

Примерное двадцатидневное меню для обучающихся
общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 153,92 руб.

МЕНЮ НА 153-92

№	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Энергетич	Витам				Минера				№		Цена
п/п		г	г	г	ы,	еская	ины				льные				рецепт		
						ценность,				Е, мг	веществ				уры		
						ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	ток.экв.	а						
											Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
1 НЕДЕЛЯ																	
День 1																	
Завтрак																	
1	Сыр (порциями)	7	1,63	2,01	0	25,1	0,003	0,045	18,2	0,04	60,7	35	2,5	0,07	C6.2021 г.№ 75		
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	46,3	0	0	2	0,005	0,12	0,2	0	0,001	C6.2021 г.№ 79		
3	Каша "Дружба"с маслом сливочным	200/5	5,2	6,6	27,6	191	0,09	2,5	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44	C6.2021 №229		
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	C6 2021 №82		
5	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	C6.2021 г. № 459		
6	Батон	50	3,8	1,5	25,7	130,5	0,06	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	C6.2021 г. №576		
	Итого за завтрак	574	11,37	14,24	72,67	476,9	0,183	10,545	59,6	1,255	224,32	227,8	53,6	4,191			78,78
Обед																	
1	Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250/5	1,96	5,26	7,1	83,58	0,05	8,1	6,7	2,37	40,3	51,5	23,58	1,12	C6.2021 №95		
2	Суфле из рыбы с соусом белым	70/50	9,8	4,48	2,24	81,34	0,06	0,35	47,53	0,85	45,22	146,72	18,2	0,574	C6 2021 №303/418		
3	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	1,14	C6 2021 №385		
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	C6.2021 г. № 457		
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574		
	Итого за обед	820	20,1	17,54	88,3	583,32	0,224	8,45	90,23	4,28	124,22	377,32	98,18	4,754			75,14
	Итого за день	1394	31,47	31,78	160,97	1060,22	0,407	18,995	149,83	5,535	348,54	605,12	151,78	8,945			153,92
День 2																	
Завтрак																	
1	Творожная запеканка со сгущ.мол.	100/10	16,62	8,55	20,55	226,7	0,086	0,1	56,2	0,62	183,7	233,9	25,4	0,77	C6 2021г. №279		
2	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным	200/5	7,16	8,47	29,15	221,6	0,17	1,52	42,6	0,55	158,3	206,7	55,6	1,25	C6.2021 №234		
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	C6.2021 г. № 457		
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574		
	Итого за завтрак	555	27,1	17,58	56,31	574,30	0,328	1,62	98,8	1,85	357,7	508,1	101,2	3,94			78,78
Обед																	
1	Салат из моркови	80	0,96	4,8	0,9	83,2	0,04	2,4	0	2,4	19,2	39,2	27,2	0,512	C6.2021 г.№ 26		
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,48	4,98	16,64	117,3	0,081	4,56	2,55	2,34	19,2	56,1	20,4	0,99	C6.2021 №129		

3	Рагу овощное	180	4,5	6,3	18	146,7	0,1	8,92	14,04	0,34	85,68	105,36	42,24	1,48	C6.2021 №176	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	C6.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574	
	Итого за обед	810	13,44	16,76	77,97	541,2	0,311	16,08	16,59	6,33	157,43	294,66	124,24	5,072		75,14
	Итого за день	1 365	40,54	34,34	134,28	1 115,50	0,639	17,7	115,39	8,18	515,13	802,76	225,44	9,012		153,92

День 3

Завтрак

1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	C6.2021 г.№ 1	
2	Плов из мяса птицы	150/50	12,31	8,2	24,8	223,1	0,04	0	15	0,6	20	83	28	0,71	C6.2021 №375	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	C6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	550	18,26	14,88	75,63	511,1	0,15	17,2	15	4,65	93,35	205	78,4	3,33		78,78

Обед

1	Кондитерские изделия печенье	40	3	3,92	29,8	166	0,032	2,8	0	1,12	4,2	36	21,6	0,6	C6.2021 г.№ 54	
2	Суп Щи из капуста с картофелем со сметаной	300/5	6,13	19	15,37	257,3	0,172	34,02	8	9,32	202,3	146	64,4	2,56	C6.2021 №104	
2	Макаронны отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	C6.2021 г. № 256	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	C6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574	
	Итого за обед	800	20,63	30,2	116,2	817,3	0,374	36,82	50	12,29	240,85	324,5	120,2	6,78		0,00
	Итого за день	1 350	38,89	45,08	191,83	1328,4	0,524	54,02	65	16,94	334,2	529,5	198,6	10,11		153,92

