

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по СК
М.И.Сорокина
« 29 » августа 2024 год
Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеев

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОИГ № 1 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(А.Н.Иванова)

МБОУ СОИГ № 3 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(С.А.Филипова)

МБОУ СОИГ № 4 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Н.П.Попова)

МБОУ СОИГ № 5 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Л.Н.Стецова)

МКОУ СОИГ №17 ст. Новомарьевская
(наименование учреждения)
(Е.В.Нога)

МБОУ СОИГ № 19 с. Верхнерусское
(наименование учреждения)
(С.А.Шотт)

МБОУ СОИГ № 24 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Е.В.Сергеева)

МБОУ СОИГ № 23 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Е.С.Сиденко)

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Звягина Надежда Ильинична
(наименование учреждения организатора питания)
(Н.И.Звягина)
« 29 » августа 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ-
ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ
5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.12.2024 г. по 30.05.2025 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

Н.В.Котова

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) | | | | | Витамины(мг) | | | | |
|-----------------------------|--|------------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|--------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183/2005 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром | 230/10/10 | 10,384 | 13,92 | 53,229 | 378,01 | 314,69 | 227,94 | 67,92 | 283,88 | 3,7 | 0,05 | 0 | 0 | 1,9274 | 2,093 |
| 3 /2005 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским | 30/5/15 | 5,76 | 8,85 | 14,9 | 165,7 | 58,75 | 164,9 | 10,65 | 107,45 | 0,49 | 0,0565 | 0 | 0,057 | 0,522 | 0,42 |
| 377/2005 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,1 | 0 | 15,2 | 60 | 24,3 | 5,7 | 3 | 5,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,8 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0,032 | 0,016 | 0,308 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 577 | 21,084 | 24,97 | 110,389 | 746,61 | 470,14 | 420,74 | 109,07 | 473,53 | 6,06 | 0,1065 | 0 | 0,057 | 2,7574 | 5,313 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82/2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,92 | 11,64 | 114,06 | 363,08 | 47,03 | 24,65 | 52,72 | 1,11 | 250,01 | 0,02 | 0,04 | 0,69 | 19,99 |
| 229/2005 | Рыба (минтай) ,душеная в томате с овощами | 100/50 | 21,81 | 6,18 | 7,34 | 174,08 | 685,85 | 76,29 | 87,66 | 343,32 | 1,60 | 2,92 | 0,02 | 0,02 | 2,07 | 4,95 |
| 125/2005 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 3,58 | 7,95 | 28,66 | 200,85 | 996,30 | 19,70 | 40,55 | 103,40 | 1,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 2,28 | 35,00 |
| 388/2005 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 132,60 | 10,60 | 12,40 | 3,40 | 3,40 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 200,00 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,50 | 24,90 | 131,00 | 63,50 | 13,00 | 17,50 | 41,50 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 |
| Итого за обед | | 985 | 35,96 | 26,53 | 120,95 | 856,09 | 2307,33 | 208,42 | 208,26 | 628,34 | 7,45 | 252,98 | 0,06 | 0,08 | 6,14 | 264,94 |
| Всего за день | | 1562 | 57,0395 | 51,501 | 231,3395 | 1602,7 | 2777,465 | 629,155 | 317,33 | 1101,87 | 13,51 | 253,08 | 0,0605 | 0,1336 | 8,8954 | 270,3 |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/80 | 26,4302 | 19,138 | 63,9048 | 534,733 | 458,652 | 449,632 | 58,134 | 454,84 | 0,824 | 18,924 | 0 | 0,39 | 0,0739 | 0 |
