

**УТВЕРЖДАЮ:**

## Директор

МУП "Столовая №1  
г.Ростова-на-Дону"

**E. I. Makarova**

стоимостью 216 руб. 31 коп.

**На 2024 год.**

**День/неделя 1: Понедельник**

| Завтрак                                         |      |       |       |        |         |      |      |       |  |        |                    |
|-------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--|--------|--------------------|
| Суп молочный                                    | 250  | 5,48  | 4,75  | 17,95  | 150,00  | 0,08 | 0,18 | 0,80  |  | 163,00 | 120/121M           |
| Сыр порционный                                  | 20   | 4,64  | 5,89  | 0,00   | 72,00   | 0,01 | 0,01 | 0,15  |  | 176,00 | 15M                |
| Фрукты по сезону                                | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 0,03 | 0,02 | 10,00 |  | 16,00  | 338M               |
| Какао с молоком                                 | 200  | 4,08  | 3,54  | 17,58  | 118,60  | 0,06 | 0,19 | 1,59  |  | 116,22 | 382M               |
| Батон домашний                                  | 40   | 3,00  | 1,16  | 20,56  | 104,80  | 0,04 | 0,01 | 0,00  |  | 7,60   | ТТК                |
| Итого за Завтрак                                | 610  | 17,60 | 15,74 | 65,89  | 492,40  | 0,21 | 0,40 | 12,54 |  | 478,82 |                    |
| Обед                                            |      |       |       |        |         |      |      |       |  |        |                    |
| Закуска из овощей по сезону                     | 100  | 1,11  | 0,10  | 3,50   | 20,00   | 0,02 | 0,17 | 0,17  |  | 10,00  |                    |
| Борщ с капустой и картофелем                    | 200  | 1,44  | 3,94  | 8,75   | 83,00   | 0,04 | 0,04 | 8,54  |  | 39,78  | 82M                |
| Биточки (мясные)                                | 100  | 11,70 | 49,70 | 12,00  | 370,90  | 0,32 | 0,09 | 3,80  |  | 10,50  | 268M               |
| Каша рассыпчатая, гречневая                     | 180  | 10,32 | 7,30  | 46,36  | 292,50  | 0,25 | 0,13 | 0,00  |  | 17,78  | 171/302M           |
| Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200  | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | 0,01 | 0,01 | 0,90  |  | 14,18  | 342, 349,344, 348M |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный      | 20   | 1,12  | 0,22  | 9,88   | 45,98   | 0,02 | 0,00 | 0,00  |  | 4,60   |                    |
| Батон домашний                                  | 40   | 3,00  | 1,16  | 20,56  | 104,80  | 0,04 | 0,01 | 0,00  |  | 7,60   | ТТК                |
| Итого за Обед                                   | 840  | 28,85 | 62,58 | 128,93 | 1031,78 | 0,70 | 0,45 | 13,41 |  | 104,44 |                    |
| Всего за Понедельник                            | 1450 | 46,45 | 78,32 | 194,82 | 1524,18 | 0,91 | 0,85 | 25,95 |  | 583,26 |                    |
| День2/неделя 1: Вторник                         |      |       |       |        |         |      |      |       |  |        |                    |
| Завтрак                                         |      |       |       |        |         |      |      |       |  |        |                    |
| Закуска из овощей по сезону                     | 100  | 1,11  | 0,10  | 3,50   | 20,00   | 0,02 | 0,17 | 0,17  |  | 10,00  |                    |
| Плов из птицы                                   | 200  | 18,01 | 8,95  | 36,45  | 298,66  | 0,14 | 0,14 | 6,50  |  | 36,09  | 291M               |
| Чай с сахаром                                   | 215  | 0,07  | 0,02  | 15,00  | 60,00   | 0,00 | 0,00 | 0,03  |  | 11,10  | 376M               |
| Батон домашний                                  | 40   | 3,00  | 1,16  | 20,56  | 104,80  | 0,04 | 0,01 | 0,00  |  | 7,60   | ТТК                |
| Итого за Завтрак                                | 555  | 22,19 | 10,23 | 75,51  | 483,46  | 0,20 | 0,32 | 6,70  |  | 64,79  |                    |
| Обед                                            |      |       |       |        |         |      |      |       |  |        |                    |
| Закуска из овощей по сезону                     | 100  | 1,11  | 0,10  | 3,50   | 20,00   | 0,02 | 0,17 | 0,17  |  | 10,00  |                    |