День 4

Завтрак

1	Гуляш из свинины с соусом	50/50	20	19,5	3,3	258	0,03	0	26	0,6	15	162	22	2,76	C6.2021г. № 327	
2	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	90,6	84,8	23,4	0,67	C6.2021 г№213	
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	C6.2021 г. № 484	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	555	32,82	27,76	72,83	661,4	0,31	0,6	64,2	1,89	122,25	327,4	65,4	4,85		78,78

Обед

1	Кондитерские изделия печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,5	0	0,04	5	2,35	14,5	45	10	1,05	C6.2021 г. № 457	
2	Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы	300/5	3,81	5,22	13,4	115,8	0,041	0,52	41	0,51	24,9	48,2	10,85	0,7	C6.2021 №128/366	
3	Капуста тушеная с маслом сливочным	200	4	6,8	15,2	138	0,02	0,06	23,4	0,6	110	82	40	1,58	C6.2021г. № 380	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	C6.2021 г. № 457	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574	
	Итого за обед	805	15,71	17,6	97,43	609,3	0,151	0,62	69,4	4,31	167,75	257,7	85,05	5,55		75,14
	Итого за день	1 360	48,53	45,36	170,26	1270,70	0,46	1,22	133,60	6,20	290,00	585,10	150,45	10,4		153,92

День 5

Завтрак

1	Ежики мясные с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	0,05	1	20,8	0,39	47,3	116	17,5	1	C6.2021 г. № 350	
2	Макаронны отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	C6.2021 г. № 256	

3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
4	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	
	Итого за завтрак	552	20,4	17,46	80,2	558,4	0,174	2	62,8	2,09	71,68	211,1	37,7	3,75		78,78

Обед

1	Салат из свеклы	80	1,12	4,9	6,1	72,8	0,02	6,2	0	2,16	27,2	31,2	16	1,04	С6.2021 г.№ 26	
2	Суп овощной со сметаной и фрикадельками	250/5/5	3,13	6,33	25,51	95,61	0,081	7,29	9	2,5	27,9	58,73	19,86	0,87	С6.2021 №116/145	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	200/10	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	90,6	84,8	23,4	0,67	С6.2021 г.№213	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за обед	800	17,27	19,59	95,44	549,81	0,381	14,09	47,2	5,95	164,05	257,23	83,46	4,8		75,14
	Итого за день	1352	37,67	37,05	175,64	1 108,21	0,555	16,09	110	8,04	235,73	468,33	121,16	8,55		153,92

2 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак

1	Сыр (порциями)	7	1,63	2,01	0	25,1	0,003	0,045	18,2	0,04	60,7	35	2,5	0,07	С6.2021 г.№ 75	
2	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	46,3	0	0	2	0,005	0,12	0,2	0	0,001	С6.2021 г.№ 79	
3	Каша молочная " 5 Знаков" с маслом сливочным	200/5	8,95	10,6	36,43	277	0,21	1,9	53,25	0,68	197,75	258,25	69,5	1,56	С6.2005г. №450	
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	С6 2021 №82	
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
6	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	
	Итого за завтрак	557	14,22	17,9	76,2	534,8	0,287	8,945	73,45	1,605	280,25	338,15	90,4	5,141		78,78

Обед

1	Суп Рассольник ленинградский со сметаной	300/5	3,28	7,12	16,1	141,7	0,11	8,54	8	2,84	24,4	76,2	31	0,79	С6.2021 г.№ 100	
2	Печень куриная тушенная в соусе	50/50	18,18	9,1	4,55	172,73	0,27	4,1	1180	2,45	69,1	272,73	24,55	15,19	С6 2021г. № 370	
3	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	С6.2021 г. № 256	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за обед	857	32,28	23,38	87,41	688,43	0,532	13,64	1230	6,99	128	477,83	86,55	19,35		75,14
	Итого за день	1 414	46,5	41,28	163,61	1223,23	0,819	22,585	1303,45	8,595	408,25	815,98	176,95	24,491		153,92

