



СОГЛАСОВАНО

Врио главы администрации  
МО «Майнский район»  
Волков А.Д.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Майнский  
многопрофильный лицей имени  
В.А.Яковлева»  
Дёмина Л.Н.  
Приказ №394 от 30.08.2024г.



## МЕНЮ

муниципального общеобразовательного учреждения  
«Майнский многопрофильный лицей имени В.А. Яковлева»  
7 – 11 лет

Рацион. Образовательное учреждение  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, 1-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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
54-1з	Сыр твёрдых 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
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	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	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		500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21	15,7
113	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
268-У	Биточки «Детские», тушённые с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
639	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	25,12	102	0,06	0,08	33,6	0,5	2	0	0	40	2	3	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	34,38	31,5	114,7	880,1	0,54	0,51	263,71	1,8	20,71	410,02	884,75	198,97	188,94	518,04	10,16	25,54	12,8	137,91
<b>Полдник</b>																				
639	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	25,12	102	0,06	0,08	33,6	0,5	2	0	0	40	2	3	0,1	0	0	0
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1
Итого за полдник		300	11,18	5,4	67,02	361,90	0,14	0,18	55,31	0,57	2,08	71,16	96,7	99,40	16,76	108,70	0,89	4,17	10,72	23,1
Итого за день		1550	62,76	57,70	250,2	1770,70	0,87	1,06	437,15	2,67	24,12	1282,36	1441,76	719,47	281,71	985,09	13,49	98,20	35,46	242,47
<b>Вторник, 1-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
71,14	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	0,072	0,14	1,73	0	87,26	190,10	8,92	130,53	0,70	0,200	0,018	0,084
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		550	16,34	16,68	76,20	589,86	0,39	0,42	21,36	0,14	14,25	219,45	632,74	363,62	54,59	270,02	4,73	12,56	3,94	34,04
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295- У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	1,14	37,35	0,84	6	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,1	3,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	29,87	32,76	113,12	866,6	0,44	0,6	303,64	2,92	37,42	650,93	1012,92	232,39	111,06	412,93	7,94	32,83	15,35	178,51
<b>Полдник</b>																				
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	1,14	37,35	0,84	6	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,1	3,6
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
Итого за полдник		300	8,77	6,96	55,32	319,20	0,21	1,21	49,85	0,86	8,31	318,73	341,19	27,58	20,84	94,51	2,13	45,11	2,71	36,44

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Итого за день		1600	54,98	56,4	244,64	1775,66	1,04	2,23	374,85	3,92	59,98	1189,11	1986,85	623,59	186,49	777,46	14,80	90,50	22	248,99
<b>Среда, 1-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
60	Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
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		500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66
<b>Обед</b>																				
50,08	Салат из свёклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61
<b>Полдник</b>																				
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Итого за полдник		300	6,3	3,4	68,8	331	0,11	0,13	455,85	0,07	8,72	17,68	616,59	68,94	30,94	92,14	1,47	2,93	3,33	15,09
Итого за день		1550	68,5	52,6	236,5	1693,6	0,63	0,92	1460,35	1,7	33,58	986,27	1773,33	766,49	175,28	833,73	10,97	65,54	53,17	185,36
<b>Четверг, 1-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,23	Лепёшка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за завтрак		520	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14,5	20,53	60,32
<b>Обед</b>																				
16	Овощи натуральные, порционно, кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0	0	1,15	182,4	0	2,64	0	26,1	0,21	0	0	0
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
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
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	21,65	88,2	0	0	12	0	0	0	0	40	2	3	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	27,28	29,2	95,95	756,3	0,38	0,42	371,91	1,2	27,76	1437,99	1445,37	223,78	112,48	411,77	7,37	162,44	6,89	142,98
<b>Полдник</b>																				
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
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
Итого за полдник		300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,7	3,59	213,94	177,79	117,08	19,86	114,37	2,24	31,72	11,25	44,58
Итого за день		1570	56,68	55,30	231,35	1649,10	0,75	0,83	543,28	2,26	31,90	1897,32	1998,52	629,61	217,53	865,33	12,67	208,66	38,67	247,88
<b>Пятница, 1-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9,0	1,6	15,83	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
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		520	17,2	18,95	54,61	454	0,16	0,46	188,79	2,18	21,3	531,93	576,01	143,95	38,95	256,61	6,15	45,65	29,41	80,08
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
304-У	Рис отварной	150	3,54	4,3	35,76	195,8	0,03	0,03	16,2	0,08	0	7	45	5	23	71	0,5	0,74	7,1	26,67
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	0,074	0,22	0	0	7,5	22,42	13,67	42,97	0,66	0,02	0,046	0,023
234-У	Котлеты рыбные, запечённые под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	28,44	20,16	113,36	771,5	0,34	0,34	116,25	2,07	36,95	394,01	806,66	239,02	118,81	431,92	6,03	107,53	29,47	528,27
<b>Полдник</b>																				
401-У	Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
351,01	Кисель	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	0,001	0	1,25	0	8,04	5,24	0,85	7,81	0,08	0	0	0
Итого за полдник		350	10,13	15,32	68,92	452,43	0,27	0,14	28,08	0,13	1,64	63,53	187,39	99,32	21,37	134,67	1,04	12,53	6,03	32,85
Итого за день		1620	55,77	54,43	236,89	1677,93	0,77	0,94	333,12	4,38	59,89	989,47	1570,06	482,29	179,13	823,20	13,22	165,71	64,91	641,20
<b>Понедельник, 2-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5
54-2гн	Чай чёрный с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0,01	0,3	0	0	1	21	66	4	7	0,7	0	0	0
396	Блины со сгущённым молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
Итого за завтрак		500	16,49	14,04	105,92	615,7	0,27	0,42	50,85	0	38,3	131,61	691,50	365,42	59,56	298,23	3,29	17,32	8,99	68,28
<b>Обед</b>																				
52,00	Салат из свёклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
299-У	Крокеты «Детские»	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,84	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,92
<b>Полдник</b>																				
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
Итого за полдник		300	11,8	8,1	48,6	314	0,14	0,1	20,54	0,04	11,67	113,02	344,01	38,86	23,75	123,22	2,49	13,26	4,23	38,03
Итого за день		1550	62,19	52,64	261,02	1766,5	0,73	0,90	443,80	1,56	92,66	1291,47	1990,76	751,50	178,14	824,70	13,69	144,84	20,61	228,23
<b>Вторник, 2-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
2,47-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740.02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за завтрак		500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21	15,7
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,68	0,14	0,03	0,03	0	0	655,44	70,67	66,23	170,63	5,28	0,08	20,27	548,33

