

05.11.25

Утверждаю

Директор

ООО "Мега-сити С"

Степкин В.Н.



Согласовано

Директор ГБОУ

Чапаев



Примерное циклическое 12-дневное сбалансированное меню рациона

горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

| N рецепт уры | Прием пищи, Наименование блюда | Выход блюда (масса порции) B | Пищевые вещества (г) | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | |
|--------------------|--|---------------------------------------|-------------------------|---|---------------|--------|---------|------|-------|--------|-------|
| | | | | | Б1 | С | А | Е | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| | 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло спивочное | 10гр. | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | | | 40,00 | 0,10 | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшеничная | 150/10гр. | 1, | 5,72 | 8,92 | 28,22 | 217,14 | 0,14 | 0,89 | 44,19 | 28,93 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180гр. | 0, | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 0,01 | 0,01 | 18,00 | |
| 389 | Сок яблочный (фрукт) | 200гр. | 1, | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | |
| | Батон | 2135гр. | 0, | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Всего в завтрак | | 620,00 | 16,11 | 19,37 | 103,50 | 658,34 | 0,23 | 4,90 | 102,19 | 29,23 |
| | обед: | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60гр. | 1, | 0,79 | 3,64 | 5,11 | 56,47 | 0,01 | 14,65 | 1,38 | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200/3гр. | 1, | 4,40 | 4,22 | 13,27 | 118,95 | 0,18 | 4,67 | | |
| 291 | Плов из филе птицы | 37,5/150гр. | 0, | 15,88 | 9,81 | 33,50 | 338,75 | 0,09 | 5,64 | 18,24 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200гр. | 1, | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,80 | 0,02 | 0,80 | 0,20 | |
| | Хлеб пшеничный | 1130гр. | 1, | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 | |
| | Хлеб ржаной | 1130гр. | 1, | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | 0,27 | |
| | Итого в обед | 710,5гр. | 1, | 26,28 | 18,60 | 128,45 | 786,08 | 0,37 | 25,76 | 18,24 | 2,24 |
| | полдник: | | | | | | | | | | |
| 420 | Сосиска в тесте | 110гр. | 1, | 9,60 | 13,84 | 26,90 | 271,00 | 0,14 | 7,50 | 19,00 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0, | 0,53 | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | | | |
| | Всего в полдник | 310гр. | 1, | 10,13 | 13,84 | 36,37 | 311,00 | 0,14 | 0,27 | 7,50 | 19,00 |
| | Всего в день | | 1, | 52,52 | 51,81 | 268,32 | 1755,42 | 0,74 | 30,93 | 127,93 | 50,47 |