День 2

Завтрак

1	Биточки из курицы с соусом	70/50	16,94	13,6	13,72	245	0,084	0,56	74,2	1,26	149,8	165,2	25,2	1,21	С6.2021 г. № 374	
2	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	9,1	8,44	51,2	317	0,24	0	32	0,32	24,8	185,4	65,2	2,15	С6.2021 г.№206	
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	565	29,76	22,6	102,88	734	0,396	0,76	106,2	2,66	205,3	429,6	120,8	5,15		78,78

Обед

1	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	2,53	6	8,67	98,8	0,08	4,37	8	2,5	33,1	67,3	24,9	0,9	С6. 2021г. №118	
2	Шницель рыбный с соусом	50/50	10,65	1,35	5,1	60,1	0,044	0,24	21,7	0,9	24,7	14,4	13,8	0,44	С6.2021г. №307/414	
3	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	1,14	С6 2021 №385	

4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за обед	800	81,04	60,35	298,49	577,3	1,03	6,13	278,1	9,78	507,1	1120	336,7	14,7		75,14
	Итого за день	1365	110,8	82,95	401,37	1 311,30	1,426	6,89	384,3	12,44	712,4	1549,6	457,5	19,85		153,92

День 3

Завтрак

1	Тефтели по-калининградски с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	0,05	1	546	0,39	47,3	116	17,5	1	С6.1996г. №423	
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	С6.2021 г. № 256	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	С6.2021 г. № 496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	555	21,67	17,05	90,73	602	0,23	81	588	3,04	88,45	254	50,7	4,41		78,78

Обед

1	Кондитерские изделия печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,4	14,5	45	10	2,1	С6.2021 г.№ 582	
2	Суп картофельный с бобовыми	300	47,3	4,32	17,52	138,96	0,192	5,76	21	0,3	42,4	107,2	41,3	2,44	С6.2021 №113	
3	Бигус со свиной	150/50	14,4	10,64	4,16	170,4	0,064	12,4	0	0,48	67,2	165,6	31,2	2,67	С6.2021 г№329	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за обед	800	69,6	20,54	90,51	664,86	0,386	18,16	26	4,03	142,45	400,3	106,7	9,43		75,14
	Итого за день	1355	91,27	37,59	181,24	1266,86	0,616	99,16	614	7,07	230,9	654,3	157,4	13,84		153,92

День 4

Завтрак

1	Гуляш из мяса птицы	50/50	9,50	11,07	2,20	146,40	0,03	0,40	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83	С6. 2021г. №367	
2	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32,2	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28	С6.2021 г№202	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за завтрак	555	25,40	20,57	86,11	630,20	0,40	0,40	85,06	2,12	58,41	412,39	223,66	9,33		78,78

Обед

1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	С6.2021 г.№ 1	
2	Суп Солянка из мясо птицы со сметаной	250/5	8,13	11,43	1,82	142,8	0,05	1,12	28	0,37	29,3	91,8	16,4	1,41	ТК№154	
3	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	9,1	8,44	51,2	317	0,24	0	32	0,32	24,8	185,4	65,2	2,15	С6.2021 г№206	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574	
	Итого за обед	800	22,4	26,43	99,38	725,8	0,382	18,32	60	4,57	124,8	384,2	128	5,88		75,14
	Итого за день	1355	47,8	47	185,49	1356	0,782	18,72	145,06	6,69	183,21	796,59	351,66	15,21		153,92

День 5

Завтрак

1	Суфле из рыбы с соусом белым	70/50	9,8	4,48	2,24	81,34	0,06	0,35	47,53	0,85	45,22	146,72	18,2	0,574	С6 2021 №303/418	
2	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	1,14	С6 2021 №385	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459	
4	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	С6.2021 г. №576	

Итого за завтрак		572	21,8	14,1	64,16	476,82	6,265	24,148	62,94	2,9	125,09	206,96	57,88	7,92			78,78
Обед																	
1	Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы	300/5	3,81	5,22	13,4	115,8	0,041	0,52	41	0,51	24,9	48,2	10,85	0,7	С6.2021 №128/366		
2	Птица отварная в соусе	50/50	13,3	15,5	3,1	205	0,04	0,50	74,00	0,60	25,00	69,00	18,00	1,16	С6.2021г №366/403		
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,6	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,1	С6.2021 г. №256		
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	10	0	5,1	7,7	4,2	0,82	С6.2021 г. № 457		
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574		
Итого за обед		800	25,98	26,23	73,26	631,3	0,21	1,02	156,50	2,54	77,60	229,70	56,55	4,88			75,14
Итого за день		1372	47,78	40,33	137,42	1108,12	6,48	25,17	219,44	5,44	202,69	436,66	114,43	12,80			153,92