| 382/2005 | Какао с молоком | 200 | 3,772 | 3,8 | 25,068 | 145,36 | 206,96 | 125,52 | 31 | 116,2 | 0,98 | 22,12 | 0,044 | 0,158 | 0,172 | 1,3 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 0,77 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| г/п | Фрукты свежие (яблоко) калиброванное | 1 шт./180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 500,4 | 28,8 | 16,2 | 19,8 | 3,96 | 10 | 0 | 0,04 | 0 | 18 |
| Итого за завтрак | | 680 | 38,0722 | 29,758 | 148,6128 | 986,193 | 1276,512 | 633,952 | 143,334 | 692,34 | 7,714 | 51,044 | 0,124 | 0,628 | 1,0159 | 19,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,81 | 2,91 | 20,71 | 121,53 | 475,90 | 15,10 | 24,05 | 63,50 | 0,80 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 16,50 | |
| 290/2005 | Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом | 100/50 | 27,06 | 27,89 | 3,16 | 372,80 | 446,89 | 13,70 | 126,03 | 250,20 | 2,09 | 99,54 | 0,00 | 0,00 | 15,33 | 3,76 | |
| 302/2005 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 8,81 | 5,08 | 50,35 | 274,47 | 1,61 | 1,54 | 0,21 | 194,53 | 4,70 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 372/2014 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 94,60 | 111,80 | 6,80 | 3,60 | 4,40 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 | |
| | Итого за обед | 980 | 46,79 | 42,23 | 141,80 | 1097,90 | 1287,70 | 90,14 | 205,89 | 638,13 | 11,02 | 299,58 | 0,02 | 0,02 | 17,27 | 29,26 | |
| | Всего за день | 1660 | 84,8596 | 71,991 | 290,4088 | 2084,088 | 2564,216 | 724,088 | 349,226 | 1330,47 | 18,73 | 350,62 | 0,064 | 0,608 | 18,286 | 48,56 | |
| | 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289/2005 | Рагу из птицы | 100/280 | 32,1043 | 28,477 | 23,2799 | 479,355 | 1115,225 | 45,395 | 67,388 | 283,033 | 4,153 | 558,4 | 0,1456 | 0,2808 | 12,504 | 27,28 | |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 31,76 | 126,4 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная) | 100 | 1,45 | 0,10 | 1,55 | 18,00 | 295,00 | 31,00 | 18,00 | 28,50 | 0,75 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,45 | 20,00 | |
| | Итого за завтрак | 680 | 41,1443 | 34,677 | 98,5899 | 845,255 | 1521,325 | 106,995 | 123,388 | 413,033 | 6,883 | 558,4 | 0,1756 | 0,3058 | 13,724 | 47,52 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96/2005 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,41 | 6,10 | 17,44 | 136,70 | 489,95 | 27,66 | 28,95 | 74,65 | 0,94 | 200,01 | 0,01 | 0,01 | 1,18 | 16,77 | |
| 279/2005 | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком | 100/50 | 14,37 | 16,49 | 15,15 | 269,25 | 317,72 | 32,98 | 28,07 | 120,85 | 1,42 | 0,02 | 0,04 | 0,10 | 2,05 | 4,03 | |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,40 | 5,75 | 42,61 | 251,84 | 77,25 | 12,52 | 9,97 | 54,40 | 0,75 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 377/2005 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,1 | 0 | 15,2 | 60 | 24,3 | 5,7 | 3 | 5,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,8 | |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за обед | 992 | 31,23 | 34,54 | 134,10 | 952,29 | 1160,72 | 131,86 | 121,99 | 381,00 | 6,05 | 200,06 | 0,06 | 0,13 | 4,10 | 28,60 | |
| | Всего за день | 1672 | 72,3739 | 69,212 | 232,6859 | 1797,546 | 2682,041 | 238,852 | 245,378 | 794,028 | 12,94 | 758,46 | 0,2387 | 0,4321 | 17,826 | 76,12 | |