|                                                                    |             |              |              |               |                |             |             |              |               |          |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)              | 200         | 2,15         | 2,27         | 13,96         | 94,60          | 0,09        | 0,05        | 6,60         | 23,36         | 103М     |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами                           | 100         | 9,75         | 4,95         | 3,80          | 105,00         | 0,05        | 0,05        | 3,73         | 39,07         | 229М     |
| Пюре картофельное                                                  | 180         | 3,60         | 5,70         | 24,50         | 164,70         | 0,16        | 0,13        | 21,70        | 44,30         | 312М     |
| Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих. Из сока плодового) | 200         | 0,31         | 0,00         | 39,40         | 160,00         | 0,01        | 0,02        | 2,40         | 22,46         | 350-360М |
| Батон домашний                                                     | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК      |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный                         | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          |          |
| Фрукты по сезону                                                   | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 16,00         | 338М     |
| <b>Итого за Обед</b>                                               | <b>940</b>  | <b>21,44</b> | <b>14,80</b> | <b>125,40</b> | <b>742,08</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,45</b> | <b>44,60</b> | <b>167,39</b> |          |
| <b>Всего за Вторник</b>                                            | <b>1495</b> | <b>43,63</b> | <b>25,03</b> | <b>200,91</b> | <b>1225,54</b> | <b>0,56</b> | <b>0,77</b> | <b>51,30</b> | <b>232,18</b> |          |

День3/неделя 1: Среда

|                                     |            |              |              |              |               |             |             |             |              |          |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| <b>Завтрак</b>                      |            |              |              |              |               |             |             |             |              |          |
| Закуска из овощей по сезону         | 100        | 1,11         | 0,10         | 3,50         | 20,00         | 0,02        | 0,17        | 0,17        | 10,00        |          |
| Котлеты мясные (особые)             | 100        | 9,70         | 13,10        | 10,30        | 200,00        | 0,11        | 0,01        | 0,01        | 16,40        | 269М     |
| Каша рассыпчатая, пшенная           | 180        | 7,92         | 6,87         | 45,45        | 275,40        | 0,20        | 0,02        | 0,02        | 19,96        | 171/302М |
| Чай с сахаром                       | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,00        | 60,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03        | 11,10        | 376М     |
| Батон домашний                      | 40         | 3,00         | 1,16         | 20,56        | 104,80        | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 7,60         | ТТК      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>620</b> | <b>21,80</b> | <b>21,25</b> | <b>94,81</b> | <b>660,20</b> | <b>0,37</b> | <b>0,21</b> | <b>0,23</b> | <b>65,06</b> |          |
| <b>Обед</b>                         |            |              |              |              |               |             |             |             |              |          |
| Закуска из овощей по сезону         | 100        | 1,11         | 0,10         | 3,50         | 20,00         | 0,02        | 0,17        | 0,17        | 10,00        |          |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200        | 4,39         | 4,22         | 13,23        | 118,60        | 0,18        | 0,06        | 4,66        | 34,14        | 102М     |
| Птица отварная (запеченная)         | 100        | 21,32        | 23,47        | 0,45         | 297,70        | 0,03        | 0,14        | 21,30       | 50,88        | 288/293  |
| Макаронные изделия отварные         | 180        | 6,60         | 5,40         | 31,70        | 202,14        | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 5,80         | 202/309М |
| Компот из смеси сухофруктов         | 200        | 0,60         | 0,09         | 32,00        | 132,80        | 0,01        | 0,20        | 0,70        | 32,40        | 349М     |

|                                            |             |              |              |               |                |             |             |              |               |     |
|--------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| Батон домашний                             | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          |     |
| <b>Итого за Обед</b>                       | <b>840</b>  | <b>38,14</b> | <b>34,66</b> | <b>111,32</b> | <b>922,02</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,61</b> | <b>26,83</b> | <b>145,42</b> |     |
| <b>Всего за Среда</b>                      | <b>1460</b> | <b>59,94</b> | <b>55,91</b> | <b>206,13</b> | <b>1582,22</b> | <b>0,73</b> | <b>0,82</b> | <b>27,06</b> | <b>210,48</b> |     |

