

МУП "Комбинат школьного питания"

Утверждаю: Директор МУП КШП

Ю.А. Стеланова

Примерное десятидневное меню с 20.02.2023г.

Согласовано: Директор МАOU СОШ №8 с УИМ и АЯ

(Артемова Л.И.)



| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, дети 7-11 лет | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------|--------|----------|--------------------------------|------|------|------|-------|--------|--------|--------------|------|------|---|--------------------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 6 | 7 | | | |
| Понедельник Завтрак 90=00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 251.11 | Палочка куриная с подливой | 100 | 7,63 | 9,54 | 13,10 | 367,03 | 0,08 | 0,07 | 0,20 | 2,86 | 3,98 | 20,82 | 13,10 | 96,05 | 1,27 | | | | | | |
| 747 | Рис отварной | 150 | 2,39 | 3,58 | 25,34 | 143,00 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 0,58 | | 3,42 | 18,02 | 54,86 | 0,37 | | | | | | |
| | Огурцы в нарезке | 40 | 0,73 | 0,09 | 1,46 | 11,83 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,09 | 4,55 | 20,93 | 12,74 | 21,84 | 0,55 | | | | | | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | | | | | | |
| | | 550 | 14,9 | 14,94 | 75,99 | 689,74 | 0,15 | 0,21 | 0,29 | 3,91 | 8,58 | 65,45 | 69,56 | 255,87 | 4,6 | | | | | | |
| Обед 115=00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103.02 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 2,26 | 2,35 | 16,98 | 100,60 | 0,59 | 0,1 | 0,06 | 1,04 | 14,52 | 17,92 | 20,32 | 53,7 | 0,85 | | | | | | |
| 251.11 | Палочка куриная с подливой | 100 | 7,63 | 9,54 | 13,10 | 367,03 | 0,08 | 0,07 | 0,20 | 2,86 | 3,98 | 20,82 | 13,10 | 96,05 | 1,27 | | | | | | |
| 747 | Рис отварной | 150 | 2,39 | 3,58 | 25,34 | 143,00 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 0,58 | | 3,42 | 18,02 | 54,86 | 0,37 | | | | | | |
| | Огурцы в нарезке | 40 | 0,73 | 0,09 | 1,46 | 11,83 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,09 | 4,55 | 20,93 | 12,74 | 21,84 | 0,55 | | | | | | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | | | | | | |
| | | 800 | 17,16 | 17,29 | 92,97 | 790,34 | 0,74 | 0,31 | 0,35 | 4,95 | 23,1 | 83,37 | 89,88 | 309,57 | 5,45 | | | | | | |
| Вторник Завтрак 90=00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 635.04 | Бигус | 175 | 7,84 | 19,14 | 8,06 | 236,00 | 0,21 | 0,09 | 0,08 | 1,3 | 42,3 | 54,91 | 20,84 | 66,7 | 1,07 | | | | | | |
| 157.06 | Булочка домашняя | 60 | 4,49 | 2,71 | 48,43 | 234,87 | 0,04 | 0,14 | 0,07 | 1,38 | 0,02 | 24 | 15,13 | 82,27 | 1,26 | | | | | | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | | | | | | |
| | | 500 | 16,48 | 23,58 | 92,58 | 638,75 | 0,25 | 0,32 | 0,2 | 3,06 | 42,37 | 99,19 | 61,67 | 232,09 | 4,74 | | | | | | |
| Обед 115=00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102.04 | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 8,63 | 7,78 | 20,93 | 188,00 | 0,91 | 0,27 | 0,12 | 1,79 | 11,5 | 39,75 | 41,3 | 260,5 | 2 | | | | | | |
| 635.04 | Бигус | 175 | 7,84 | 19,14 | 8,06 | 236,00 | 0,21 | 0,09 | 0,08 | 1,3 | 42,3 | 54,91 | 20,84 | 66,7 | 1,07 | | | | | | |
| 157.06 | Булочка домашняя | 60 | 4,49 | 2,71 | 48,43 | 234,87 | 0,04 | 0,14 | 0,07 | 1,38 | 0,02 | 24 | 15,13 | 82,27 | 1,26 | | | | | | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | | | | | | |
| | | 750 | 25,11 | 31,36 | 113,51 | 826,75 | 1,16 | 0,59 | 0,32 | 4,85 | 53,87 | 138,94 | 102,97 | 492,59 | 6,74 | | | | | | |
| Среда Завтрак 90=00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 141.1 | Котлеты мясные с подливой | 100 | 7,63 | 9,54 | 13,10 | 367,03 | 0,08 | 0,07 | 0,20 | 2,86 | 3,98 | 20,82 | 13,10 | 96,05 | 1,27 | | | | | | |
