

Директор
ООО «Продторг Плюс»



Р.Е. Татарский

Директор
МБОУ СОШ № 4
с углубленным изучением
отдельных предметов



А.В. Корюкина

Примерное 2-х недельное меню

двухразового горячего питания:

горячих завтраков и горячих обедов для организации питания

учащихся 1-4 классов

Сентябрь – декабрь 2026г.

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС

Название меню: Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков и горячих обедов для организации питания учащихся 1-4 классов. МБОУ СОШ №4

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: с 01.09.2026

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ккал	В1 мг	В2 мг	A мкг	D рети. мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Понедельник, 1 неделя																				

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-6к	Каша вязкая молочная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,2	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,93	186,05	1,32	51,61	3,11	35,03
54-46н	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0,01	0	0	0	174,65	32,55	7	4,9	22,75	0,39	1,12	2,1	5,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Апельсин**	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
Итого за Завтрак		570	16,1	14	78,8	504,9	0,33	0,25	76,29	0,23	61,13	762,88	564,28	344,02	86,88	329,63	4,05	54,97	14,92	58,12

Обед

54-3с	Рассольник	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	29	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
54-7г	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,12	53,67	105,58	27,15	83,64	0,57	24,87	8,33	31,31
ДП-2р	Рыба в яйце	90	15,2	4,7	4	119,3	0,09	0,16	43,15	0,59	0,28	184,03	332,67	63,41	43,66	219,3	1,03	143,84	16,73	576,17
54-34н	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
46	Салат из квашеной капусты	60	1	8,1	2	84,2	0,01	0,01	0	0	15,3	455,94	157,5	25,38	8,68	18,83	0,34	0,18	0,32	5,29
Итого за Обед		805	30,9	25,3	105,6	771,8	0,32	0,3	170,69	0,7	24,24	1432,4	1111,55	307,19	122,6	451,28	5,19	188,1	37,02	653
Итого за день		1375	47	39,3	184,4	1276,7	0,65	0,55	246,98	0,93	85,37	2195,28	1675,83	651,21	209,48	780,91	9,24	243,07	51,94	711,12

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,18	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,6	13,82
53-19з	и масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Батон простой	35	2,8	0,4	17,2	83,1	0,06	0,02	0	0	0	155,05	47,6	8,05	11,9	31,15	0,7	1,12	2,1	5,08

	Итого за Завтрак	505	15,7	17,1	74,1	513,7	0,2	0,17	205,92	0,39	82,46	643,62	185	310,91	40,32	203,24	2,66	28,68	5,49	19,18
Обед																				
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,43	0,05	3,69	58,01	222,12	21,2	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,6	0,09	0,09	165,09	0,09	2,36	291,63	384,92	76,83	108,33	235,14	2,02	39,77	27,59	169,51
53-19з	и маслом сливочным	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	760	39,6	20,7	95,3	724,6	0,27	0,21	312,5	0,27	8,37	912,99	896,37	208,22	158,35	389,2	5,84	63,96	41,85	211,11
	Итого за день	1265	55,3	37,8	169,4	1238,3	0,47	0,38	518,42	0,66	90,83	1556,61	1081,37	519,13	198,67	592,44	8,5	92,64	47,34	230,29

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-25-1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,08	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,23	0,41	51,05	6,2	33,11
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
	Итого за Завтрак	500	19	21,4	73,4	561,4	0,26	0,41	127,63	0,32	1,4	922,82	521,58	470,36	87,93	419,21	3,34	64,19	22,74	84,17

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,6	16,35	0,26	13,9
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,43	33,81	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,15	0,12	32,72	0,08	10,26	198,76	792,09	24,33	100,74	215,6	2,29	31,66	20,67	166,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	790	40,7	21,9	98,6	753,3	0,45	0,28	402,4	0,08	53,87	921,73	1861,47	217,46	187,85	439,98	6,78	83,17	35,81	218,38
	Итого за день	1290	59,7	43,3	172	1314,7	0,71	0,69	530,03	0,4	55,27	1844,55	2383,05	687,82	275,78	859,09	10,12	147,36	58,55	302,55

