

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 5-11 классов
Сентябрь – декабрь 2026г.**

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС

Название меню: Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков и горячих обедов для организации питания учащихся 5-11 классов. МБОУ СОШ №4

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: с 01.09.2026

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергет ккал	В2 мг	A мкг	D 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 пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,26	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,9	61,2	232,56	1,64	64,51	3,88	43,85
54-4бгн	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	620	18,2	16,6	88,3	573,6	0,39	0,29	86,7	0,26	61,27	847,55	618,34	379,8	99,12	376,14	4,37	67,87	15,69	66,89

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	36,25	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
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	100	16,9	5,3	4,4	132,6	0,1	0,18	47,94	0,66	0,31	204,48	369,64	70,45	48,51	243,67	1,15	159,83	18,59	640,18
54-34хн	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
46	Салат из квашеной капусты	100	1,6	13,4	3,3	140,3	0,02	0,02	0	0	25,5	759,9	262,5	42,3	14,47	31,38	0,57	0,3	0,54	8,82
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	915	35.1	32.7	115.6	896	0.37	0.34	201.47	0.77	35.86	1855.91	1346.56	340.4	139.57	507.55	5.83	208.68	39.89	729.06
Итого за день	1535	53.3	49.3	203.9	1469.6	0.76	0.63	288.17	1.03	97.13	2703.46	1964.9	720.2	238.69	883.69	10.2	276.55	55.58	795.95

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9	0.08	0.04	30	0	4	273.6	82.17	17.6	18.27	53.94	0.61	0	1.14	0
54-3г	Макаронны отварные с сыром	240	12.7	10.9	45.9	332.4	0.09	0.09	53.86	0.31	0.07	385.42	91.95	250.06	17.39	160.52	1.23	33.07	3.12	16.58
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		585	19.1	19	84.2	583.9	0.24	0.21	226.9	0.44	84.07	817.3	233.19	359.63	50.52	251.57	3.1	34.19	6.46	21.94

Обед

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131.28	227.11	32.01	18.25	35.84	1.17	19.98	0.59	19
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117	0.06	0.05	126.79	0.06	4.61	72.52	277.65	26.5	15.93	44.96	0.68	12.86	1.18	26.53
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.8	0.11	0.11	206.36	0.11	2.95	364.54	481.15	96.04	135.41	293.93	2.53	49.72	34.49	211.89
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
54-2гн	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		900	48.1	24.9	109.4	853.6	0.3	0.25	379.59	0.3	11.4	1052.92	138.97	245.53	195.92	471.31	6.96	84.48	49.23	266.4
Итого за день		1485	67.2	43.9	193.6	1437.5	0.54	0.46	606.49	0.74	95.47	1870.22	372.16	605.16	246.44	722.88	10.06	118.67	55.69	288.34

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.1	0.19	32.97	0.07	0.77	427.9	212.13	185.97	34.95	167.86	0.51	63.81	7.76	48.89
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	550	20,3	22,8	80,5	607,6	0,28	0,44	134,22	0,34	1,56	1008,4	564,01	507,55	94,92	452,79	3,44	76,95	24,3	93,95

Обед

	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
54-8з	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	42,26	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	0,19	0,16	40,9	0,11	12,83	248,45	990,12	30,41	125,93	269,51	2,86	39,58	25,84	208,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	32,5	131,7	0	0	12	0	0,12	0,19	0,86	101,81	1,71	3,47	0,12	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	84	39	0,66	19,2	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	890	48	24,5	123,9	907,8	0,52	0,31	376,92	0,11	57,43	992,93	1870,77	243,3	203,73	491,97	7,26	95,08	41,48	287,33
	Итого за день	1440	68,3	47,3	204,4	1515,4	0,8	0,75	511,14	0,45	58,99	2001,33	2434,78	750,85	298,65	944,76	10,7	172,03	65,78	381,28

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	18	10,8	9	205,8	0,05	0,06	22,57	0,06	0,55	401,53	204,57	31,81	58,6	127,8	1,13	46,16	15,9	100,45
54-3гн	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	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	550	29,1	17,9	83,9	613,3	0,19	0,12	47,43	0,18	1,71	851	353,03	249,92	79,75	223,09	3,43	75,46	19	124,29

Обед

ДП-10ос	Салат из отварной свеклы с сыром	100	3,1	14,7	6,2	169,6	0,01	0,05	14,98	0,09	3,15	82,67	193,02	95,09	17,67	68,57	1,03	5,46	1,63	15,6
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	0,08	0,06	137,99	0	5,35	134,73	396,81	108,62	30,67	92,18	1,51	22,19	2,64	33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
309	Биточки с соусом томатным	100	17,4	4	13,2	158,6	0,06	0,05	18,91	0,02	0,7	210,83	199,56	24,03	56,07	120,29	1,16	7,33	15,22	94,56

