

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №9
Имени Ландышевой А.Е. (должность)
Середкина Ксения Сергеевна (ФИО)
08.02.2021 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Общественное питание"
(должность)
Фомин Антон Михайлович (ФИО)
2021 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная мл. шк

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,6 | 267 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 105 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 11,45 | 18,23 | 70,74 | 517,6 | |
| ЗАВТРАК 2 | Гуляш (1-й вариант) | 100 | 15,42 | 7,91 | 2,64 | 143,72 | 367 (1) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 291 |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 106 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | 26,47 | 9,36 | 74,63 | 491,2 | |
| ОБЕД | Гуляш (1-й вариант) | 100 | 15,42 | 7,91 | 2,64 | 143,72 | 367 (1) |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 291 |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 106 |
| | Компот из свежих плодов или ягод (из о Хлеб пшеничный) | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96 | 507 |
| | Вафли | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,2 | 109 |
| | Об Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 31,57 | 16,00 | 126,17 | 781,1 | |

| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1920 | 68,65 | 42,60 | 248,35 | 1683,7 |
|---------------------------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| День 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 108 |
| | Йогурт | 115 | 6,61 | 4,23 | 11,24 | 115,06 517 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 105 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,56 100 |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,4 268 |
| | Чай из сухой смеси с витаминами | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,00 | 80 616 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 555 | 16,72 | 23,91 | 73,91 | 581,82 |
| ЗАВТРАК 2 | Кнели рыбные припущенные | 90 | 13,32 | 1,88 | 5,20 | 89,8 334 |
| | Картофель отварной в молоке (1) | 150 | 22,20 | 3,13 | 8,67 | 149,67 174 |
| | Чай из сухой смеси с витаминами | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,00 | 80 616 |
| | Квашеная капуста | 60 | 1,08 | 0,06 | 1,80 | 13,8 48 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 109 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 550 | 40,50 | 5,59 | 55,53 | 432,47 |
| ОБЕД | о Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 108 |
| | об Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 109 |
| | Рассольник | 250 | 2,07 | 5,20 | 12,80 | 106,25 133 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 508 |
| | Кнели рыбные припущенные | 90 | 13,32 | 1,88 | 5,20 | 89,8 334 |
| | Картофель отварной в молоке (1) | 150 | 22,20 | 3,13 | 8,67 | 149,67 174 |
| | Квашеная капуста | 60 | 1,08 | 0,06 | 1,80 | 13,8 48 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 830 | 44,53 | 11,20 | 89,01 | 635,62 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1935 | 101,75 | 40,70 | 218,45 | 1649,91 |
| День 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 74 617 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 109 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 300 |
| | Суп молочный с макаронными | 200 | 5,70 | 5,26 | 18,98 | 146 165 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 111 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 490 | 14,28 | 10,80 | 57,98 | 387,6 |
| ЗАВТРАК 2 | Каша ячневая вязкая | 150 | 4,80 | 8,55 | 26,82 | 203,4 255 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,56 100 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 109 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 105 |
| | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 74 617 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 90 | 13,50 | 9,64 | 8,36 | 169,71 412 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | 510 | 24,45 | 29,61 | 73,87 | 656,67 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | 90 | 13,50 | 9,64 | 8,36 | 169,71 |
