85855	126,42045	877,289	
Завтрак						
		День	Недели			
		5				
Бутерброд с маслом 30	30	4,1778	4,8645	8,9571	96,320	121
Каша Дружба рис пшено 255	255	7,5531	9,15195	58,46895	346,453	323
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб ржано-пшеничный порционный 31	31	3,3077	1,4043	14,7374	84,819	1137
Яблоко свежее 220	220	0,594	0,286	28,072	117,238	1197
Всего	736	20,8766	21,15075	144,17145	850,534	
Обед						
Суп из овощей со сметаной 255	255	11,9952	18,8904	13,6578	272,621	912
Голубцы ленивые мясные с соусом красным основным 150	150	16,0095	25,779	15,516	358,113	183
Макароны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200	200	0,95	0,144	54,608	223,526	384
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	850	46,6164	53,3199	176,106	1 370,767	
Завтрак						
		День	Недели			
		6				
Кнели куриные с рисом в соусе томатном 100	100	18,824	8,516	2,762	162,988	374
Картофель отварной 180	180	4,68	5,2902	22,3956	155,911	298
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	555	36,7505	22,6477	94,7486	729,810	
Обед						
Салат Бабушкин салатик 100	100	1,773	15,154	10,077	183,782	756
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	928
Котлета Мозайка 100	100	18,824	8,516	2,762	162,988	420
Капуста тушеная 180	180	3,1806	11,1132	20,394	194,326	277
Напиток витаминизированный Клюквенный 200	200	0,372	0,126	31,41	128,262	524
Хлеб пшеничный порционный 19	19	2,0273	0,8607	9,0326	51,986	1094

Хлеб ржано-пшеничный порционный 15	15	1,6005	0,6795	7,131	41,042	1122
Всего	864	43,7549	53,6919	95,6691	1 040,926	

	Неделя	2				
	ДеньНедели	1				

Завтрак						
Бутерброд с маслом 40	40	5,5704	6,486	11,9428	128,426	123
Макаронь отварные с сыром 200	200	19,628	19,558	50,132	455,064	492
Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	612	29,9049	28,0015	127,26529	880,695	

Обед						
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919
Фрикадельки из филе кур в соусе красном основном 110	110	15,7982	4,1976	1,3189	106,252	1078
Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,7618	3,915	45,1872	239,029	334
Напиток витаминизированный вишневый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	523
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Мандарин свежий 90	90	0,729	0,279	12,006	53,451	504
Всего	890	30,016	11,6476	122,4221	714,578	
	ДеньНедели	2				

Завтрак						
Шницель из филе птицы 100	100	17,873	24,699	7,246	322,768	1166
Пюре картофельное 180	180	5,1696	7,056	21,4956	170,167	663
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156
Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	550	30,5116	34,926	92,0136	804,438	

Обед						
Суп из овощей со сметаной 255	255	11,9952	18,8904	13,6578	272,621	912
Печень по строгановски 120	120	16,32	16,32	4,68	234,000	586
Каша пшеничная рассыпчатая 200	200	7,766	4,094	50,76	270,954	342
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	840	45,6307	42,7329	147,5028	1 160,251	
	ДеньНедели	3				

Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом на булочке с кунжутом 75	75	9,28125	16,36875	27,2325	293,250	144
Каша ячневая молочная с маслом 255	255	4,2687	12,9387	16,13385	198,064	356
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Яблоко свежее 200	200	0,54	0,26	25,52	106,580	1195