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
294	Котлеты рулетные из птицы со сметанным соусом	90	16,2	9,8	8,1	185,2	0,05	0,05	20,31	0,05	0,49	361,38	184,11	28,62	52,74	115,02	1,02	41,55	14,31	90,4

1 с лимонном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за Завтрак	520	26,6	16,2	78,7	566,5	0,19	0,11	42,72	0,16	1,65	790,98	325,4	232,62	72,93	204,88	3,22	68,08	17,4	112,65

Обед

ДП-100с Салат из отварной свеклы с сыром	60	1,8	8,8	3,7	101,8	0,01	0,03	8,99	0,05	1,89	49,6	115,81	57,06	10,6	41,14	0,62	3,28	0,98	9,36
54-19с Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	0,06	0,05	110,39	0	4,28	107,78	317,44	86,9	24,54	73,75	1,21	17,75	2,11	26,4
54-4г Каша гречневая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
309 Биточки с соусом томатным	90	15,6	3,6	11,9	142,7	0,05	0,04	17,02	0,02	0,63	189,75	179,61	21,63	50,46	108,26	1,04	6,6	13,7	85,1
54-46г Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром. Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за Обед	760	33,5	24,4	100,8	758	0,4	0,27	156,25	0,16	7,32	799,03	936,47	287,36	218,93	451,47	8,54	52,07	23,94	146,58
Итого за день	1280	60,1	40,6	179,5	1324,5	0,59	0,38	198,97	0,32	8,97	1590,01	1261,87	519,98	291,86	656,35	11,76	120,15	41,34	259,23

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-16к Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,09	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,03	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
53-19з Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-22гн Какао с молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
Пром. стущенным	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Яблоко**	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Хлеб пшеничный	570	13,6	17,5	85,7	553,4	0,21	0,31	87,95	0,2	10,68	700,61	658,8	328,96	70,51	271,9	4,24	56,47	9,09	71,2

Обед

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	0,06	0,06	322,01	0,11	7,3	117,4	203,96	12,2	14,87	40,1	0,55	10,3	1,7	19,27
54-34з Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	220	5,5	5,3	12,5	119,4	0,04	0,04	125,49	0,06	7,07	106,86	216,05	38,91	16,86	45,51	0,55	16,91	1,42	22,87
54-22м Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	0,14	0,11	259,68	0	11,25	281,36	738,57	32,19	93,35	192,51	2,13	42,97	17,04	156,36
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром. Батон простой	65	5,2	0,7	31,9	154,3	0,1	0,04	0	0	0	287,95	88,4	14,95	22,1	57,85	1,3	2,08	3,9	9,43
Пром. Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	0,06	0,03	0	0	0	142,1	82,25	10,15	16,45	52,5	1,37	1,54	1,93	8,4
Итого за Обед	780	36,2	17,7	101,8	710,8	0,4	0,28	722,18	0,17	25,64	935,74	1329,4	216,48	165,74	392,78	5,98	73,8	25,99	216,33
Итого за день	1350	49,8	35,2	187,5	1264,2	0,61	0,59	810,13	0,37	36,32	1636,35	1988,2	545,44	236,25	664,68	10,22	130,27	35,08	287,53

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
------------------------------------	----	-----	-----	---	------	------	------	----	------	------	-------	------	-----	------	----	------	---	------	---

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,6	11,5	30,5	260	0,16	0,24	45,96	0,13	0,73	114,12	298,42	166,95	86,69	216,06	2,49	21,92	4,56	37,48
54-2г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Мармелад фруктово- ягодный формовой	15	0,2	1,4	9,6	51,8	0	0	0	0	0	10,5	17,25	1,95	5,85	6,3	0,39	0	0	0
	Итого за Завтрак	500	17,6	18	77	540,5	0,27	0,33	85,26	0,27	0,88	623,85	452,73	384,73	119,67	373,29	5,24	23,36	17,17	44,01