| Котлеты, биточки, шницели | | | | | | | | | | 250 | 1,65 | 5,17 | 11,90 | 100,7 |
| Борщ с капустой и картофелем | | | | | | | | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| о Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| об Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103 |
| Компот из яблок с лимонами | | | | | | | | | | 150 | 4,80 | 8,55 | 26,82 | 203,4 |
| Каша ячневая вязкая | | | | | | | | | | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,56 |
| Сыр твердый порциями | | | | | | | | | | 780 | 28,53 | 27,01 | 105,57 | 775,97 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | | 1780 | 67,26 | 67,42 | 237,42 | 1820,24 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | 150 | 12,93 | 20,07 | 3,46 | 244,62 |
| Омлет натуральный | | | | | | | | | | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 |
| Какао с молоком (1-й вариант) | | | | | | | | | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| Масло сливочное | | | | | | | | | | 60 | 1,86 | 2,22 | 3,84 | 43,2 |
| Горошек зеленый | | | | | | | | | | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| Батон нарезной | | | | | | | | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 470 | 21,92 | 34,78 | 52,68 | 611,22 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | | | 180 | 13,61 | 13,39 | 35,42 | 316,8 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 |
| Плов из отварной говядины | | | | | | | | | | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 |
| Чай с сахаром | | | | | | | | | | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Икра кабачковая (промышленного) | | | | | | | | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | 490 | 18,35 | 19,25 | 74,90 | 547,4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | 250 | 3,10 | 4,50 | 13,03 | 106,42 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| Суп- пюре из разных овощей | | | | | | | | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| о Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | 180 | 13,61 | 13,39 | 35,42 | 316,8 |
| об Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 |
| Плов из отварной говядины | | | | | | | | | | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,2 |
| Икра кабачковая (промышленного) | | | | | | | | | | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 |
| Вафли | | | | | | | | | | 770 | 24,47 | 25,02 | 124,30 | 824,42 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | | 1730 | 63,90 | 78,06 | 228,69 | 1876,84 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 |
| Плоды свежие (мандарин) | | | | | | | | | | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 |
| Батон нарезной | | | | | | | | | | 200 | 6,20 | 9,60 | 27,00 | 220 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая | | | | | | | | | | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 |
| Чай с лимоном | | | | | | | | | | | | | | 494 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | 550 | 10,58 | 10,74 | 70,00 | 423,6 |
| ЗАВТРАК 2 | Капуста отварная с маслом | 150 | 2,10 | 6,00 | 5,70 | 82,5 | 178 | | | | |
| | Котлеты, биточки, шницели | 90 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,4 | 381 | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 106 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | | | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 550 | 22,20 | 22,33 | 54,93 | 507,5 | | | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 10,03 | 5,95 | 18,03 | 166,12 | 149 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | | | | |
| | Капуста отварная с маслом | 150 | 2,10 | 6,00 | 5,70 | 82,5 | 178 | | | | |
| | Котлеты, биточки, шницели | 90 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,4 | 381 | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,4 | 106 | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 600 | 32,13 | 28,28 | 57,96 | 613,62 | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1700 | 64,91 | 61,35 | 182,89 | 1544,72 | | | | | |