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
288,38	Птица, порционная запечёная	90	17,32	20,61	1,1	259,20	0,05	0,12	139,22	0	1	54	186	18	20	152	1,5	4,64	0	136,08
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		800	44,58	32,06	78,32	784,06	0,88	0,39	342,39	0,08	25,27	638,38	1410,99	241,36	151,73	477,06	11,94	13,05	23,71	734,69
<b>Полдник</b>																				
15	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	6	9	104	6	4	4	0,9	0,9	0,1	3,6
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
Итого за полдник		300	8,77	6,96	55,32	319,20	0,21	0,22	49,85	0,86	8,31	318,73	341,19	27,58	20,84	94,51	2,13	45,11	2,71	36,44
Итого за день		1600	70,45	53,72	218,44	1643,16	1,34	0,83	458,08	1,23	34,12	1390,20	2067,42	552,66	236,10	848,38	16,53	103,07	35,42	820,93
<b>Среда, 2-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	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
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,100	0,24	0,012	0,07	0,09	0	83,48	187,76	26,14	124,5	0,41	0,09	0,02	0,025
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
54-1з	Сыр твёрдых 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
Итого за завтрак		430	15,62	18,38	53,36	440,73	0,160	0,44	43,26	0,17	0,84	230,75	331,21	447,44	66,76	317,78	1,82	12,43	4,96	41,18
<b>Обед</b>																				
0,05-У	Закуска овощная*	60	1	2,1	2,9	34,4	0,02	0,03	11,67	0	26,1	85	175,79	30,62	9,54	18,33	0,37	9,73	0,18	7,7
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-26г	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
23-У	Наггетсы «Детские»*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	32,9	30,2	86,1	748,6	0,4	0,38	461,99	1,1	37,12	783,82	1012,04	187,93	120,65	433,32	8,5	50,74	14,94	189,69
<b>Полдник</b>																				
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
Итого за полдник		300	5,5	3,5	49,6	251,8	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29
Итого за день		1480	54,02	52,08	189,06	1441,13	0,64	0,88	527,99	1,34	41,6	1034,22	1543,86	672,12	201,56	811,93	11,94	66,61	23,34	249,16
<b>Четверг, 2-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушёнными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9,0	1,6	15,83	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за завтрак		450	17,9	17,65	80,61	550,10	0,17	0,15	100,56	0,83	12,44	535,18	315,39	176,49	36,18	188,83	3,96	52,3	4,42	56,78
<b>Обед</b>																				
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	6,99	33,86	229,5	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30	207	13	113	171	3,8	2,15	3,4	15,17
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
54-6о	Яйцо варёное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
280-У	Фрикадельки «Детские»*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		710	29,46	28,39	108,76	809	0,57	0,56	331,36	2,27	29,57	332,32	1050,64	143,89	190,44	463,11	9,52	25,30	13,99	108,82
<b>Полдник</b>																				
401-У	Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
351,01	Кисель	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	0,001	0	1,25	0	8,04	5,24	0,85	7,81	0,08	0	0	0
Итого за полдник		350	10,13	15,32	68,92	452,43	0,12	0,14	28,08	0,13	1,64	63,53	187,39	99,32	21,37	134,67	1,04	12,53	6,03	32,85
Итого за день		1570	57,49	61,36	258,29	1811,53	0,86	0,85	460	3,23	43,65	931,03	1553,42	419,70	247,99	786,61	14,52	90,13	24,44	198,45
<b>Пятница, 2-я неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
219-У	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
1	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0	39	110	92	10	66	0,1	2,1	0,9	10,5
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		380	28,56	13,55	64,55	494,8	0,19	0,48	74,28	0,53	5,42	229,63	312,33	269,31	47,64	330,64	2,78	14,05	33,51	56,12
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
295-У	Котлеты куриные	90	17,09	23,13	22,59	366,70	0,15	0,27	90,65	2	7	408	280	159	28	197	3,2	22,18	4,8	99,49
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Итого за обед		750	33,59	32,93	109,09	866,8	0,49	0,56	238,69	2,29	44,69	841,01	1796,51	291,35	121,94	478,94	10,49	62,35	12,88	206,52
<b>Полдник</b>																				
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
Итого за полдник		300	9,87	6,86	60,82	344,30	0,21	0,31	133	1,54	8,23	221,65	251,64	56,6	18,81	110,16	2,36	32,61	11,33	47,48
Итого за день		1570	74,27	47,15	233,20	1654,30	0,89	1,34	591,23	3,79	76,34	1220,29	2506,48	583,26	196,39	948,74	16,23	134,67	56,72	281,87