3 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак

1	Сыр	10	2,33	2,87	0	35,85	0,004	0,07	26	0,06	86,73	50	3,57	0,1	С6.2021 г.№ 75		
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	С6 2021 №82		
3	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	230/5	8,58	11,9	35,33	275,5	0,22	1,5	44,9	0,18	151,6	210,2	53,82	1,4	С6.2021 г№235		
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	С6.2021 г. № 484		
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	С6.2021 г. №573/574		
Итого за завтрак		595	15,21	15,75	82,46	525,35	0,344	8,57	70,9	1,29	271,08	351,8	86,39	5,13			78,78

Обед

1	Салат из свеклы	80	1,12	4,9	6,1	72,8	0,02	6,2	0	2,16	27,2	31,2	16	1,04	С6.2021 г.№ 26		
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем и мясом птицы	250/5	3,24	7,75	12,2	106,45	0,07	3,82	4,13	1,98	16,9	52,4	17,65	0,88	С6.2021 г. № 129/366		
3	Рис отварной с маслом сливочным и соусом	180/50	5,1	7,8	52,1	302,5	0,1	1	36	0,9	25	112,5	35,7	1,9	С6 2021 №385/404		
4	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	С6.2021г.№496		
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574		
Итого за обед		805	13,25	21,18	106,56	647,75	0,272	91,02	40,13	6,52	91,6	259,1	88,55	5,53			75,14
Итого за день		1400	28,46	36,93	189,02	1173,10	0,616	99,59	111,03	7,81	362,68	345,49	174,94	10,66			153,92

День2

Завтрак

1	Котлета куринная с соусом	70/50	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,4	53	0,9	107	118	18	0,86	С6.2021 г. № 372/404		
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	С6.2021 г. № 256		
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	С6.2021 г. № 459		
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	С6.2021 г. №573/574		
Итого за завтрак		572	22,92	16,86	76,56	549	0,212	1,4	95	2,6	141,5	246,9	49	4,23			78,78

1	Суп Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/5	1,98	5,43	7,12	85,3	0,045	8,02	8	2,37	41,1	52	23,65	1,11	С6.2021г. №95		
2	Птица отварная в соусе	50/50	13,3	15,5	3,1	205	0,04	0,50	74,00	0,60	25,00	69,00	18,00	1,16	С6.2021 №366/403		
3	Гороховое пюре с маслом сливочным	200/5	22	5	39,7	292	0,47	0	20	0,6	91	218	87	6,89	С6.2021 г. № 389		
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	С6.2021 г. № 495		

5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за обед		800	41,00	26,49	87,88	754,30	0,63	8,72	102,00	4,65	187,80	418,00	159,05	10,95		75,14
Итого за день		1372	63,92	43,35	164,44	1303,30	0,84	10,12	197,00	7,25	329,30	664,90	208,05	15,18		153,92

День 3

Завтрак

1	Салат из моркови	80	0,96	4,8	8,96	83,2	0,04	2,4	0	2,4	19,2	39,2	27,2	0,51	C6.2021 г. № 21	
2	Гуляш из мяса птицы	50/50	9,50	11,07	2,20	146,40	0,03	0,40	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83	C6. 2021г. №367	
3	Картофельное пюре	180	5,4	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	1	C6 2021 №377	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	C6.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		600	19,58	23,63	59,56	527,6	0,286	7,32	88,86	4,09	112,76	255,69	99,26	4,13		78,78

Обед

1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	C6 2021 №82	
2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	2,53	6	8,67	98,8	0,08	4,37	8	2,5	33,1	67,3	24,9	0,9	C6. 2021г. №118	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32,2	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28	C6.2021 г.№202	
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	C6.2021 г. № 484	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за обед		800	17,85	15,68	103,61	626,6	0,462	11,37	40,2	8,186	85,4	424,5	236,5	10,51		75,14
Итого за день		1400	37,43	39,31	163,17	1154,2	0,748	18,69	129,06	12,276	198,16	680,19	335,76	14,64		153,92