**День4/неделя 1: Четверг**

|                                          |            |              |              |               |               |             |             |              |               |      |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |               |               |             |             |              |               |      |
| Запеканка из творога с морковью (соусом) | 200        | 14,90        | 13,10        | 78,50         | 492,40        | 0,09        | 0,25        | 3,20         | 161,20        | 224М |
| Фрукты по сезону                         | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 16,00         | 338М |
| Чай с сахаром                            | 215        | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 11,10         | 376М |
| Батон домашний                           | 40         | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80        | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>555</b> | <b>18,37</b> | <b>14,68</b> | <b>123,86</b> | <b>704,20</b> | <b>0,16</b> | <b>0,28</b> | <b>13,23</b> | <b>195,90</b> |      |

**Обед**

|                                                  |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                  |
|--------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------|
| Закуска из овощей по сезону                      | 100         | 1,11         | 0,10         | 3,50          | 20,00          | 0,02        | 0,17        | 0,17         | 10,00         |                  |
| Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем | 200         | 1,41         | 3,96         | 6,32          | 71,80          | 0,05        | 0,04        | 12,62        | 39,40         | 88М              |
| Тефтели из птицы (1-ый вариант)                  | 100         | 12,44        | 18,55        | 7,33          | 247,20         | 0,03        | 0,10        | 0,89         | 44,00         | ТТК              |
| Картофель отварной (запеченный)                  | 180         | 3,43         | 5,18         | 27,61         | 170,82         | 0,18        | 0,11        | 25,20        | 17,57         | 310М             |
| Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)  | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,01        | 0,90         | 14,18         | 342,349,344,348М |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный       | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          |                  |
| Батон домашний                                   | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК              |
| <b>Итого за Обед</b>                             | <b>840</b>  | <b>22,67</b> | <b>29,33</b> | <b>103,08</b> | <b>775,20</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,44</b> | <b>39,78</b> | <b>137,35</b> |                  |
| <b>Всего за Четверг</b>                          | <b>1395</b> | <b>41,04</b> | <b>44,01</b> | <b>226,94</b> | <b>1479,40</b> | <b>0,51</b> | <b>0,72</b> | <b>53,01</b> | <b>333,25</b> |                  |