| 744 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,50 | 6,30 | 40,73 | 249,50 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 1,38 | | 19,95 | 138,35 | 207,74 | 4,68 | | | | | | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | | | | | | |
| 18.04 | Крученик слоеный | 70 | 4,40 | 4,50 | 36,50 | 197,00 | 0,01 | 0,08 | 0,03 | 0,66 | | 12,56 | 8,31 | 46,03 | 0,69 | | | | | | |
| | | 580 | 21,23 | 16,86 | 125,11 | 919,89 | 0,09 | 0,3 | 0,31 | 4,36 | 2,34 | 69,15 | 182,07 | 408,21 | 8,79 | | | | | | |
| Обед 115=00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.2 | Свекольник на мясном бульоне | 250 | 1,80 | 4,40 | 13,80 | 92,00 | | | | | 5,4 | 31,8 | | | 1 | | | | | | |
| 85 141.1 | Котлеты мясные с подливой | 100 | 7,63 | 9,54 | 13,10 | 367,03 | 0,08 | 0,07 | 0,20 | 2,86 | 3,98 | 20,82 | 13,10 | 96,05 | 1,27 | | | | | | |
| 744 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,50 | 6,30 | 40,73 | 249,50 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 1,38 | | 19,95 | 138,35 | 207,74 | 4,68 | | | | | | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | | | | | | |
| 18.04 | Крученик слоеный | 70 | 4,40 | 4,50 | 36,50 | 197,00 | 0,01 | 0,08 | 0,03 | 0,66 | | 12,56 | 8,31 | 46,03 | 0,69 | | | | | | |
| | | 830 | 23,03 | 21,26 | 138,91 | 1 011,69 | 0,09 | 0,3 | 0,31 | 4,36 | 7,74 | 100,95 | 182,07 | 408,21 | 9,79 | | | | | | |
| Четверг Завтрак 90=00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов из филе птицы | 150 | 24,30 | 28,20 | 39,80 | 510,00 | 1,52 | 0,13 | 0,15 | 6,69 | 4,45 | 28,43 | 56,52 | 233,98 | 2,11 | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы | 85 | 0,87 | 5,06 | 5,22 | 69,00 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 4,06 | 28,82 | 13,2 | 24,94 | 0,87 | | | | | | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | | | | | | |
| | | 500 | 29,32 | 34,99 | 81,11 | 746,88 | 1,53 | 0,23 | 0,22 | 7,19 | 8,56 | 77,53 | 95,42 | 342,04 | 5,39 | | | | | | |
| Обед 115=00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | Суп картофельный с рисом и томатом на мясном бульоне | 250 | 4,90 | 6,55 | 17,40 | 150,80 | 0,92 | 0,11 | 0,07 | 1,26 | 16,5 | 16,5 | 27,45 | 69,8 | 0,93 | | | | | | |
| 265 | Плов из филе птицы | 150 | 24,30 | 28,20 | 39,80 | 510,00 | 1,52 | 0,13 | 0,15 | 6,69 | 4,45 | 28,43 | 56,52 | 233,98 | 2,11 | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы | 85 | 0,87 | 5,06 | 5,22 | 69,00 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 4,06 | 28,82 | 13,2 | 24,94 | 0,87 | | | | | | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | | | | | | |
| | | 750 | 34,22 | 41,54 | 98,51 | 897,68 | 2,45 | 0,34 | 0,29 | 8,45 | 25,06 | 94,03 | 122,87 | 411,84 | 6,32 | | | | | | |
| Пятница Завтрак 90=00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Шницель с подливой | 100 | 9,54 | 11,60 | 7,72 | 173,80 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,6 | 0,55 | 4,76 | 6,37 | 28,67 | 0,4 | | | | | | |
| 442 | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,10 | 6,52 | 47,39 | 281,22 | 0,07 | 0,12 | 0,03 | 0,83 | | 21,1 | 11,33 | 61,91 | 0,85 | | | | | | |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | | | | | | |
| 157.03 | Булочка с творогом | 50 | 3,96 | 4,91 | 28,47 | 174,00 | | 0,08 | 0,03 | 0,64 | | 28,39 | 12,4 | 52,33 | 0,74 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-------|--------|-------|-----|------|------|------|-----|-------|------|--------|-----|
| 550 | 24,75 | 24,76 | 119,67 | 796,9 | 0,1 | 0,32 | 0,13 | 2,45 | 0,6 | 74,53 | 55,8 | 226,03 | 4,4 |
|-----|-------|-------|--------|-------|-----|------|------|------|-----|-------|------|--------|-----|