Всего	770	17,29095	30,92645	114,64205	805,951	
Обед						
Ши из капусты свежей с картофелем со сметаной 260	260	12,2304	19,2608	13,9256	277,966	1177
Плов из филе птицы 280	280	29,8956	33,894	64,3272	681,943	633
Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,08		27,778	111,434	398
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб ржано-пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1146
Всего	820	50,742	56,7788	144,0628	1 290,231	
ДеньНедели	4					
Завтрак						
Тефтели мясные в соусе томатном 140	140	14,6692	24,9256	17,7828	354,144	994
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	9,648	5,8284	61,6482	337,648	315
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 26	26	2,7742	1,1778	12,3604	71,139	1133
Всего	576	35,5364	38,7348	139,9894	1 050,717	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	928
Рыба тушеная в томате с овощами минтай 100	100	10,121	4,076	0,679	79,883	752
Картофель отварной 180	180	4,68	5,2902	22,3956	155,911	298
Напиток лимонный 200	200	0,486	0,064	30,044	122,690	529
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	800	38,7335	29,8437	101,2591	828,551	
ДеньНедели	5					
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом 255	255	8,5476	9,8022	66,2133	387,258	352
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Мандарин свежий 100	100	0,81	0,31	13,34	59,390	493
Всего	615	21,0036	18,2742	142,0133	816,518	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной 255	255	8,97345	12,33945	21,26445	232,009	695
Биточки мясные в соусе красном основном 140	140	16,4262	13,7368	13,4428	243,100	41
Макаронны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
Компот из свежих плодов яблоч 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
Хлеб пшеничный порционный 40	40	4,268	1,812	19,016	109,444	1115
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	845	43,70285	34,86125	158,50845	1 122,593	
ДеньНедели	6					
Завтрак						
Омлет с запеченным картофелем 180	180	22,9176	18,882	2,6856	272,354	562
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157

	Салат Школьный 100	100	3,5	14,862	10,26	188,803	829
	Рассольник Ленинградский со сметаной 205	205	7,21395	9,91995	17,09495	186,517	692
	Жаркое по домашнему из филе птицы 240	240	20,376	7,344	14,04	203,762	224
	Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
	Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1132
	Всего	800	37,06645	34,66945	96,64195	846,864	
	ДеньНедели	3					
	Завтрак						
	Бутерброд с повидлом маслом на булочке с кунжутом 100	100	12,375	21,825	36,31	391,000	133
	Каша манная молочная с маслом 255	255	9,32535	9,486	44,34195	300,041	329
	Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
	Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
	Всего	765	30,63135	38,348	151,81795	1 074,750	
	Обед						
	Икра кабачковая 60	60	1,038	3,3774	4,4658	52,410	262
	Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919
	Котлеты из минтая с маслом 105	105	18,10095	13,47885	14,0469	249,904	442
	Соус белый основной порционный 50	50	1,971	9,735	5,4925	117,468	874
	Рис припущенный 180	180	4,5864	6,9876	50,661	283,883	709
	Напиток из плодов шиповника 200	200		0,28	33,656	137,140	527
	Хлеб пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1095
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 16	16	1,7072	0,7248	7,6064	43,778	1123
	Всего	881	30,36255	35,83965	129,1066	960,430	
	ДеньНедели	4					
	Завтрак						
	Котлета Тотошка в соусе сметанном 140	140	22,1746	17,955	15,4672	312,155	435
	Каша гречневая рассыпчатая 200	200	10,72	6,476	68,498	375,164	316
	Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
	Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
	Всего	610	39,2966	27,149	143,9829	977,460	
	Обед						
	Маринад овощной с томатом (морковный) 100	100	1,175	15,179	10,769	184,386	505
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 260	260	3,0836	13,091	17,199	198,942	65
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным 100	100	10,398	3,779	8,043	107,775	229
	Пюре картофельное 180	180	5,1696	7,056	21,4956	170,167	663
	Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
	Хлеб пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1100
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
	Всего	895	28,3087	42,0805	131,1576	1 016,585	
	ДеньНедели	5					
	Завтрак						