**День5/неделя 1: Пятница**

| Завтрак                                         |               |              |              |               |                |             |             |              |  |               |               |      |
|-------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--|---------------|---------------|------|
| Закуска из овощей по сезону                     | 100           | 1,11         | 0,10         | 3,50          | 20,00          | 0,02        | 0,17        | 0,17         |  | 10,00         |               |      |
| Гуляш мясной                                    | 100           | 10,64        | 28,19        | 2,88          | 309,00         | 0,28        | 0,08        | 0,92         |  | 20,00         | 260М          |      |
| Каша рассыпчатая, пшеничная                     | 180           | 7,58         | 5,40         | 46,62         | 265,20         | 0,14        | 0,06        | 0,00         |  | 28,86         | 171/302М      |      |
| Чай с сахаром                                   | 200           | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,00        | 0,03         |  | 11,10         | 376М          |      |
| Батон домашний                                  | 40            | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         |  | 7,60          | ТТК           |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>620</b>    | <b>22,40</b> | <b>34,87</b> | <b>88,56</b>  | <b>759,00</b>  | <b>0,48</b> | <b>0,32</b> | <b>1,12</b>  |  | <b>77,56</b>  |               |      |
| Обед                                            |               |              |              |               |                |             |             |              |  |               |               |      |
| Закуска из овощей по сезону                     | 100           | 1,11         | 0,10         | 3,50          | 20,00          | 0,02        | 0,17        | 0,17         |  | 10,00         |               |      |
| Рассольник Ленинградский                        | 200           | 1,61         | 4,07         | 9,58          | 85,80          | 0,07        | 0,05        | 6,70         |  | 23,32         | 96М           |      |
| Птица, тушеная в соусе                          | 100           | 11,78        | 10,12        | 2,93          | 150,00         | 0,05        | 0,08        | 1,40         |  | 38,90         | 290М          |      |
| Каша гречневая рассыпчатая                      | 180           | 10,32        | 7,30         | 46,36         | 292,50         | 0,25        | 0,13        | 0,00         |  | 17,78         | 171/302М      | 342, |
| Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200           | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,01        | 0,90         |  | 14,18         | 349,344, 348М |      |
| Батон домашний                                  | 40            | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         |  | 7,60          | ТТК           |      |
| Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный       | 20            | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         |  | 4,60          |               |      |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>840,00</b> | <b>29,10</b> | <b>23,13</b> | <b>120,69</b> | <b>813,68</b>  | <b>0,46</b> | <b>0,45</b> | <b>9,17</b>  |  | <b>116,38</b> |               |      |
| <b>Всего за Питание</b>                         | <b>1460</b>   | <b>51,50</b> | <b>58,00</b> | <b>209,25</b> | <b>1572,68</b> | <b>0,93</b> | <b>0,77</b> | <b>10,29</b> |  | <b>193,94</b> |               |      |
| День 6/неделя 1: Суббота                        |               |              |              |               |                |             |             |              |  |               |               |      |
| Завтрак                                         |               |              |              |               |                |             |             |              |  |               |               |      |
| Закуска из овощей по сезону                     | 100           | 1,11         | 0,10         | 3,50          | 20,00          | 0,02        | 0,17        | 0,17         |  | 10,00         |               |      |
| Шницель мясной                                  | 100           | 11,70        | 49,70        | 12,00         | 370,90         | 0,32        | 0,09        | 3,80         |  | 10,50         | 268М          |      |
| Каша рассыпчатая, ячневая                       | 180           | 5,76         | 5,28         | 36,96         | 219,00         | 0,11        | 0,04        | 0,00         |  | 47,04         | 171/302М      |      |
| Батон домашний                                  | 40            | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         |  | 7,60          | ТТК           |      |
| Чай с лимоном                                   | 200           | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 0,00        | 0,00        | 2,83         |  | 14,20         | 377М          |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>620</b>    | <b>21,70</b> | <b>56,26</b> | <b>88,22</b>  | <b>776,70</b>  | <b>0,48</b> | <b>0,31</b> | <b>6,80</b>  |  | <b>89,34</b>  |               |      |
| Обед                                            |               |              |              |               |                |             |             |              |  |               |               |      |

|                                                 |        |       |       |        |         |      |      |       |        |                    |
|-------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------------------|
| Закуска из овощей по сезону                     | 100    | 1,11  | 0,10  | 3,50   | 20,00   | 0,02 | 0,17 | 0,17  | 10,00  |                    |
| Суп картофельный с крупой (рис)                 | 200    | 1,58  | 2,17  | 9,69   | 68,60   | 0,07 | 0,04 | 6,60  | 21,36  | 101M               |
| Мясо тушеное                                    | 100    | 10,57 | 28,16 | 2,55   | 305,00  | 0,27 | 0,08 | 0,17  | 19,08  | 256M               |
| Макаронные изделия отварные                     | 180    | 6,60  | 5,40  | 31,70  | 202,14  | 0,07 | 0,03 | 0,00  | 5,80   | 202/309M           |
| Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200    | 0,16  | 0,16  | 27,88  | 114,60  | 0,01 | 0,01 | 0,90  | 14,18  | 342, 349,344, 348M |
| Батон домашний                                  | 40     | 3,00  | 1,16  | 20,56  | 104,80  | 0,04 | 0,01 | 0,00  | 7,60   | ТТК                |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный      | 20     | 1,12  | 0,22  | 9,88   | 45,98   | 0,02 | 0,00 | 0,00  | 4,60   |                    |
| Итого за Обед                                   | 840,00 | 24,14 | 37,37 | 105,76 | 861,12  | 0,50 | 0,34 | 7,84  | 82,62  |                    |
| Всего за Суббота                                | 1460   | 45,84 | 93,63 | 193,98 | 1637,82 | 0,98 | 0,64 | 14,64 | 171,96 |                    |
| Итого за неделю в среднем завтрак               | 597    | 20,68 | 25,51 | 89,47  | 645,99  | 0,32 | 0,31 | 6,77  | 161,91 |                    |
| Итого за неделю в среднем обед                  | 857    | 27,39 | 33,65 | 115,86 | 857,65  | 0,46 | 0,46 | 23,61 | 125,60 |                    |