Обед 115=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| 99 | Суп из овощей на мясном бульоне | 250 | 1,77 | 3,27 | 11,73 | 85,18 | 0,6 | 0,09 | 0,06 | 0,99 | 18,91 | 23,91 | 20,56 | 50,34 | 0,79 |
| 268 | Шницель с подливой | 100 | 9,54 | 11,60 | 7,72 | 173,80 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,6 | 0,55 | 4,76 | 6,37 | 28,67 | 0,4 |
| 442 | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,10 | 6,52 | 47,39 | 281,22 | 0,07 | 0,12 | 0,03 | 0,83 | | 21,1 | 11,33 | 61,91 | 0,85 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 157.03 | Булочка с творогом | 50 | 3,96 | 4,91 | 28,47 | 174,00 | | 0,08 | 0,03 | 0,64 | | 28,39 | 12,4 | 52,33 | 0,74 |
| | | 800 | 26,52 | 28,03 | 131,4 | 882,08 | 0,7 | 0,41 | 0,19 | 3,44 | 19,51 | 98,44 | 76,36 | 276,37 | 5,19 |

Понедельник Завтрак 90=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|----------|------|------|------|------|------|-------|-------|--------|------|
| 442 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,10 | 6,52 | 47,39 | 281,22 | 0,07 | 0,12 | 0,03 | 0,83 | | 21,1 | 11,33 | 61,91 | 0,85 |
| 1,17 | Сыр | 15 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,1 | | 0,01 | 0,01 | | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| 1 | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,1 | | 0,01 | 0,01 | | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| | Огурцы в нарезке | 25 | 0,73 | 0,09 | 1,46 | 11,83 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,09 | 4,55 | 20,93 | 12,74 | 21,84 | 0,55 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 1 179.03 | Кондитерские изделия | 75 | 7,20 | 14,30 | 69,50 | 436,00 | | | | | | | | | |
| | | 550 | 19,28 | 39,14 | 154,6 | 1 046,53 | 0,3 | 0,23 | 0,12 | 1,32 | 4,6 | 64,71 | 49,85 | 170,67 | 3,85 |

Обед 115=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|----------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| 82.01 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 5,10 | 6,40 | 15,20 | 142,00 | 0,72 | 0,05 | 0,05 | 0,6 | 16,55 | 32,11 | 19,84 | 42,27 | 0,94 |
| 442 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,10 | 6,52 | 47,39 | 281,22 | 0,07 | 0,12 | 0,03 | 0,83 | | 21,1 | 11,33 | 61,91 | 0,85 |
| 1,17 | Сыр | 15 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,1 | | 0,01 | 0,01 | | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| 1 | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,1 | | 0,01 | 0,01 | | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| | Огурцы в нарезке | 25 | 0,73 | 0,09 | 1,46 | 11,83 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,09 | 4,55 | 20,93 | 12,74 | 21,84 | 0,55 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 1 179.03 | Кондитерские изделия | 75 | 7,20 | 14,30 | 69,50 | 436,00 | | | | | | | | | |
| | | 800 | 24,38 | 45,54 | 169,8 | 1 188,53 | 1,02 | 0,28 | 0,17 | 1,92 | 21,15 | 96,82 | 69,69 | 212,94 | 4,79 |