Бутерброд с маслом 40	40	5,5704	6,486	11,9428	128,426	123
Каша Дружба рис пшено 205	205	6,0721	7,35745	47,00445	278,521	321
Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
Хлеб ржано-пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1131
Яблоко свежее 220	220	0,594	0,286	28,072	117,238	1197
Всего	689	20,0413	20,66065	132,36485	795,556	
Обед						
Салат Золотая осень 100	100	1,457	12,665	7,2	148,613	773
Суп из овощей со сметаной 205	205	9,6432	15,1864	10,9798	219,166	909
Голубцы ленивые мясные с соусом красным основным 150	150	16,0095	25,779	15,516	358,113	183
Макароны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
Компот из плодов или ягод сухеных (курага) 200	200	0,95	0,144	54,608	223,526	384
Хлеб пшеничный порционный 17	17	1,8139	0,7701	8,0818	46,514	1092
Хлеб ржано-пшеничный порционный 17	17	1,8139	0,7701	8,0818	46,514	1124
Всего	869	42,4137	60,8766	165,8906	1 381,106	
ДеньНеделя						
Завтрак	6					
Сыр сычужный твердый порционный 10	10	2,324	2,968	0,279	37,124	967
Кнели куриные с рисом в соусе томатном 100	100	18,824	8,516	2,762	162,988	373
Картофель отварной 180	180	4,68	5,2902	22,3956	155,911	298
Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	550	37,474	24,9362	87,8966	725,893	
Обед						
Салат Бабушкин салатик 60	60	1,0638	9,0924	6,0462	110,269	757
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	928
Котлета Мозайка 100	100	18,824	8,516	2,762	162,988	420
Капуста тушеная 180	180	3,1806	11,1132	20,394	194,326	277
Напиток витаминизированный Клюквенный 200	200	0,372	0,126	31,41	128,262	524
Хлеб пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1100
Хлеб ржано-пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1131
Всего	839	44,6462	48,3098	98,7693	1 008,454	
Неделя						
Завтрак	2					
Бутерброд с маслом 50	50	6,963	8,1075	14,9285	160,533	125
Макароны отварные с сыром 200	200	19,628	19,558	50,132	455,064	492
Чай с сахаром и лимоном 217	217			32,54349	130,174	1158
Хлеб ржано-пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1131
Яблоко свежее 180	180	0,486	0,234	22,968	95,922	1193
Всего	671	29,6378	28,9867	131,98159	907,359	
Обед						
ДеньНеделя						
Завтрак	1					

Икра кабачковая 80	80	1,384	4,5032	5,9544	69,880	263
Суп картофельный с горохом 250	250	0,825	0,35	3,67	21,125	919
Фрикадельки из филе кур в соусе красном основном 100	100	14,362	3,816	1,199	96,593	1075
Каша перловая рассыпчатая 200	200	6,402	4,35	50,208	265,588	335
Напиток витаминизированный вишневый 200	200	0,5	0,188	31,716	130,554	523
Хлеб пшеничный порционный 31	31	3,3077	1,4043	14,7374	84,819	1106
Хлеб ржано-пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1141
Всего	896	30,5152	16,197	124,1238	764,323	
ДеньНедели	2					
Завтрак						
Шницель из филе птицы 100	100	17,873	24,699	7,246	322,768	1166
Пюре картофельное 200	200	5,744	7,84	23,884	189,074	664
Чай с молоком 200	200			29,994	119,976	1156
Хлеб пшеничный порционный 22	22	2,3474	0,9966	10,4588	60,194	1097
Хлеб ржано-пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1131
Всего	546	28,5252	34,6228	82,9924	757,679	
Обед						
Салат Веснушка 100	100	1,457	12,665	7,2	148,613	760
Суп из овощей со сметаной 260	260	12,2304	19,2608	13,9256	277,966	910
Печень по строгановски 100	100	13,6	13,6	3,9	195,000	584
Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	6,9894	3,6846	45,684	243,859	341
Напиток мандариновый 200	200	2,614	0,484	47,504	204,830	530
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1131
Всего	894	42,6526	52,1406	143,8852	1 218,017	
ДеньНедели	3					
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом на булочке с кунжутом 85	85	10,51875	18,55125	30,8635	332,350	146
Каша ячневая молочная с маслом 255	255	4,2687	12,9387	16,13385	198,064	356
Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
Всего	700	18,96045	33,22095	108,76105	809,739	
Обед						
Салат Мишат 100	100	8,796	26,235	1,839	278,656	808
Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной 260	260	12,2304	19,2608	13,9256	277,966	1177
Плов из филе птицы 260	260	27,7602	31,473	59,7324	633,233	630
Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,08		27,778	111,434	398
Хлеб пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1105
Хлеб ржано-пшеничный порционный 30	30	3,201	1,359	14,262	82,083	1136
Всего	880	55,2686	79,6868	131,799	1 465,455	
ДеньНедели	4					
Завтрак						
Тефтели мясные в соусе томатном 140	140	14,6692	24,9256	17,7828	354,144	994

