

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (12-ти дневное)



БОБРОВА О.Л.

Сезон: **Осенне-зимний**

2024 г

Категори **Дети 1,5-3 года**

Меню 1 неделя понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 71/1 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,03 | 3,96 | 8,73 | 82,8 |
| 14/1 | Каша рисовая молочная жидкая | 130 | 1,72 | 3,16 | 21,81 | 122,7 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в Завтрак | | 310 | 4,79 | 7,13 | 37,53 | 233,50 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| 2 | Банан | 140 | 1,55 | 0,11 | 22,0 | 90 |
| 11/1 | Йогурт | 150 | 5,0 | 5,25 | 17,0 | 135 |
| Всего во 2 завтрак | | 290 | 5,0 | 5,25 | 17,0 | 135,0 |
| | Обед | | | | | |
| 105/1 | Салат из квашенной капусты | 30 | 0,48 | 1,50 | 2,77 | 24 |
| 95/1 | Суп "Пуштые шyd" | 150 | 3,45 | 2,40 | 7,35 | 64,5 |
| 79/1 | Котлета "Загадка" | 50 | 6,40 | 5,70 | 3,80 | 92,85 |
| 29/1 | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,04 | 3,40 | 19,39 | 123,2 |
| 25/1 | Компот из сухофруктов (смесь) | 150 | 0,33 | 0,015, | 20,82 | 86 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Обед | | 530 | 17,60 | 13,42 | 72,5 | 480 |
| | Полдник | | | | | |
| 124 | Булочка домашняя | 60 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 |
| 48/4 | Соки фруктовые | 200 | 10,00 | 0, | 20,20 | 91,3 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | 410 | 13,68 | 6,27 | 54,15 | 298 |
| Всего 1 нед. понедельник | | | 41,02 | 32,07 | 181,16 | 1147 |

Меню 1 неделя вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 101/1 | Лапшевник с творогом | 80 | 6,24 | 6,10 | 16,9 | 145 |
| соус | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,2 | 66 |
| 118/1 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| | Всего в Завтрак | 270 | 15,74 | 25,62 | 70,3 | 572 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| Пече | Печенье | 40 | 3,0 | 7,60 | 28,00 | 192 |
| | Снежок | 150 | 3,90 | 4,80 | 16,50 | 522,3 |
| | Всего во 2 завтрак | 190 | 6,9 | 12,4 | 44,5 | 714,3 |
| | Обед | | | | | |
| 122/1 | Салат из свеклы с чесноком | 30 | 1,35 | 2,36 | 2,18 | 35,4 |
| 98/1 | Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком | 150 | 1,20 | 2,58 | 6,0 | 52,8 |
| 27/1 | Котлета рыбная "Нептун" | 50 | 6,40 | 6,8 | 5,00 | 103,5 |
| 37/1 | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 15,00 | 101,2 |
| 65/1 | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| | Всего в Обед | 530 | 14,21 | 15,68 | 56,78 | 424 |
| | Полдник | | | | | |
| 67 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,0 | 47 |
| 75/1 | Каша ячневая молочная жидкая | 136 | 4,4 | 5,46 | 24,31 | 156 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| 44/1 | Сок фруктовый | 130 | 0,65 | 0, | 13,13 | 59,4 |
| | Всего в полдник | 386 | 7,07 | 6,06 | 57,64 | 312 |
| | Всего в 1 неделя вторник | | 43,92 | 59,76 | 229,2 | 2022 |

Меню 1 неделя среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 33/1 | Омлет натуральный | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 |
| 28/1 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Завтрак | | 270 | 12,95 | 14,71 | 23,07 | 276,25 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 70/1 | Бутерброд с повидлом | 20 | 0,91 | 1,43 | 10,20 | 56,70 |
| 102/1 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 |
| Всего во 2 завтрак | | 170 | 5,49 | 5,51 | 17,78 | 141,70 |
| Обед | | | | | | |
| 82/1 | Салат "Космос" (удм.блюдо). | 30 | 1,76 | 4,39 | 1,73 | 53,72 |
| 96/1 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 150 | 1,94 | 1,50 | 10,00 | 61,2 |
| 35/1 | Плов из птицы | 110 | 11,00 | 10,16 | 18,40 | 209 |
| 78/1 | Компот изюма | 150 | 0,30 | 0, | 20,55 | 79,5 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Обед | | 480 | 17,90 | 16,45 | 69,1 | 493 |
| Полдник | | | | | | |
| 80/1 | Запеканка творожная | 80 | 13,7 | 9,80 | 12,40 | 195,2 |
| соус | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,2 | 66 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | 250 | 15,18 | 11,51 | 30,59 | 289 |
| Всего в 1 неделя среда | | | 51,5 | 48,18 | 140,52 | 1200 |