| 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229/2005 | Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами | 100/50 | 21,814 | 6,183 | 7,338 | 174,08 | 685,85 | 76,29 | 87,66 | 343,32 | 1,596 | 2,92 | 0,02 | 0,02 | 2,066 | 4,95 |
| 312/2005 | Пюре картофельное | 180 | 3,892 | 6,555 | 26,462 | 180,51 | 915,75 | 49,34 | 39,41 | 114,95 | 1,4 | 0,035 | 0 | 0 | 2,002 | 31,15 |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт) | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 730 | 34,656 | 19,138 | 97,7 | 681,09 | 2093,1 | 192,63 | 187,07 | 597,77 | 8,346 | 2,955 | 0,04 | 0,04 | 5,338 | 45,1 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88/2005 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,03 | 5,90 | 10,39 | 106,71 | 406,37 | 40,63 | 22,93 | 52,07 | 0,39 | 250,01 | 0,00 | 0,01 | 0,66 | 28,97 |
| 291/2005 | Плов из птицы | 100/280 | 30,54 | 35,53 | 49,21 | 644,92 | 517,35 | 35,30 | 139,98 | 313,92 | 3,16 | 95,20 | 0,05 | 0,03 | 15,81 | 6,16 |
| 352/2005 | Кисель из яблок | 200 | 0,12 | 0,12 | 29,27 | 116,06 | 85,20 | 8,40 | 2,70 | 9,46 | 0,66 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3,09 | 3,00 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная) | 100 | 1,45 | 0,10 | 1,55 | 18,00 | 295,00 | 31,00 | 18,00 | 28,50 | 0,75 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,45 | 20,00 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за обед | | 935 | 44,82 | 35,08 | 132,42 | 1059,05 | 1370,89 | 156,21 | 131,85 | 463,28 | 7,73 | 304,41 | 0,23 | 0,33 | 16,88 | 55,68 |
| Всего за день | | 1665 | 79,4797 | 54,213 | 230,1244 | 1740,14 | 3463,994 | 348,835 | 318,919 | 1061,05 | 16,07 | 307,36 | 0,2685 | 0,3745 | 22,217 | 100,8 |
| 5 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 207/2005 | Макаронник с маслом сливочным | 200/8 | 8,32 | 12,29 | 56,42 | 370,70 | 92,64 | 17,84 | 11,44 | 72,56 | 0,98 | 0,06 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
| 3 /2005 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским | 30/5/15 | 5,76 | 8,85 | 14,90 | 165,70 | 58,75 | 164,90 | 10,65 | 107,45 | 0,49 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 0,52 | 0,42 |
| 379/2005 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,55 | 3,38 | 25,01 | 139,735 | 146,6 | 125,4 | 14 | 102,5 | 0,405 | 0,02 | 0,04 | 0,2 | 1,3 | 1,3 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0,032 | 0,016 | 0,308 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| г/п | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) | 1 шт./125 | 6,25 | 4 | 4,375 | 85 | 183,75 | 152,5 | 18,75 | 120 | 0,125 | 0,025 | 0,05 | 0,25 | 0,25 | 0,75 |
| Итого за завтрак | | 653 | 4,4 | 3 | 6,5 | 96,2 | 435 | 15 | 50 | 35 | 0,8 | 27,5 | 0 | 0,25 | 0 | 12,5 |

| | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 102/2005 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,97 | 5,52 | 20,14 | 155,67 | 474,89 | 38,74 | 35,51 | 87,55 | 1,87 | 250,01 | 0,18 | 0,04 | 1,26 | 11,63 |
| 305/2014 | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным | 100/10 | 19,7448 | 12,271 | 14,817 | 250,068 | 255,246 | 16,428 | 73,962 | 152,724 | 1,522 | 51,729 | 0,0517 | 0,0517 | 8,3401 | 1,328 |
| 139/2005 | Капуста тушеная | 180 | 4,25 | 7,44 | 18,00 | 157,61 | 678,36 | 107,05 | 38,53 | 75,31 | 1,46 | 92,00 | 0,07 | 0,09 | 1,60 | 95,23 |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,00 | 31,76 | 126,40 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за обед | | 940 | 38,35 | 31,43 | 128,42 | 924,25 | 1660,59 | 215,82 | 200,01 | 441,09 | 7,43 | 393,74 | 0,32 | 0,20 | 12,07 | 113,42 |
| Всего за день | | 1593 | 65,22 | 61,15 | 258,32 | 1839,48 | 2465,98 | 561,16 | 313,60 | 835,20 | 11,58 | 421,38 | 0,37 | 0,74 | 14,21 | 127,64 |