День 4

Завтрак

1	Рыба, тушеная в томат с овощами	100	9,8	1,7	4,9	73,6	0,04	1,5	7,2	1,7	24,3	118	22,2	0,6	C6 2021г №299	
2	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	1,14	C6 2021 №385	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	C6.2021 г. № 459	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		572	18,24	9,5	84,06	494	0,154	2,5	43,2	2,78	65,8	298,5	79,4	3,71		78,78

Обед

1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	C6.2021 г. № 1	
2	Суп Солянка из мясо птицы со сметаной	250/5	8,13	11,43	1,82	142,8	0,05	1,12	28	0,37	29,3	91,8	16,4	1,41	TK№154	
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	C6.2021 г. № 256	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	C6.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за обед		800	20,7	24,59	87,58	654,8	0,222	18,32	70	8,186	116	258,8	72,8	5,13		
Итого за день		1372	38,94	34,09	171,64	1148,8	0,376	20,82	113,2	10,966	181,8	557,3	152,2	8,84		153,92

День 5

Завтрак

1	Котлета Школьная с соусом белым	70/50	12,41	10,8	15,51	196,4	0,12	0,33	40	1,1	91,1	42,1	21,5	1,6	C6.2021 г. № 347/404	
2	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32,2	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28	C6.2021 г.№202	
3	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	C6.2021 г. № 484	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	

Итого за завтрак		565	27,33	20,08	100,65	680,20	0,47	0,33	72,20	2,62	127,30	388,30	224,10	9,00		78,78	
Обед																	
1	Кондитерские изделия печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,4	14,5	45	10	2,1	C6.2021 г.№ 582		
2	Суп с клецками	300	3,18	4,2	11,34	96	0,08	4,71	10,8	1,59	21,3	54,9	18,6	0,82	C6.2021г.№115		
3	Бигус со свиной	150/50	14,4	10,64	4,16	170,4	0,064	12,4	0	0,48	67,2	165,6	31,2	2,67	C6.2021 г.№329		
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	10	0	5,1	7,7	4,2	0,82	C6.2021 г. № 457		
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574		
Итого за обед		800	25,48	20,42	84,33	621,9	0,274	17,11	25,8	5,32	121,35	348	84	7,81			
Итого за день		1365	52,81	40,50	184,98	1302,10	0,75	17,44	98,00	7,94	248,65	736,30	308,10	16,81		153,92	
4 НЕДЕЛЯ																	
День 1																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	70/5	6,46	9,81	1,6	120	0,04	0,23	143,1	0,6	57,7	111,92	9,23	1,21	C6.2021 г. № 268		
2	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230/5	5,93	7,5	37,01	239,2	0,07	1,55	45,77	0,18	147,48	160,82	30,04	0,13	C6.2021 г. № 236		
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	10	0	5,1	7,7	4,2	0,82	C6.2021 г. № 457		
4	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	C6.2021 г. №576		
Итого за день		550	15,59	18,57	68,51	501,6	0,154	1,78	198,87	1,46	210,76	306,44	48,67	2,64		78,78	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	C6.2021 г.№ 1		
2	Суп Борщ с капустой, картофелем и сметаной	300/5	2,35	6,31	8,51	100,3	0,053	9,62	8	0,96	48,4	61,8	28,3	1,13	C6.2021г. №95		
3	Плов из мяса птицы	150	9,23	6,15	18,6	167,3	0,03	0	11,25	0,45	15	62,25	21	0,53	C6 2021 №375		
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	10	0	5,1	7,7	4,2	0,82	C6.2021 г. № 457		
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574		
Итого за обед		805	17,13	19,14	67,14	509,60	0,193	26,62	29,25	5,06	121,75	234,55	89,5	4,41		75,14	
Итого за день		1285	32,72	37,71	135,65	1011,20	0,347	28,4	228,12	6,52	332,51	540,99	138,17	7,05		153,92	
День 2																	
Завтрак																	
1	Печень куринная тушеная с соусом	50/50	20	10	5	190	0,3	4,5	1298	2,7	76	300	27	16,7	C6.2021 №370		
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	C6.2021 г. № 256		
3	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	C6.2021 г. № 495		
4	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	0,044	0	0	0,68	0,48	26	5,2	0,48	C6.2021 г. №576		
Итого за завтрак		555	31	17,86	85,1	624,4	0,424	4,7	1340	4,78	112,58	405,2	56,6	19,27		78,78	
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми	300	7,6	4,29	17,52	138,9	0,2	5,7	21	0,3	42,4	107,1	41,25	2,43	C6.2021 №113		
2	Птица отварная в соусе	50/50	13,3	15,5	3,1	205	0,04	0,50	74,00	0,60	25,00	69,00	18,00	1,16	C6.2021 №366/404		
3	Рагу овощное с маслом сливочным	150	2,85	6,5	14,02	127,5	0,08	9	4,5	3,51	45,2	71,48	33,08	1,3	C6.2021 г. № 177		
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	C6.2021 г. № 459		
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574		
Итого за обед		807	27,95	26,97	66,47	621,4	0,41	16,2	99,5	5,28	133,75	331,48	117,33	7,16		75,14	