День 1/неделя 2: Понедельник

|                                      |     |       |       |       |        |      |      |      |        |      |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|------|
| Завтрак                              |     |       |       |       |        |      |      |      |        |      |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 250 | 7,10  | 4,60  | 51,50 | 277,30 | 0,12 | 0,11 | 0,15 | 156,20 | 175M |
| Яйца вареные                         | 40  | 5,08  | 4,60  | 0,28  | 63,00  | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 22,00  | 209M |
| Масло (порциями)                     | 10  | 0,08  | 7,25  | 0,13  | 66,00  | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2,40   | 14M  |
| Сыр (порциями)                       | 15  | 3,48  | 4,42  | 0,00  | 54,00  | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 132,00 | 15M  |
| Батон домашний                       | 40  | 3,00  | 1,16  | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 7,60   | ТТК  |
| Чай с лимоном                        | 200 | 0,13  | 0,02  | 15,20 | 62,00  | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 14,20  | 377M |
| Итого за Завтрак                     | 555 | 18,87 | 22,05 | 87,67 | 627,10 | 0,19 | 0,20 | 2,94 | 334,40 |      |
| Обед                                 |     |       |       |       |        |      |      |      |        |      |
| Закуска из овощей по сезону          | 100 | 1,11  | 0,10  | 3,50  | 20,00  | 0,02 | 0,17 | 0,17 | 10,00  |      |
| Борщ с капустой и картофелем         | 200 | 1,44  | 3,94  | 8,75  | 83,00  | 0,04 | 0,04 | 8,54 | 39,78  | 82M  |

|                                                    |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                    |
|----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------|
| Фрикадельки (из кур или бройлеров-пылит), с соусом | 100         | 12,44        | 18,55        | 7,33          | 247,22         | 0,03        | 0,10        | 0,90         | 44,00         | 297М               |
| Каша расстлпчатя, пшеничная                        | 180         | 7,58         | 5,40         | 46,62         | 265,20         | 0,14        | 0,06        | 0,00         | 28,86         | 171/302М           |
| Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)    | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,01        | 0,90         | 14,18         | 342, 349,344, 348М |
| Батон домашний                                     | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК                |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный         | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          |                    |
| <b>Итого за Обед</b>                               | <b>840</b>  | <b>26,85</b> | <b>29,53</b> | <b>124,52</b> | <b>880,80</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,39</b> | <b>10,51</b> | <b>149,02</b> |                    |
| <b>Всего за Понедельник</b>                        | <b>1395</b> | <b>45,72</b> | <b>51,58</b> | <b>212,19</b> | <b>1507,90</b> | <b>0,49</b> | <b>0,59</b> | <b>13,45</b> | <b>483,42</b> |                    |
| <b>День2/неделя 2: Вторник</b>                     |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                    |