Обед																				
Пром.	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8	0,02	0,02	10,06	0	7,42	61,83	204,42	18,21	10,33	17,73	0,46	8,61	0,22	6,14
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	0,05	120,79	0	3,73	96,49	363,07	37,86	26,72	96,13	1,27	16,68	3,65	27,02
54-2б	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
279	Тефтели куриные	90	14,1	9	11,1	182,2	0,05	0,04	3,08	0	1,49	321,83	189,74	18,87	50,23	113,51	1,04	44,43	12,87	87,54
54-3г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Обед	785	31,5	23	100,4	733,9	0,33	0,19	402,93	0	15,13	1173,57	997,7	180,04	135,15	381,33	5,73	93,21	32,73	161,4
	Итого за день	1285	49,1	41	177,4	1274,4	0,6	0,52	488,25	0,27	16,01	1797,42	1450,42	564,77	257,82	755,14	10,99	116,57	49,9	205,41

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1а	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
356	Кисель	200	0	0	23,6	94,3	0,23	0,3	84,24	0	10,8	0	0	61,6	0	0	0	0	0	0
181	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,8	8,9	29,9	222,3	0,08	0,14	40,2	0,13	0,52	186,99	157,31	137,99	17,13	104,16	0,4	29	1,85	26,48
Пром.	Яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Завтрак	585	14,8	14,4	93,8	562,9	0,45	0,54	168,42	0,27	21,43	711,54	551,61	365,34	49,43	258,91	4,23	32,44	14,76	41,01

Обед

ДП- бос	Салат из квашеной капусты	60	1	3,1	5	51,2	0,01	0,01	0	0	15,3	455,97	157,59	25,44	8,68	18,73	0,35	0,18	0,32	5,29
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,51	0	6,89	93,01	410,42	21,12	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23	32,72
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54- 18м	Печень говяжья по- строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,21	1,67	4725,98	0,02	12,41	562,44	249,56	50,4	17,81	276,03	5,74	73,93	32,93	220,41
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	16,3	67,1	0,01	0,01	1,2	0	1,7	8,02	92,91	59,09	3,16	3,85	0,8	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7

54-4т	800	32,8	28,1	105,8	805,6	0,56	1,89	4848,49	0,11	46,5	1763,62	1664,61	218,04	101,22	524,04	10,61	139,33	47,24	313,11
Итого за день	1385	47,6	42,5	199,6	1368,5	1,01	2,43	5016,93	0,38	67,93	2475,16	2216,22	583,38	150,65	782,95	14,84	171,77	62	354,12

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-4т	150	22,9	10,8	15,4	250,4	0,06	0,28	64,68	0,41	1,59	169,04	208,76	167,95	27,66	234,95	1,56	25,41	32,48	44,66
54-2т	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
Пром.	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Итого за Завтрак	525	33,9	15,3	68,1	545,3	0,27	0,5	89,93	0,41	62,27	639,54	741,44	389,13	95,38	464,88	4,62	40,55	47,24	106,44

Обед

54-1с	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	45,92	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
ДП-8г	200	6	7,4	35,5	232,9	0,09	0,05	375,68	0,14	2,77	86,89	188,06	29,15	23,06	74,68	1,22	13,93	0,32	38,38
294	90	16,2	9,8	8,1	185,2	0,05	0,05	20,31	0,05	0,49	361,38	184,11	28,82	52,74	115,02	1,02	41,55	14,31	90,4
54-3хн	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
17	60	0,5	3,1	1,6	35,9	0,01	0,01	2,45	0	3,35	544,75	84,84	14,06	8,12	17,04	0,37	0,27	0,05	2,79
Пром.	65	5,2	0,7	31,9	154,3	0,1	0,04	0	0	0	287,95	88,4	14,95	22,1	57,85	1,3	2,08	3,9	9,43
Итого за Обед	815	33,1	26,8	102,2	781,8	0,27	0,2	504,89	0,19	17,67	1381,44	908,86	212,64	141,34	313,61	5,06	73,22	18,99	156,74
Итого за день	1340	67	42,1	170,3	1327,1	0,54	0,7	594,82	0,6	79,94	2020,98	1650,3	601,77	236,72	778,49	9,68	113,77	66,23	263,18