Меню 1 неделя четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 15/1 | Каша вязкая молочная "Дружба" | 130 | 4,04 | 5,00 | 18,00 | 131 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в Завтрак | | 300 | 8,99 | 20,11 | 54,23 | 431 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| 44/1 | Сок фруктовый | 130 | 0,65 | 0, | 13,13 | 59,4 |
| 68/1 | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Всего во 2 завтрак | | 170 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| | Обед | | | | | |
| 23/1 | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,34 | 0,98 | 1,88 | 18,12 |
| 3/1 | Борщ с мясом | 150 | 6,86 | 5,04 | 9,52 | 111 |
| 8/1 | Жаркое по-домашнему | 110 | 4,13 | 2,90 | 8,06 | 124,85 |
| 24/1 | Компот из свежих плодов яблок | 150 | 0,13 | 0,13, | 17,91 | 72 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Обед | | 480 | 14,36 | 9,45 | 55,77 | 416 |
| | Полдник | | | | | |
| 67 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,0 | 47 |
| 100/1 | Булочка российкая | 60 | 4,22 | 4,81 | 33,31 | 193 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | 310 | 4,66 | 5,22 | 50,30 | 268 |
| Всего в 1 неделя четверг | | | 33,1 | 39,38 | 160,60 | 1178 |

Меню 1 неделя пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 18/1 | Каша манная молочная жидкая | 130 | 1,95 | 3,09 | 17,10 | 104 |
| 118/1 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| Всего в Завтрак | | 300 | 10,01 | 20,91 | 59,30 | 465 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 61/1 | Сыр порциями | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 36,00 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего во 2 завтрак | | 180 | 1,64 | 0,21 | 17,19 | 78,00 |
| Обед | | | | | | |
| 99/1 | Салат "Овощной букет" | 30 | 0,47 | 3,06, | 3,03 | 41,50 |
| 62/1 | Уха со взбитым яйцом | 150 | 8,10 | 2,16 | 7,50 | 79,0 |
| 26/1 | Котлета "Детская" | 50 | 7,15 | 5,25 | 6,55 | 98,88 |
| 17/1 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 3,52 | 3,56 | 15,37 | 107,25 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Обед | | 530 | 22,18 | 14,44 | 57,84 | 445 |
| Полдник | | | | | | |
| 19/1 | Салат из моркови | 30 | 0,39 | 0,03 | 3,19 | 17,55 |
| 2 | Банан | 140 | 1,55 | 0,11 | 22,0 | 90 |
| Пече | Печенье | 40 | 3,0 | 7,60 | 28,00 | 192 |
| | Снежок | 110 | 2,86 | 3,52 | 12,10 | 383 |
| Всего в полдник | | 180 | 7,80 | 11,26 | 65,29 | 682 |
| Всего в 1 неделя пятница | | | 41,63 | 46,82 | 199,62 | 1670 |

Меню 2 неделя понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 71/1 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,03 | 3,96 | 8,73 | 82,8 |
| 55/1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,32 | 3,91 | 14,13 | 108,9 |
| 28/1 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70 |
| Всего в Завтрак | | 330 | 9,69 | 9,87 | 33,49 | 262 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| 2 | Бананы свежие | 140 | 1,55 | 0,11 | 22,0 | 90 |
| 11/1 | Йогурт | 110 | 4,65 | 3,75 | 16,35 | 117 |
| Всего во 2 завтрак | | 250 | 4,65 | 3,75 | 16,35 | 117,00 |
| | Обед | | | | | |
| 90/1 | Салат "Солнечный зайчик" | 30 | 0,51 | 1,54 | 3,07 | 28,2 |
| 56/1 | Суп Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,08 | 9,96 | 72,45 |
| 26/1 | Котлета "Детская" | 50 | 7,15 | 5,25 | 6,55 | 98,80 |
| 9/1 | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 110 | 2,3 | 5,15 | 21,57 | 142,3 |
| 24/1 | Компот из свежих плодов яблок | 150 | 0,13 | 0,13 | 17,91 | 72 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Обед | | 530 | 14,27 | 15,55 | 77,46 | 504 |
| | Полдник | | | | | |
| 50/1 | Суп из смеси сухофруктов | 150 | 0,54 | 0 | 28,42 | 113,4 |
| 72/1 | Гребешок с повидлом | 60 | 6,37 | 4,85 | 13,53 | 116 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | 360 | 6,95 | 4,86 | 48,94 | 257 |
| Всего в 2 неделя понедельник | | | 35,56 | 34,0 | 176,24 | 1140 |

Меню 2 неделя вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| Хлеб 10/1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| | Лапшевник с творогом | 80 | 6,24 | 6,10 | 16,9 | 145 |
| соус 64/1 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,2 | 66 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в Завтрак | | 270 | 9,32 | 8,01 | 45,27 | 289 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| 61/1 | Сыр порциями | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 36,00 |
| Всего во 2 завтрак | | 180 | 4,27 | 2,87 | 17,19 | 114,00 |
| | Обед | | | | | |
| 88/1 | Салат "Осенние мотивы" | 30 | 0,39 | 3,05 | 3,48 | 43 |
| 3/1 | Борщ с мясом | 150 | 6,86 | 5,04 | 9,52 | 111 |
| 97/1 | Чорыг селянка (рыба в омлете) | 50 | 7,89 | 3,02 | 1,48 | 64,5 |
| 37/1 | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 15,00 | 101,2 |
| 48/1 | Сок фруктовый | 130 | 0,65 | 0, | 13,13 | 59,4 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Обед | | 510 | 20,93 | 15,03 | 61,01 | 469 |
| | Полдник | | | | | |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| 93/1 | Суп молочный с рисом | 150 | 3,62 | 3,81 | 12,63 | 99 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | 320 | 5,26 | 4,02 | 29,82 | 177 |
| Всего в 2 неделя вторник | | | 39,78 | 29,93 | 153,29 | 1049 |