Вторник Завтрак 90=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|------|-------|--------|--------|------|
| 85 141.11 | Биточки мясные с подливой | 100 | 7,63 | 9,54 | 13,10 | 367,03 | 0,08 | 0,07 | 0,20 | 2,86 | 3,98 | 20,82 | 13,10 | 96,05 | 1,27 |
| 744 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,50 | 6,30 | 40,73 | 249,50 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 1,38 | | 19,95 | 138,35 | 207,74 | 4,68 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 107.01 | Булочка ванильная | 40 | 3,50 | 3,56 | 26,46 | 152,00 | | 0,08 | 0,03 | 0,62 | | 12,27 | 8,14 | 43,45 | 0,65 |
| | | 545 | 20,33 | 15,92 | 115,07 | 874,69 | 0,08 | 0,3 | 0,31 | 4,32 | 2,34 | 68,86 | 181,9 | 405,63 | 8,75 |

Обед 115=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------|--------|-------|------|-------|----------|------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 102.04 | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 8,63 | 7,78 | 20,93 | 188,00 | 0,91 | 0,27 | 0,12 | 1,79 | 11,5 | 39,75 | 41,3 | 260,5 | 2 |
| 85 141.11 | Биточки мясные с подливой | 100 | 7,63 | 9,54 | 13,10 | 367,03 | 0,08 | 0,07 | 0,20 | 2,86 | 3,98 | 20,82 | 13,10 | 96,05 | 1,27 |
| 744 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,50 | 6,30 | 40,73 | 249,50 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 1,38 | | 19,95 | 138,35 | 207,74 | 4,68 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| 107.01 | Булочка ванильная | 40 | 3,50 | 3,56 | 26,46 | 152,00 | | 0,08 | 0,03 | 0,62 | | 12,27 | 8,14 | 43,45 | 0,65 |
| | | 795 | 28,96 | 23,7 | 136 | 1 062,69 | 0,99 | 0,57 | 0,43 | 6,11 | 13,84 | 108,61 | 223,2 | 666,13 | 10,75 |

Среда Завтрак 90=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| 259.05 | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,13 | 10,30 | 18,11 | 202,00 | 0,03 | 0,2 | 0,08 | 1,43 | 10,2 | 27,52 | 47,4 | 255,03 | 3,97 |
| 90 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1,75 | 4,60 | 13,88 | 102,04 | 0,8 | 0,03 | 0,04 | 0,76 | 41,3 | 53,22 | 18,14 | 33,96 | 0,67 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 7,60 | 0,90 | 50,10 | 231,00 | | 0,02 | 0,05 | 1,25 | | 2,7 | 7,8 | 48,9 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| | | 550 | 22,63 | 17,53 | 118,18 | 702,92 | 0,83 | 0,34 | 0,22 | 3,82 | 51,55 | 103,72 | 99,04 | 421,01 | 7,38 |

Обед 115=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| 116 | Суп картофельный с рисом и томатом на мясном бульоне | 250 | 4,90 | 6,55 | 17,40 | 150,80 | 0,92 | 0,11 | 0,07 | 1,26 | 16,5 | 16,5 | 27,45 | 69,8 | 0,93 |
| 259.05 | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,13 | 10,30 | 18,11 | 202,00 | 0,03 | 0,2 | 0,08 | 1,43 | 10,2 | 27,52 | 47,4 | 255,03 | 3,97 |
| 90 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1,75 | 4,60 | 13,88 | 102,04 | 0,8 | 0,03 | 0,04 | 0,76 | 41,3 | 53,22 | 18,14 | 33,96 | 0,67 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 7,60 | 0,90 | 50,10 | 231,00 | | 0,02 | 0,05 | 1,25 | | 2,7 | 7,8 | 48,9 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| | | 800 | 27,53 | 24,08 | 135,58 | 853,72 | 1,75 | 0,45 | 0,29 | 5,98 | 68,05 | 120,22 | 126,49 | 490,81 | 8,31 |