Вторая неделя

| | | 6 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/2005 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 116/10 | 11,11 | 20,31 | 1,59 | 235,54 | 159,02 | 83,08 | 14,22 | 183,26 | 2,03 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| 50/2009 | Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции) | 80 | 1,52 | 7,12 | 6,16 | 95,2 | 252 | 32,8 | 12 | 29,6 | 0,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,6 |
| 3 /2005 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским | 30/5/15 | 5,76 | 8,85 | 14,90 | 165,70 | 58,75 | 164,90 | 10,65 | 107,45 | 0,49 | 0,06 | 0,00 | 0,06 | 0,52 | 0,42 |
| 377/2005 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,1 | 0 | 15,2 | 60 | 24,3 | 5,7 | 3 | 5,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,8 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0,032 | 0,016 | 0,308 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| г/п | Фрукты свежие (апельсин) калиброванный | 1 шт./180 | 1,6 | 0,4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0,2 | 20 | 0,12 | 0,06 | 0,6 | 76 |
| Итого за завтрак | | 696 | 24,932 | 38,88 | 79,912 | 775,34 | 876,47 | 378,68 | 89,37 | 436,51 | 5,148 | 20,127 | 0,12 | 0,117 | 1,43 | 85,21 |
| | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 82/2005 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,92 | 11,64 | 114,06 | 363,08 | 47,03 | 24,65 | 52,72 | 1,11 | 250,01 | 0,02 | 0,04 | 0,69 | 19,99 |
| 291/2005 | Плов из птицы | 100/280 | 30,54 | 35,53 | 49,21 | 644,92 | 517,35 | 35,30 | 139,98 | 313,92 | 3,16 | 95,20 | 0,05 | 0,03 | 15,81 | 6,16 |
| 388/2005 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 132,6 | 10,6 | 12,4 | 3,4 | 3,4 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 200 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная) | 100 | 1,45 | 0,10 | 1,55 | 18,00 | 295,00 | 31,00 | 18,00 | 28,50 | 0,75 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,45 | 20,00 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за обед | | 935 | 45,28 | 35,25 | 134,02 | 1082,94 | 1253,00 | 166,61 | 134,27 | 457,87 | 8,38 | 304,41 | 0,24 | 0,36 | 14,06 | 243,71 |
| Всего за день | | 1631 | 70,2161 | 74,135 | 213,9335 | 1858,28 | 2129,47 | 545,285 | 223,64 | 894,381 | 13,53 | 324,53 | 0,3585 | 0,4766 | 15,486 | 328,9 |