День 6

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| ЗАВТРАК | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | 8,56 | 14,12 | 31,52 | 287,4 | 247 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,56 | 100 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 105 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 470 | 14,81 | 25,54 | 66,81 | 556,96 | |
| ЗАВТРАК 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 303,66 | 237 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 14,72 | 11,30 | 3,52 | 174,28 | 398 |
| | Плоды свежие (груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 112 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 620 | 28,98 | 21,53 | 93,18 | 684,14 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 142 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 303,66 | 237 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 14,72 | 11,30 | 3,52 | 174,28 | 398 |
| | Плоды свежие (груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 112 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 870 | 31,13 | 26,51 | 112,95 | 742,39 | |

| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1960 | 74,92 | 73,58 | 272,94 | 1983,49 |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| День 7 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 519 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 109 |
| | Йогурт | 115 | 6,61 | 4,23 | 11,24 | 115,06 517 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 105 |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,4 268 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 575 | 16,40 | 21,92 | 86,38 | 615,46 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| | Икра кабачковая (промышленного) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 115 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 109 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 108 |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе с | 200 | 18,32 | 19,46 | 22,54 | 339,98 338 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 519 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 510 | 23,66 | 25,62 | 69,82 | 607,58 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе с | 200 | 18,32 | 19,46 | 22,54 | 339,98 338 |
| | Суп картофельный с бобовыми (1-й | 250 | 5,72 | 3,77 | 21,93 | 144,9 144 |
| | о Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 108 |
| | Компот из свежих плодов или ягод (из | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96 507 |
| | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,2 109 |
| | об Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 109 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 730 | 31,06 | 25,22 | 123,80 | 850,68 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | |
| | | 1815 | 70,28 | 71,77 | 256,81 | 1967,52 |
| День 8 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 109 |
| | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 74 617 |
| | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,6 267 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 105 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 460 | 11,35 | 18,23 | 74,14 | 531,6 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| | Птица отварная | 80 | 18,86 | 13,03 | 0,46 | 194,29 404 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 291 |
| | Кукуруза отварная (зерен с маслом) | 60 | 5,34 | 3,37 | 37,01 | 199,74 175 |
| | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 74 617 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 109 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 570 | 34,49 | 17,73 | 110,58 | 741,11 |
| ОБЕД | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,65 | 5,17 | 11,90 | 100,7 128 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 108 |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81 | 512 |
| | Птица отварная | 80 | 18,86 | 13,03 | 0,46 | 194,29 | 404 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 291 |
| | Кукуруза отварная (зерен с маслом) | 60 | 5,34 | 3,37 | 37,01 | 199,74 | 175 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 820 | 36,44 | 22,90 | 124,18 | 848,81 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1850 | 82,28 | 58,86 | 308,90 | 2121,52 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога паровой | 150 | 20,90 | 16,30 | 33,00 | 362 | 317 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,27 | 8,32 | 49,2 | 481 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 105 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 425 | 25,61 | 26,76 | 76,90 | 651,6 | |
| ЗАВТРАК 2 | Пудинг из творога паровой | 150 | 20,90 | 16,30 | 33,00 | 362 | 317 |
| | Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,27 | 8,32 | 49,2 | 481 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 105 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 395 | 23,63 | 26,40 | 66,88 | 599,4 | |
| ОБЕД | Суп из овощей с фасоль | 200 | 1,32 | 4,14 | 9,52 | 80,56 | 143 |
| | Овощи натуральные соленные | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12 | 107 |
| | Рыба, запеченная в омлете | 100 | 18,37 | 11,18 | 5,90 | 198,49 | 337 |
| | Картофель отварной 1 | 150 | 2,85 | 6,15 | 19,05 | 142,5 | 173 1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 | 519 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 760 | 27,40 | 22,35 | 79,23 | 629,75 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1580 | 76,64 | 75,51 | 223,01 | 1880,75 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Плоды свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 112 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 |
| | Каша из пшена и риса молочная жидкая | 200 | 6,20 | 9,60 | 27,00 | 220 | 625 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | 10,58 | 10,74 | 70,00 | 423,6 | |
| ЗАВТРАК 2 | Котлеты, биточки, шницели | 90 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,4 | 381 |
| | Рагу из овощей | 150 | 3,00 | 8,02 | 12,75 | 135 | 195 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 2,22 | 3,84 | 43,2 | 1/1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 550 | 24,48 | 26,51 | 64,52 | 595,8 | |
| Суп с крупой (перловой, рисовой, | 200 | 1,64 | 4,18 | 12,46 | 94,22 | 155 |
| Котлеты, биточки, шницели | 90 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,4 | 381 |
| Рагу из овощей | 150 | 3,00 | 8,02 | 12,75 | 135 | 195 |
| Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 2,22 | 3,84 | 43,2 | 1/1 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 | 519 |
| о Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
| об Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 480 | 28,90 | 31,27 | 97,76 | 790,42 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1580 | 43,08 | 42,53 | 202,82 | 1374,22 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 17850 | 713,67 | 612,38 | 2380,28 | 17902,91 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1785 | 71,37 | 61,24 | 238,03 | 1790,291 | |

| | | | | |
|----------------------------|------------------|------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Завтрак ОБЗ в среднем | 153,70 15,37 | 201,65 20,17 | 699,54 69,95 | 2350,00 5301,06 530,11 23% |
| Обед ОБЗ в среднем | 316,16 31,616 | 235,76 23,576 | 1040,93 104,093 | 7492,78 749,278 31,9% |
| Завтрак школа в среднем | 267,21 26,721 | 203,93 20,393 | 738,84 73,884 | 5863,27 586,327 25% |