54-46гн	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	890	39,1	33,3	114,9	915,3	0,48	0,33	195,57	0,22	9,72	910,02	156,87	358,83	261,77	545,56	10,18	63,87	27,35	172,09
	Итого за день	1440	68,2	51,2	198,8	1528,6	0,67	0,45	243	0,4	11,43	1761,02	1509,9	608,75	341,52	768,55	13,61	139,33	46,35	296,38

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,12	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,82	0,65	62,36	5,12	38,9
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 сгущенным	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.	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	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 Завтрак	620	14,8	19	91,7	595,7	0,24	0,34	94,74	0,21	10,81	784,55	697,98	363,28	77,28	302,82	4,37	68,94	10,12	78,98

Обед

	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2	0,09	0,09	536,68	0,18	12,17	195,66	339,94	20,34	24,79	66,84	0,92	17,17	2,83	32,12
54-34з	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	6	14,2	135,7	0,04	0,05	142,61	0,07	8,03	121,43	245,51	44,22	19,16	51,71	0,63	19,22	1,61	25,99
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,59	0	14,06	351,73	923,21	40,23	116,69	240,64	2,67	53,71	21,3	195,45
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
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	900	43,2	23,1	112,1	828,4	0,46	0,35	1018,88	0,25	34,28	1098,92	1679,48	237,97	201,3	473,85	6,97	93,72	31,57	271,39
	Итого за день	1520	58	42,1	203,8	1424,1	0,7	0,69	1113,62	0,46	45,09	1883,47	2377,46	601,25	278,58	776,67	11,34	162,66	41,69	350,37

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	250	10,8	14,4	38,2	325	0,21	0,3	57,45	0,16	0,91	142,65	373,02	208,69	108,36	270,08	3,11	27,4	5,7	46,85
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	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	550	19,8	20,9	84,7	605,5	0,32	0,39	96,75	0,3	1,06	652,38	527,33	426,47	141,34	427,31	5,86	28,84	18,31	53,39

Обед

Пром.	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78	0,04	0,04	16,76	0	12,36	103,05	340,7	30,35	17,22	29,55	0,76	14,34	0,37	10,23
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4	0,12	0,07	150,99	0	4,66	120,61	453,84	47,32	33,4	120,16	1,59	20,85	4,56	33,78
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56
279	Тефтели куриные	100	15,7	10,1	12,3	202,4	0,06	0,05	3,42	0	1,66	357,59	210,82	20,96	55,81	126,12	1,15	49,36	14,3	97,27
54-3гн	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 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	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	915	36	28,2	113,4	850,4	0,39	0,25	493,97	0	21,43	1322,72	1264,49	207,2	162,53	443,81	6,6	112,35	36,15	188,24
	Итого за день	1465	55,8	49,1	198,1	1455,9	0,71	0,64	590,72	0,3	22,49	1975,1	1791,82	633,67	303,87	871,12	12,46	141,19	54,46	241,62

Вторник, 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
181	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	7,3	11,1	37,3	277,9	0,1	0,17	50,25	0,16	0,65	233,74	196,63	172,49	21,41	130,2	0,5	36,25	2,31	33,1
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
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.	Яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	27,8	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	635	16,3	16,6	101,2	618,5	0,47	0,57	178,49	0,3	21,56	758,29	590,93	399,84	53,71	284,95	4,33	39,69	15,22	47,63

Обед

Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,3	85,4	0,02	0,02	0,02	0	0	25,5	759,95	262,65	42,4	14,47	31,22	0,59	0,3	0,54	8,82
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07	121,89	0	8,61	116,26	513,02	26,4	26,05	68,2	1,08	20,95	0,29	40,9	
Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,15	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35	
Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	0,25	2,5671	17	0,03	14,89	674,93	299,47	60,49	21,37	331,24	6,89	88,71	39,51	264,5	
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	
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	19,2	3,6	8,7	
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	940	38,7	35	119	944,8	0,66	2,27	582,82	0,14	62,95	2235,7	2047,14	258,26	121,43	622,28	12,43	164,11	54,26	377,47	
Итого за день	1575	55	51,6	220,2	1563,3	1,13	2,84	5001,31	0,44	84,51	2993,99	2638,07	658,1	175,14	907,23	16,76	203,8	69,48	425,1	

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-4г	200	30,5	14,4	20,5	333,9	0,07	0,38	86,24	0,54	2,12	225,39	278,35	223,94	36,88	313,27	2,08	33,88	43,3	59,54
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
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
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
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	575	41,5	18,9	73,2	628,8	0,28	0,6	111,49	0,54	62,8	695,89	811,03	445,12	104,6	543,2	5,14	49,02	58,06	121,32