|                                                 |            |              |              |               |               |             |             |              |               |                    |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |            |              |              |               |               |             |             |              |               |                    |
| Запеканка из творога с морковью с соусом        | 200        | 14,90        | 13,10        | 78,50         | 492,40        | 0,09        | 0,25        | 3,20         | 161,20        | 224М               |
| Фрукты по сезону                                | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 16,00         | 338М               |
| Чай с сахаром                                   | 215        | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 11,10         | 376М               |
| Батон домашний                                  | 40         | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80        | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК                |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>555</b> | <b>18,37</b> | <b>14,68</b> | <b>123,86</b> | <b>704,20</b> | <b>0,16</b> | <b>0,28</b> | <b>13,23</b> | <b>195,90</b> |                    |
| <b>Обед</b>                                     |            |              |              |               |               |             |             |              |               |                    |
| Закуска из овощей по сезону                     | 100        | 1,11         | 0,10         | 3,50          | 20,00         | 0,02        | 0,17        | 0,17         | 10,00         |                    |
| Суп крестьянский с крупой (пшено)               | 200        | 1,19         | 3,93         | 4,87          | 61,00         | 0,03        | 0,03        | 7,90         | 28,70         | 98М                |
| Плов из птицы                                   | 200        | 18,01        | 8,95         | 36,45         | 298,66        | 0,14        | 0,14        | 6,50         | 36,09         | 291М               |
| Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200        | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60        | 0,01        | 0,01        | 0,90         | 14,18         | 342, 349,344, 348М |
| Фрукты по сезону                                | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 16,00         | 338М               |
| Батон домашний                                  | 40         | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80        | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК                |

[illegible]

|                                               |            |              |              |              |               |             |             |             |              |          |
|-----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| Закуска из овощей по сезону                   | 100        | 1,11         | 0,10         | 3,50         | 20,00         | 0,02        | 0,17        | 0,17        | 10,00        |          |
| Тертели (мясные) с соусом сметанным с томатом | 100        | 7,10         | 7,90         | 9,30         | 137,20        | 0,17        | 0,06        | 0,60        | 25,40        | 278M     |
| Макаронные изделия отварные                   | 180        | 6,60         | 5,40         | 31,70        | 202,14        | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 5,80         | 202/309M |
| Чай с сахаром                                 | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,00        | 60,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03        | 11,10        | 376M     |
| Батон домашний                                | 40         | 3,00         | 1,16         | 20,56        | 104,80        | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 7,60         | ТТК      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>620</b> | <b>17,88</b> | <b>14,58</b> | <b>80,06</b> | <b>524,14</b> | <b>0,30</b> | <b>0,27</b> | <b>0,80</b> | <b>59,90</b> |          |

### Обед

|                                                 |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                    |
|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------|
| Закуска из овощей по сезону                     | 100         | 1,11         | 0,10         | 3,50          | 20,00          | 0,02        | 0,17        | 0,17         | 10,00         |                    |
| Суп картофельный с крупой (рис)                 | 200         | 1,58         | 2,17         | 9,69          | 68,60          | 0,07        | 0,04        | 6,60         | 21,36         | 101M               |
| Жаркое по-домашнему                             | 200         | 14,06        | 33,71        | 18,95         | 437,71         | 0,43        | 0,17        | 7,72         | 32,79         | 259M               |
| Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,01        | 0,90         | 14,18         | 342, 349,344, 348M |
| Фрукты по сезону                                | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 16,00         | 338M               |
| Батон домашний                                  | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК                |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный      | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          |                    |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>860</b>  | <b>21,43</b> | <b>37,92</b> | <b>100,26</b> | <b>838,69</b>  | <b>0,62</b> | <b>0,42</b> | <b>25,39</b> | <b>106,53</b> |                    |
| <b>Всего за Четверг</b>                         | <b>1480</b> | <b>39,31</b> | <b>52,50</b> | <b>180,32</b> | <b>1362,83</b> | <b>0,91</b> | <b>0,69</b> | <b>26,19</b> | <b>166,43</b> |                    |
| <b>День5/неделя 2: Пятница</b>                  |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                    |