	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	9,648	5,8284	61,6482	337,648	315
	Кофейный напиток на молоке 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	456
	Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 34	34	3,6278	1,5402	16,1636	93,027	1140
	Всего	589	36,9235	39,3237	146,1696	1 086,287	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 100	100	1,114	6,638	6,422	89,885	775
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	928
	Рыба тушеная в томате с овощами минтай 150	150	15,1815	6,114	1,0185	119,825	753
	Картофель отварной 180	180	4,68	5,2902	22,3956	155,911	298
	Напиток лимонный 200	200	0,486	0,064	30,044	122,690	529
	Хлеб пшеничный порционный 35	35	3,7345	1,5855	16,639	95,764	1110
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 36	36	3,8412	1,6308	17,1144	98,500	1142
	Всего	951	45,0147	38,565	108,496	961,113	
Завтрак							
	Сыр сычужный твердый порционный 10	10	2,324	2,968	0,279	37,124	967
	Каша рисовая молочная с маслом 205	205	5,6129	7,3103	40,7909	251,408	351
	Какао с молоком 200	200	5,244	5,444	33,936	205,704	269
	Хлеб пшеничный порционный 24	24	2,5608	1,0872	11,4096	65,666	1099
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 20	20	2,134	0,906	9,508	54,722	1127
	Мандарин свежий 120	120	0,972	0,372	16,008	71,268	495
	Всего	579	18,8477	18,0875	111,9315	685,892	
Обед							
	Винегрет Овощной 60	60	1,173	6,711	6,0948	89,468	161
	Рассольник Ленинградский со сметаной 260	260	9,1494	12,5814	21,6814	236,558	693
	Биточки мясные в соусе красном основном 100	100	11,733	9,812	9,602	173,643	38
	Макароны отварные 180	180	10,7262	5,562	61,4232	338,661	487
	Компот из свежих плодов яблок 200	200	0,108	0,052	29,1	117,296	393
	Хлеб пшеничный порционный 27	27	2,8809	1,2231	12,8358	73,875	1102
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1132
	Всего	852	38,438	37,074	152,6222	1 097,904	
Завтрак							
	Омлет с запеченным картофелем 200	200	25,464	20,98	2,984	302,616	563
	Чай с сахаром 210	210			31,4937	125,975	1157
	Хлеб пшеничный порционный 25	25	2,6675	1,1325	11,885	68,403	1100
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 28	28	2,9876	1,2684	13,3112	76,611	1134
	Яблоко свежее 130	130	0,351	0,169	16,588	69,277	1188
	Всего	593	31,4701	23,5499	76,2619	642,881	
Обед							
	Салат Овощной букет 100	100	2,085	10,173	10,97	143,773	814
	Суп картофельный с рисом 250	250	15,9775	17,2425	14,8625	278,540	934
	Гуляш из филе птицы 110	110	12,364	23,6698	6,5956	288,869	217

	Бобовые отварные горох 180	180	17,2134	4,9482	50,202	314,195	57
	Напиток из плодов шиповника 200	200		0,28	33,656	137,140	527
	Хлеб пшеничный порционный 25	25	1,875	0,2125	12,4125	68,403	1100
	Хлеб ржано-пшеничный порционный 25	25	1,15	0,1725	12,45	56,075	1132
	Всего	890	50,6649	56,6985	141,1486	1 286,995	