Обед

54-1с	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	57,4	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
Макаронные отварные с овощами	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	38,36
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	18	10,8	9	205,8	0,05	0,06	22,57	0,06	0,55	401,53	204,57	31,81	58,6	127,8	1,13	46,16	15,9	100,45
Компот из черносслива	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	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	5,1	2,6	59,9	0,02	0,02	4,08	0	5,58	907,92	141,4	23,43	13,53	28,4	0,61	0,45	0,08	4,65
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 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	945	38,4	31,6	115,5	900,7	0,34	0,25	535,01	0,2	22,66	1992,39	105,38	247,18	169,99	392,9	6,7	81,82	29,96	172,34
	Итого за день	1520	79,9	50,5	188,7	1529,5	0,62	0,85	646,5	0,74	85,46	2688,28	1916,41	692,3	274,59	936,1	11,84	130,84	88,02	293,66

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9	0,08	0,04	30	0	4	273,6	82,17	17,6	18,27	53,94	0,61	0	1,14	0
54-3г	Макаронны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	0,1	0,09	56,1	0,32	0,07	401,48	95,79	260,47	18,12	167,21	1,28	34,45	3,25	17,27
54-22гн	Какао с молоком ступенным	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.	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	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	610	24	15,6	101,6	641,2	0,29	0,28	96,89	0,32	4,22	1040,19	437,05	455,09	79,07	378,6	4,1	38,23	15,22	45,45

Обед

54-13з	Салат из свежлы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,94	1,17	19,98	0,59	19
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,2	5	17,5	135,3	0,12	0,07	150,9	0	4,65	745,77	453,78	98,49	33,76	121,5	1,63	105,85	4,56	33,78
54-9г	Рагу из овощей	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
	Шницель из говядины со сметанным соусом	100	13,7	13,1	11,6	219,3	0,05	0,09	4,8	0	0,01	429,18	208,03	28,42	17,64	128,79	1,93	48,22	2,08	45,78
377	Чай с лимоном	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	915	30,1	32,4	104,8	830,3	0,39	0,33	528,29	0,02	24,19	1962,08	1540,87	306,73	126,93	453,85	8,02	208,84	19,26	156,72
	Итого за день	1525	54,1	48	206,4	1471,5	0,68	0,61	625,18	0,34	28,41	3002,27	1977,72	761,82	206	832,45	12,12	247,07	34,48	202,17

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,7	0,13	0,31	1565,33	0,31	2,82	234,96	361,7	186,81	66,76	266,54	1,61	37,83	23,81	108,38
-------	---------------------------------	-----	------	------	----	-------	------	------	---------	------	------	--------	-------	--------	-------	--------	------	-------	-------	--------

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
54-2гн	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.	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	560	26.2	20.5	83.2	621.4	0.25	0.41	630.63	0.44	12.86	545.39	817.96	277.04	127.84	360.47	4.22	38.68	34.14	114.49

Обед

54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1	0.08	0.07	130.28	0	10.53	247.51	464.34	43.69	25.25	63.11	0.95	21.28	0.33	34.85
54-15м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4	0.16	0.11	228.65	0	1.36	412.23	485.21	41.31	172.61	325.49	2.77	55.36	15.23	101.94
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
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
46	Салат из квашеной капусты	100	1.6	13.4	3.3	140.3	0.02	0.02	0	0	25.5	759.9	262.5	42.3	14.47	31.38	0.57	0.3	0.54	8.82
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.41	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	890	39	32.3	125.6	948.6	0.38	0.24	373.93	0	37.41	1902.09	341.52	257.88	236.94	510.59	6.2	78.86	28.97	154.31
	Итого за день	1450	65.2	52.8	208.8	1570	0.63	0.65	2004.56	0.44	50.27	2447.49	159.48	534.92	364.78	871.16	10.42	117.54	63.11	268.8

	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энерг	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за																			
Завтрак	585.5	22.93	18.78	87.25	608.95	0.3	0.37	270	0.33	26.19	800.09	360	386.37	90.82	360.09	4.24	51.79	21.65	76.83
Средние показатели за																			
Обед	910	39.57	29.8	115.42	887.59	0.43	0.49	405	0.2	31.73	1532.57	540	270.33	182.01	491.38	7.72	119.18	35.81	275.54
Средние показатели за																			
период	1495.5	62.5	48.6	202.7	1496.5	0.7	0.9	675	0.5	57.9	2332.7	900	656.7	272.8	851.5	12	171	57.5	352.4

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