| 7 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/2005 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром | 230/10/10 | 7,7982 | 12,108 | 44,6707 | 316,825 | 230,329 | 165,53 | 51,386 | 211,786 | 2,876 | 0,05 | 0 | 0 | 1,4958 | 1,495 |
| 3 /2005 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским | 30/5/15 | 5,76 | 8,85 | 14,9 | 165,7 | 58,75 | 164,9 | 10,65 | 107,45 | 0,49 | 0,0565 | 0 | 0,057 | 0,522 | 0,42 |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт) | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0,032 | 0,016 | 0,308 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | 570 | 19,3982 | 23,358 | 106,8307 | 717,425 | 601,479 | 366,63 | 97,536 | 409,836 | 7,636 | 0,1065 | 0 | 0,057 | 2,7258 | 5,915 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102/2005 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,97 | 5,52 | 20,14 | 155,67 | 474,89 | 38,74 | 35,51 | 87,55 | 1,87 | 250,01 | 0,18 | 0,04 | 1,26 | 11,63 |
| 229/2005 | Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами | 100/50 | 21,81 | 6,18 | 7,34 | 174,08 | 685,85 | 76,29 | 87,66 | 343,32 | 1,60 | 2,92 | 0,02 | 0,02 | 2,07 | 4,95 |
| 312/2005 | Пюре картофельное | 180 | 3,89 | 6,56 | 26,46 | 180,51 | 915,75 | 49,34 | 39,41 | 114,95 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 31,15 |
| 372/2014 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 94,60 | 111,80 | 6,80 | 3,60 | 4,40 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за обед | | 980 | 39,79 | 24,62 | 121,52 | 839,36 | 2439,79 | 224,17 | 218,18 | 675,72 | 8,30 | 252,97 | 0,22 | 0,08 | 6,19 | 56,73 |
| Всего за день | | 1550 | 59,1857 | 47,976 | 228,3556 | 1556,782 | 3041,272 | 590,802 | 315,72 | 1085,56 | 15,93 | 253,07 | 0,2227 | 0,1335 | 8,9199 | 62,64 |
| 8 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 290/2005 | Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом | 100/50 | 27,0614 | 27,89 | 3,16 | 372,8 | 446,894 | 13,696 | 126,032 | 250,202 | 2,091 | 99,54 | 0 | 0 | 15,325 | 3,76 |
| 302/2005 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 180 | 10,388 | 7,781 | 51,013 | 320,97 | 138,55 | 58,94 | 80,57 | 245,69 | 6,574 | 0,035 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 31,76 | 126,4 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 0,77 | 0 |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 |
| Итого за завтрак | | 730 | 45,8394 | 41,871 | 129,633 | 1054,67 | 837,544 | 126,236 | 258,602 | 621,392 | 11,24 | 99,575 | 0,02 | 0,02 | 16,195 | 9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,81 | 2,91 | 20,71 | 121,53 | 475,90 | 15,10 | 24,05 | 63,50 | 0,80 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 16,50 | |
| 274/2015 | Зразы рубленые из мяса говядины | 100 | 11,56 | 20,89 | 3,33 | 248,62 | 256,42 | 32,23 | 18,40 | 108,27 | 1,21 | 0,02 | 0,00 | 0,11 | 1,79 | 4,00 | |
| 143/2005 | Рагу из овощей с маслом сливочным | 180/5 | 3,34 | 13,18 | 23,30 | 232,25 | 710,14 | 31,58 | 37,17 | 92,90 | 1,10 | 400,03 | 0,01 | 0,00 | 1,70 | 24,12 | |
| 377/2005 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 24,30 | 5,70 | 3,00 | 5,60 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за обед | 942 | 22,42 | 30,00 | 82,93 | 664,65 | 1008,12 | 106,03 | 97,45 | 302,87 | 4,95 | 200,02 | 0,02 | 0,13 | 3,74 | 28,30 | |
| | Всего за день | 1672 | 68,2609 | 71,872 | 212,5677 | 1719,319 | 1845,659 | 232,268 | 356,05 | 924,264 | 16,2 | 299,59 | 0,045 | 0,1512 | 19,935 | 37,3 | |
| | 9 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога с морковью со стуженным молоком | 200/80 | 19,2614 | 16,824 | 72,1744 | 517,473 | 478,728 | 401,744 | 58,182 | 379,648 | 0,774 | 0 | 0 | 0 | 0,2899 | 1,361 | |
| 379/2005 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,55 | 3,38 | 25,01 | 139,735 | 146,6 | 125,4 | 14 | 102,5 | 0,405 | 0,02 | 0,04 | 0,2 | 1,3 | 1,3 | |
| г/п | Фрукты свежие (яблоко) калиброванное | 1 шт./180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 500,4 | 28,8 | 16,2 | 19,8 | 3,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за завтрак | 680 | 30,6814 | 27,024 | 156,8244 | 963,308 | 1236,228 | 585,944 | 126,382 | 603,448 | 7,089 | 10,02 | 0,04 | 0,24 | 2,3599 | 20,66 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88/2005 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,03 | 5,90 | 10,39 | 106,71 | 406,37 | 40,63 | 22,93 | 52,07 | 0,39 | 250,01 | 0,00 | 0,01 | 0,66 | 28,97 | |
| 305/2014 | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным | 100/10 | 19,7448 | 12,271 | 14,817 | 250,068 | 255,246 | 16,428 | 73,962 | 152,724 | 1,522 | 51,729 | 0,0517 | 0,0517 | 8,3401 | 1,328 | |
| 302/2005 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 8,81 | 5,08 | 50,35 | 274,47 | 1,61 | 1,54 | 0,21 | 194,53 | 4,70 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная) | 100 | 1,45 | 0,10 | 1,55 | 18,00 | 295,00 | 31,00 | 18,00 | 28,50 | 0,75 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,45 | 20,00 | |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 31,76 | 126,4 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за обед | 945 | 39,62 | 29,44 | 150,87 | 997,15 | 1069,33 | 120,19 | 153,10 | 529,32 | 9,35 | 301,77 | 0,08 | 0,08 | 10,22 | 50,53 | |
| | Всего за день | 1625 | 70,3033 | 56,469 | 307,6948 | 1960,456 | 2305,553 | 706,137 | 279,483 | 1132,77 | 16,44 | 311,79 | 0,1232 | 0,3222 | 12,58 | 71,19 | |