### Завтрак

|                             |     |       |      |       |        |      |      |      |       |               |
|-----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|---------------|
| Закуска из овощей по сезону | 100 | 1,11  | 0,10 | 3,50  | 20,00  | 0,02 | 0,17 | 0,17 | 10,00 |               |
| Курица тушеная с морковью   | 100 | 14,10 | 5,66 | 4,30  | 126,40 | 0,03 | 0,04 | 1,22 | 23,00 | 54- 25M*/ТТ К |
| Каша рассыпчатая, пшениная  | 180 | 7,92  | 6,87 | 45,45 | 275,40 | 0,20 | 0,02 | 0,02 | 19,96 | 171/302M      |
| Чай с сахаром               | 200 | 0,07  | 0,02 | 15,00 | 60,00  | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 11,10 | 376M          |
| Батон домашний              | 40  | 3,00  | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 7,60  | ТТК           |

|                                                 |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                    |
|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>620</b>  | <b>26,20</b> | <b>13,81</b> | <b>88,81</b>  | <b>586,60</b>  | <b>0,29</b> | <b>0,24</b> | <b>1,44</b>  | <b>71,66</b>  |                    |
| <b>Обед</b>                                     |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                    |
| Закуска из овощей по сезону                     | 100         | 1,11         | 0,10         | 3,50          | 20,00          | 0,02        | 0,17        | 0,17         | 10,00         |                    |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)             | 200         | 4,39         | 4,22         | 13,23         | 118,60         | 0,18        | 0,06        | 4,66         | 34,14         | 102М               |
| Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами        | 100         | 9,75         | 4,95         | 3,80          | 105,00         | 0,05        | 0,05        | 3,73         | 39,07         | 229М               |
| Пюре картофельное                               | 180         | 3,60         | 5,70         | 24,50         | 164,70         | 0,16        | 0,13        | 21,70        | 44,30         | 312М               |
| Батон домашний                                  | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК                |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный      | 20          | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98          | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 4,60          |                    |
| Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих) | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 0,01        | 0,01        | 0,90         | 14,18         | 342, 349,344, 348М |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>840</b>  | <b>23,13</b> | <b>16,51</b> | <b>103,35</b> | <b>673,68</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,43</b> | <b>31,16</b> | <b>153,89</b> |                    |
| <b>Всего за Пятница</b>                         | <b>1460</b> | <b>49,33</b> | <b>30,32</b> | <b>192,16</b> | <b>1260,28</b> | <b>0,71</b> | <b>0,67</b> | <b>32,60</b> | <b>225,55</b> |                    |
| <b>День/неделя 2: Суббота</b>                   |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                    |
| <b>Завтрак</b>                                  |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                    |
| Закуска из овощей по сезону                     | 100         | 1,11         | 0,10         | 3,50          | 20,00          | 0,02        | 0,17        | 0,17         | 10,00         |                    |
| Гуляш мясной                                    | 100         | 10,64        | 28,19        | 2,88          | 309,00         | 0,28        | 0,08        | 0,92         | 20,00         | 260М               |
| Картофель отварной (запеченный)                 | 180         | 3,43         | 5,18         | 27,61         | 170,82         | 0,18        | 0,11        | 25,20        | 17,57         | 310М               |
| Батон домашний                                  | 40          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,80         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 7,60          | ТТК                |
| Чай с сахаром                                   | 200         | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00          | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 11,10         | 376М               |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>620</b>  | <b>18,25</b> | <b>34,65</b> | <b>69,55</b>  | <b>664,62</b>  | <b>0,52</b> | <b>0,37</b> | <b>26,32</b> | <b>66,27</b>  |                    |
| <b>Обед</b>                                     |             |              |              |               |                |             |             |              |               |                    |
| Закуска из овощей по сезону                     | 100         | 1,11         | 0,10         | 3,50          | 20,00          | 0,02        | 0,17        | 0,17         | 10,00         |                    |
| Рассольник Ленинградский                        | 200         | 1,61         | 4,07         | 9,58          | 85,80          | 0,07        | 0,05        | 6,70         | 23,32         | 96М                |
| Тефтели из птицы (1-ый вариант)                 | 100         | 12,44        | 18,55        | 7,33          | 247,20         | 0,03        | 0,10        | 0,89         | 44,00         | ТТК                |