Четверг Завтрак 90=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|--------|-------|------|--------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| 541 | Биточки рыбные с подливой | 120 | 0,48 | 0,75 | 3,30 | 220,00 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 1,69 | 1,95 | 5,15 | 0,83 | 16,3 | 0,38 |
| 759 | Картофельное пюре | 150 | 3,03 | 4,75 | 22,15 | 144,00 | 0,08 | 0,16 | 0,13 | 1,69 | 25,94 | 40,46 | 32,67 | 95,63 | 1,18 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 7,60 | 0,90 | 50,10 | 231,00 | | 0,02 | 0,05 | 1,25 | | 2,7 | 7,8 | 48,9 | 0,33 |
| | | 550 | 15,26 | 8,13 | 111,64 | 762,88 | 0,1 | 0,29 | 0,23 | 3,32 | 27,94 | 68,59 | 67 | 243,95 | 4,3 |

Обед 115=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 103.02 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 2,26 | 2,35 | 16,98 | 100,60 | 0,59 | 0,1 | 0,06 | 1,04 | 14,52 | 17,92 | 20,32 | 53,7 | 0,85 |
| 541 | Биточки рыбные с подливой | 120 | 0,48 | 0,75 | 3,30 | 220,00 | 0,02 | 0,02 | 0,13 | 1,69 | 1,95 | 5,15 | 0,83 | 16,3 | 0,38 |
| 759 | Картофельное пюре | 150 | 3,03 | 4,75 | 22,15 | 144,00 | 0,08 | 0,16 | 0,13 | 1,69 | 25,94 | 40,46 | 32,67 | 95,63 | 1,18 |
| 375.02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 7,60 | 0,90 | 50,10 | 231,00 | | 0,02 | 0,05 | 1,25 | | 2,7 | 7,8 | 48,9 | 0,33 |
| | | 800 | 17,52 | 10,48 | 128,62 | 863,48 | 0,69 | 0,39 | 0,29 | 4,36 | 42,46 | 86,51 | 87,32 | 297,65 | 5,15 |

Пятница Завтрак 90=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|----------|----------|----------|----------|--------|
| 265,05 | Плов | 200 | 5,04 | 7,63 | 22,01 | 178,89 | 0,59 | 0,03 | 0,02 | 0,55 | 1,78 | 14,28 | 17,97 | 49,22 | 0,46 |
| 103 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 2,60 | 8,60 | 63,00 | 2,41 | 3,05 | 6,03 | 30,49 | 1 512,2 | 5 572,5 | 3 315,23 | 6 487,33 | 210,56 |
| 375,02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| | | 550 | 10,59 | 11,96 | 66,7 | 409,77 | 3 | 3,17 | 6,1 | 31,42 | 1 514,03 | 5 607,06 | 3 358,9 | 6 619,67 | 213,43 |

Обед 115=00

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|----------|----------|----------|----------|--------|
| 88,05 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 4,80 | 6,43 | 11,50 | 125,80 | 0,59 | 0,05 | 0,04 | 0,66 | 21,59 | 28,02 | 14,76 | 32,87 | 0,55 |
| 265,05 | Плов | 200 | 5,04 | 7,63 | 22,01 | 178,89 | 0,59 | 0,03 | 0,02 | 0,55 | 1,78 | 14,28 | 17,97 | 49,22 | 0,46 |
| 103 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 2,60 | 8,60 | 63,00 | 2,41 | 3,05 | 6,03 | 30,49 | 1 512,2 | 5 572,5 | 3 315,23 | 6 487,33 | 210,56 |
| 375,02 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,03 | 14,99 | 56,88 | | | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 2,78 | 2,2 | 4,12 | 0,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 4,05 | 1,70 | 21,10 | 111,00 | | 0,09 | 0,04 | 0,34 | | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 |
| | | 800 | 15,39 | 18,39 | 78,2 | 535,57 | 3,59 | 3,22 | 6,14 | 32,08 | 1 535,62 | 5 635,08 | 3 373,66 | 6 652,54 | 213,98 |