Меню 2 неделя среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 70/1 | Бутерброд с повидлом | 20 | 0,91 | 1,43 | 10,02 | 56,7 |
| 16/1 | Каша гречневая на молоке вязкая | 130 | 3,90 | 6,11 | 20,15 | 156 |
| 118/1 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| Всего в Завтрак | | 300 | 7,96 | 10,26 | 43,13 | 301,70 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| 67 | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,0 | 47 |
| Всего во 2 завтрак | | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,0 | 47,0 |
| | Обед | | | | | |
| 89/1 | Салат "Ромашка" | 30 | 0,54 | 3,09 | 3,96 | 42 |
| 51/1 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 150 | 1,62 | 1,70 | 10,32 | 62,85 |
| 119/1 | Котлеты рубленые из птицы | 50 | 7,90 | 8,00 | 8,30 | 136,7 |
| 13/1 | Капуста тушеная | 110 | 2,27 | 3,56 | 10,38 | 82,5 |
| 65/1 | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Обед | | 530 | 15,30 | 16,76 | 58,46 | 443 |
| | Полдник | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 30 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| 69/1 | Булочка ванильная | 50 | 4,74 | 4,87 | 32,69 | 193 |
| 102/1 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 |
| Всего в полдник | | 230 | 10,22 | 9,15 | 48,37 | 316 |
| Всего в 2 неделя среда | | | 33,88 | 36,57 | 159,96 | 1108 |

Меню 2 неделя четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 19/1 | Каша из овсянных хлопьев молочная жидкая | 136 | 3,00 | 4,38 | 18,33 | 125,1 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| Всего в Завтрак | | 306 | 7,97 | 19,50 | 57,56 | 437,10 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| Пече | Печенье | 40 | 3,4 | 4,12 | 3,04 | 194 |
| | Снежок | 110 | 2,86 | 3,52 | 12,10 | 383 |
| Всего во 2 завтрак | | 150 | 6,26 | 7,64 | 15,14 | 577,20 |
| | Обед | | | | | |
| 87/1 | Салат "Неженка" | 30 | 0,27 | 1,55 | 3,70 | 30 |
| 53/1 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,70 | 3,36 | 13,38 | 100,2 |
| 10/1 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 110 | 8,09 | 6,3 | 17,13 | 158 |
| 25/1 | Компот из сухофруктов (смесь) | 150 | 0,33 | 0,015, | 20,82 | 86 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Обед | | 480 | 15,29 | 11,66 | 73,43 | 464 |
| | Полдник | | | | | |
| 9/1 | Запеканка из творога | 80 | 13,7 | 9,80 | 12,40 | 195,2 |
| соус | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,2 | 66 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 40 |
| Всего в полдник | | 250 | 15,18 | 11,51 | 30,59 | 301 |
| Всего в 2 неделя четверг | | | 29,56 | 38,8 | 153,12 | 1519 |

Меню 2 неделя пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 20/1 | Каша пшеничная молочная | 134 | 3,56 | 3,72 | 21,84 | 133 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 40 |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| | Всего в Завтрак | 304 | 8,51 | 18,83 | 58,07 | 445,40 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| 118/1 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| | Всего во 2 завтрак | 180 | 4,75 | 2,92 | 23,16 | 139,00 |
| | Обед | | | | | |
| 4/1 | Винигрет овощной | 40 | 1,07 | 5,00 | 6,77 | 77 |
| 94/1 | Суп из овощей | 150 | 4,68 | 5,64 | 7,74 | 95,52 |
| 73/1 | Гуляш | 50 | 14,09 | 11,84 | 3,58 | 177 |
| 29/1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,04 | 3,40 | 19,39 | 123,2 |
| 65/1 | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,30 | 0,20 | 8,20 | 40 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| | Всего в Обед | 540 | 26,90 | 26,30 | 66,08 | 604 |
| | Полдник | | | | | |
| 104/1 | Котлета рыбная любительская | 70 | 9,6 | 3,14 | 7,8 | 98 |
| 37/1 | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 15,00 | 101,2 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 40 |
| | Всего в полдник | 260 | 11,88 | 6,67 | 29,79 | 239 |
| | Всего в 2 неделя пятница | | 52,0 | 54,72 | 177,10 | 1427 |
| | ИТОГО | | 402,02 | 420,26 | 1730,81 | 13459,65 |
| | Среднее за период | | 40,202 | 42,026 | 173,081 | 1345,965 |