|                                                                                                |        |        |        |         |          |      |      |        |         |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|------|------|--------|---------|----------|
| Каша рассыпчатая, пшеничная                                                                    | 180    | 7,58   | 5,40   | 46,62   | 265,20   | 0,14 | 0,06 | 0,00   | 28,86   | 171/302M |
| Кисель из плодов/ягод<br>(замороженных или свежих, из<br>сока плодового)                       | 200    | 0,31   | 0,00   | 39,40   | 160,00   | 0,01 | 0,02 | 2,40   | 22,46   | 350-360M |
| Батон ломашний                                                                                 | 40     | 3,00   | 1,16   | 20,56   | 104,80   | 0,04 | 0,01 | 0,00   | 7,60    | ТТК      |
| Хлеб ржаной (ржано-<br>пшеничный) йодированный                                                 | 20     | 1,12   | 0,22   | 9,88    | 45,98    | 0,02 | 0,00 | 0,00   | 4,60    |          |
| Итого за Обед                                                                                  | 840,00 | 27,17  | 29,50  | 136,87  | 928,98   | 0,33 | 0,41 | 10,16  | 140,84  |          |
| Всего за Суббота                                                                               | 1460   | 45,42  | 64,15  | 206,42  | 1593,60  | 0,84 | 0,78 | 36,48  | 207,11  |          |
| Итого за неделю в среднем<br>завтрак                                                           | 598    | 20,69  | 19,95  | 91,21   | 628,99   | 0,30 | 0,29 | 7,60   | 136,47  |          |
| Итого за неделю в среднем<br>обед                                                              | 847    | 24,57  | 27,62  | 115,54  | 819,70   | 0,42 | 0,40 | 18,42  | 132,22  |          |
|                                                                                                |        |        |        |         |          |      |      |        |         |          |
| Итого за завтрак                                                                               |        | 248,17 | 272,71 | 1084,09 | 7649,92  | 3,72 | 3,58 | 86,19  | 1790,30 |          |
| Среднее значение за завтрак                                                                    |        | 20,68  | 22,73  | 90,34   | 637,49   | 0,31 | 0,30 | 7,18   | 149,19  |          |
| Выполнение СанПиН 2020                                                                         |        | 0,27   | 0,29   | 0,27    | 0,27     | 0,26 | 0,21 | 0,12   | 0,14    |          |
| Итого за обед                                                                                  |        | 311,78 | 367,60 | 1388,41 | 10064,05 | 5,25 | 5,11 | 252,16 | 1546,91 |          |
| Среднее значение за обед                                                                       |        | 25,98  | 30,63  | 115,70  | 838,67   | 0,44 | 0,43 | 21,01  | 128,91  |          |
| Выполнение СанПиН 2020                                                                         |        | 0,34   | 0,39   | 0,35    | 0,36     | 0,36 | 0,30 | 0,35   | 0,12    |          |
| Итого день                                                                                     |        | 559,95 | 640,31 | 2472,50 | 17713,97 | 8,97 | 8,69 | 338,35 | 3337,21 |          |
| Среднее значение за день                                                                       |        | 46,66  | 53,36  | 206,04  | 1476,16  | 0,75 | 0,72 | 28,20  | 278,10  |          |
| Выполнение СанПиН 2020                                                                         |        | 0,61   | 0,68   | 0,62    | 0,63     | 0,62 |      | 0,47   | 0,25    |          |
| Полнорационность в пищевых<br>веществах для обучающихся 7-<br>11 лет по проекту СанПиН<br>2020 |        | 77,00  | 79,00  | 335,00  | 2350,00  | 1,20 | 1,40 | 60,00  | 1100,00 |          |
|                                                                                                |        |        |        | Норма   |          |      |      |        |         |          |

| Распределение ЭЦ |      |        |  |
|------------------|------|--------|--|
| Завтрак          | 0,27 | 20-25% |  |
| Обед             | 0,36 | 30-35% |  |