Итого за день		1362	58,95	44,83	151,57	1245,8	0,834	20,9	1439,5	10,06	246,33	736,68	173,93	26,43		153,92
День 3																
Завтрак																
2	Тефтели по-калининградски с соусом	50/50	9,7	9,6	10,7	168	0,05	1	20,8	0,39	47,3	116	17,5	1	C6.1996 г. № 423	
3	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,8	8,82	52,28	335,8	0,28	0	32,2	0,84	22,2	280,6	186,6	6,28	C6.2021 г. №202	
4	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	C6.2021 г. № 484	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		575	24,62	18,88	95,84	651,8	0,402	1	53	1,91	83,5	462,2	220,1	8,4		78,78
Обед																
1	Огурец соленый (порциями)	20	0,16	1,2	0,52	13,6	0,01	0,01	0	0,54	0,46	0,56	0,26	0,12		
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем и мясом птицы	300/5	4,29	5,58	14,66	126	0,08	4,58	4,55	2,37	20,1	61,7	21,1	1,04	C6.2021 г. № 129/366	
3	Рис отварной с маслом сливочным и соусом	180/50	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	1,14	C6.2021 №385/404	
4	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	C6.2021г. №496	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574	
Итого за обед		805	14,04	14,87	107,61	620	0,232	84,59	40,55	4,94	68,71	251,86	80,76	4,31		75,14
Итого за день		1380	38,66	33,75	203,45	1271,8	0,634	85,59	93,55	6,85	152,21	714,06	300,86	12,71		153,92
День 4																
Завтрак																
1	Котлета куриная с соусом	70/50	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,4	53	0,9	107	118	18	0,86	C6.2021 г. № 372/404	
2	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	9,1	8,44	51,2	317	0,24	0	32	0,32	24,8	185,4	65,2	2,15	C6.2021 г. №206	
3	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	C6.2021г. №496	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		565	24,99	18,87	97,16	658	0,382	80,4	85	2,7	154,3	366,4	102,4	4,72		78,78
Обед																
1	Кондитерские изделия печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,5	0,04	0	5	2,4	14,5	45	10	2,1	C6.2021 г. № 582	
2	Суп Рассольник ленинградский со сметаной	300/5	3,28	7,12	16,1	141,7	0,11	8,54	8	2,84	24,4	76,2	31	0,79	C6.2021 г. № 100	
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	C6.2021 г. № 256	
4	Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	C6.2021 г. № 495	
5	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,12	0,46	17,86	88	0,072	0	0	0,68	10,6	59,8	16	1,1	C6.2021 г. №573/574	
Итого за обед		805	18,2	19,18	130,66	767,2	0,302	8,74	55	7,32	85,6	260,2	81,4	6,08		75,14
Итого за день		1370	43,19	38,05	227,82	1425,2	0,684	89,14	140	10,02	239,9	626,6	183,8	10,8		153,92
День 5																
Завтрак																
1	Салат из моркови	80	0,96	4,8	8,96	83,2	0,04	2,4	0	2,4	19,2	39,2	27,2	0,512	C6.2021 г. № 21	
2	Плов из мяса птицы	150/50	12,31	8,2	24,8	223,1	0,04	0	15	0,6	20	83	28	0,71	C6.2021 №375	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	10	0	5,1	7,7	4,2	0,82	C6.2021 г. № 457	
4	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,9	0,58	22,33	110	0,09	0	0	0,85	13,25	74,8	20	1,4	C6.2021 г. №573/574	
Итого за завтрак		555	17,37	13,68	65,39	454,3	0,17	2,4	25	3,85	57,55	204,7	79,4	3,442		78,78
Обед																
1	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	188,1	2,8	23	42	18	0,79	C6.2021 г. № 47	