| 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279/2005 | Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком | 100/50 | 14,37 | 16,49 | 15,15 | 269,25 | 317,72 | 32,98 | 28,07 | 120,85 | 1,42 | 0,02 | 0,04 | 0,10 | 2,05 | 4,03 | |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,40 | 5,75 | 42,61 | 251,84 | 77,25 | 12,52 | 9,97 | 54,40 | 0,75 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт) | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 | |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за завтрак | | 730 | 29,44 | 28,56 | 119,80 | 838,57 | 881,71 | 115,49 | 95,09 | 307,04 | 7,37 | 0,06 | 0,04 | 0,12 | 3,29 | 13,03 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96/2005 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,41 | 6,10 | 17,44 | 136,70 | 489,95 | 27,66 | 28,95 | 74,65 | 0,94 | 200,01 | 0,01 | 0,01 | 1,18 | 16,77 | |
| 292/2005 | Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами | 100/280 | 30,92 | 37,46 | 25,97 | 578,32 | 1125,06 | 61,77 | 166,14 | 352,41 | 27,82 | 99,75 | 0,01 | 0,01 | 17,03 | 27,23 | |
| 352/2005 | Кисель из яблочк | 200 | 0,12 | 0,12 | 29,27 | 116,06 | 85,20 | 8,40 | 2,70 | 9,46 | 0,66 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3,09 | 3,00 | |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 141 | 23 | 14 | 24 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 5 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,77 | 0 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за обед | | 935 | 41,40 | 49,88 | 116,38 | 1065,58 | 1951,71 | 150,82 | 249,79 | 562,02 | 31,97 | 299,76 | 0,05 | 0,04 | 22,17 | 51,99 | |
| Всего за день | | 1665 | 70,84 | 78,44 | 236,17 | 1904,16 | 2833,42 | 266,32 | 344,88 | 869,06 | 39,34 | 299,81 | 0,09 | 0,15 | 25,47 | 65,03 | |
| Всего за 10 дней | | 16295 | 697,8 | 637,0 | 2441,6 | 18062,9 | 26109,1 | 4842,9 | 3064,2 | 10028,6 | 174,3 | 3579,7 | 1,8 | 3,5 | 163,8 | 1188,4 | |
| Среднее значение за 1 день | | 1629,5 | 69,8 | 63,7 | 244,2 | 1806,3 | 2610,9 | 484,3 | 306,4 | 1002,9 | 17,4 | 358,0 | 0,18 | 0,35 | 16,4 | 118,8 | |