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-20з	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
54-3г	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,15	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,6	13,82
54-2тгн	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
Пром.	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0,01	0	0	0	174,65	32,55	7	4,9	22,75	0,39	1,12	2,1	5,08
Итого за Завтрак	520	20,1	13,2	89,6	557,2	0,24	0,24	73,67	0,26	2,61	850,45	385,02	395,96	68,14	323,58	3,61	31,34	14,12	42

Обед

54-13з	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
102	200	4,1	4	14	108,2	0,1	0,05	120,72	0	3,72	596,62	363,03	78,8	27	97,2	1,3	84,68	3,64	27,02
54-9г	180	3,4	9	16,4	160	0,09	0,09	371,22	0,02	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,86	0,68	48,76
268	90	12,3	11,8	10,4	197,4	0,05	0,08	4,32	0	0,01	386,26	187,23	25,58	15,87	115,91	1,73	43,4	1,87	41,2
377	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Обед	815	27,1	28,3	97,1	750,9	0,37	0,29	497,17	0,02	21,74	1717,5	1338,28	271,4	111,1	402,34	7,02	174,86	17,89	137,79
	Итого за день	1335	47,2	41,5	186,7	1308,1	0,61	0,53	570,84	0,28	24,35	2567,95	1723,3	667,36	179,24	725,92	10,63	206,2	32,01	179,78

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,09	0,24	1179,99	0,29	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	17,86	81,29
53-19з	с маслом сливочным	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-2тн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Банан**	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Завтрак	510	21	17,5	74,4	538,3	0,21	0,34	1239,29	0,36	12,16	486,65	727,54	230,34	111,15	293,84	3,82	29,22	28,19	87,4

Обед

54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	0,07	0,05	104,22	0	8,42	198,01	371,47	34,95	20,2	50,49	0,76	17,02	0,26	27,88
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	0,13	0,09	182,92	0	1,09	329,79	388,17	33,04	138,03	260,39	2,21	44,29	12,19	81,55
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
46	Салат из квашеной капусты	90	1,4	12,1	2,9	126,3	0,02	0,02	0	0	22,95	683,91	236,25	38,07	13,02	28,25	0,51	0,27	0,49	7,94
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Обед	750	30,8	27	102,6	776,3	0,29	0,18	302,14	0	32,48	1511,16	1051,86	226,14	181,82	382,44	4,22	63,5	16,54	126,07
	Итого за день	1260	51,8	44,5	177	1314,6	0,5	0,52	1541,43	0,36	44,64	1997,81	1779,4	456,48	292,97	676,28	8,04	92,72	44,71	213,47
	Масса Белки	г		Жиры	г	Углевог	ккал	В2	мг	В1	мг	С	мг	Ca	мг	Mg	Fe	I	Se	F
	Средние показатели за Завтрак	530,5	19,84	16,46	79,36	544,41	0,26	0,32	210	0,29	25,67	713,29	330	345,24	80,23	314,34	3,9	42,93	19,11	66,62
	Средние показатели за Обед	786	33,62	24,32	101,02	756,7	0,37	0,41	315	0,17	25,3	1254,92	495	234,5	152,71	412,89	6,5	100,52	29,3	234,05
	Средние показатели за период	1316,5	53,5	40,8	180,4	1301,1	0,6	0,7	525	0,5	51	1968,2	825	579,7	232,9	727,2	10,4	143,5	48,4	300,7

** Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.