| Вторник | | | | | | |
|-----------------|---|-------------|-------|--------|---------|--------|
| завтрак: | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая порционно | 50гр. | 0,51 | 2,43 | 2,70 | 34,63 |
| 243 | Сосиска отварная с маслом | 565гр. | 6,77 | 18,97 | 0,33 | 200,08 |
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150/7гр. | 8,69 | 6,15 | 39,07 | 246,49 |
| 377 | Чай с лимоном | 180/10гр. | 0,47 | 0,00 | 8,93 | 37,53 |
| Батон | | 2135гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 |
| Всего в завтрак | | 5228гр. | 22,88 | 28,19 | 91,63 | 717,17 |
| обед: | | | | | | |
| 306 | Зеленый горошек консервированный | 60гр. | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,12 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200/3/10гр. | 1,63 | 4,12 | 9,70 | 94,20 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом | 50/40гр. | 6,80 | 4,92 | 8,23 | 235,63 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150гр. | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | 9,47 | 40,00 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 1130гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| | Хлеб ржаной | 1130гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
| Итого в обед | | 773гр. | 19,97 | 17,29 | 89,11 | 734,96 |
| полдник: | | | | | | |
| 417 | Пончик со сгущенкой | 100гр. | 9,18 | 14,13 | 50,30 | 365,00 |
| 352 | Кисель | 200гр. | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| Всего в полдник | | 300гр. | 9,42 | 14,25 | 86,06 | 510,08 |
| Всего в день | | 52,26 | 59,72 | 266,80 | 1962,21 | 0,78 |
| Среда | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 105/5гр. | 10,78 | 19,26 | 2,04 | 284,00 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 100/20/5гр. | 8,45 | 9,95 | 21,32 | 209,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200гр. | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| Батон | | 2135гр. | 6,44 | 0,54 | 40,60 | 198,34 |
| Итого завтрак | | 505гр. | 29,45 | 30,46 | 89,96 | 816,45 |
| обед: | | | | | 0,21 | 1,66 |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60гр. | 0,85 | 3,61 | 4,95 | 55,68 |
| 106 | Суп картофельный с рисом и рыбными консервами | 200/20/3гр. | 1,79 | 2,27 | 12,57 | 105,06 |
| 282 | Печень по-строгановски | 50/50гр. | 9,34 | 11,28 | 4,66 | 164,00 |
| | | | 0,13 | 47,63 | 3963,00 | 361,73 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|--------|
| 312 | Пюре картофельное | 150гр. | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 149,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| 348 | Компот из кураги | 180гр. | 1,17 | 0,07 | 40,21 | 103,32 | 0,02 | 0,90 | 0,90 | |
| | Хлеб пшеничный | 1/130гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 | |
| | Хлеб ржаной | 1/130гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | 0,27 | |
| | Итого в обед: | 773гр. | 20,28 | 20,19 | 110,83 | 716,90 | 1,46 | 60,76 | 4005,95 | 364,01 |
| | попдник: | | | | | | | | | |
| 415 | Плюшка Московская | 100гр. | 7,08 | 13,14 | 55,74 | 370,00 | 0,12 | | 18,00 | |
| 378 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,03 | 0,30 | 135,00 | |
| | Всего в попдник | 300гр. | 7,61 | 13,14 | 65,21 | 410,00 | 0,15 | 0,30 | 153,00 | 0,00 |
| | Всего в день | | 57,34 | 63,79 | 266,00 | 1943,35 | 1,82 | 62,72 | 4481,95 | 364,11 |
| | Четверг | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 135/15гр. | 20,02 | 15,14 | 38,35 | 370,43 | 0,03 | 0,28 | 39,56 | 0,00 |
| 379 | Кофеинный напиток с молоком | 180гр. | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 0,01 | 0,01 | 18,00 | |
| 389 | Сок яблочный (фрукт) | 200гр. | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 |
| | Батон | 2140гр. | 7,36 | 0,74 | 46,40 | 226,68 | 0,07 | | | |
| | Итого в завтрак | 610гр. | 31,23 | 18,49 | 119,30 | 774,25 | 0,13 | 4,29 | 57,56 | 0,20 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60гр. | 0,51 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 0,03 | 4,17 | | 1,50 |
| 88 | Ци из свежей капусты с картофелем | 200/10/3гр. | 1,43 | 4,00 | 6,39 | 72,68 | 0,04 | 12,78 | | |
| 295 | Котлета куриная с соусом | 50/50гр. | 8,04 | 9,07 | 9,50 | 172,00 | 0,06 | 0,53 | 26,30 | |
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150/7гр. | 8,69 | 6,15 | 39,07 | 246,49 | 0,20 | | | |
| 345 | Компот из свежих ягод | 180гр. | 0,46 | 0,16 | 22,35 | 164,94 | 0,01 | 53,46 | | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 1/130гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 | |
| | Хлеб ржаной | 1/130гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | 0,27 | |
| | Итого в обед | 770гр. | 23,18 | 23,14 | 111,34 | 784,36 | 0,41 | 70,94 | 26,30 | 2,34 |
| | попдник: | | | | | | | | | |
| 415 | Рогалик с повидлом | 100гр. | 4,60 | 1,87 | 44,45 | 212,80 | 0,08 | 0,03 | 4,80 | |
| 386 | Кисломолочный продукт кефир | 200гр. | 5,81 | 6,40 | 8,00 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 40,00 | |
| | Всего в попдник | 300гр. | 10,41 | 8,27 | 52,45 | 330,80 | 0,14 | 1,43 | 44,80 | 0,00 |
| | Всего в день | | 64,82 | 49,90 | 283,09 | 1889,41 | 0,68 | 76,66 | 128,66 | 2,54 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|---------------------|
| | Пятница | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10гр. | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | | | 40,00 0,10 |
| 15 | Сыр порционно | 20гр. | 4,64 | 5,90 | | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,00 0,10 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 150/10гр. | 2,59 | 12,03 | 17,77 | 189,81 | 0,30 | 1,44 | 85,02 0,38 |
| 376 | Кондитер изделие конфеты шокол. | 30гр. | 1,50 | 0,04 | 11,36 | 52,00 | | 0,20 | |
| | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | |
| | Батон | 2140гр. | 7,36 | 0,74 | 46,40 | 226,68 | 0,07 | | |
| | Итого в завтрак | 500гр. | | 16,72 | 25,91 | 85,13 | 645,87 | 0,38 | 2,05 177,02 0,58 |
| | обед: | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая порционно | 60гр. | 0,61 | 2,91 | 3,24 | 41,55 | 0,02 | 3,91 | |
| 104 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 20/200/3гр. | 1,79 | 2,27 | 12,57 | 111,09 | 0,00 | 7,23 | |
| 229 | Рыба тушенная с овощами | 50/50гр. | 12,19 | 6,19 | 4,75 | 131,25 | 0,06 | 4,66 | 7,27 233,74 |
| 304 | Рис отварной | 150/5гр. | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | | 27,00 0,60 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180гр. | 0,36 | 0,24 | 15,48 | 79,20 | 0,00 | 90,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 1130гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1130гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | 0,27 |
| | Итого в обед | 778гр. | | 22,67 | 17,66 | 1022,02 | 712,31 | 0,18 | 105,80 34,27 236,44 |
| | полдник: | | | | | | | | |
| 426 | Булочка Выборгская | 100гр. | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320,00 | 0,16 | 0,04 | |
| 389 | Сок яблочный | 200гр. | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | |
| | Всего в полдник | 300гр. | 7,60 | 14,56 | 61,33 | 406,60 | 0,18 | 4,04 | 0,00 0,20 |
| | Всего в день | | 46,99 | 58,13 | 248,48 | 1764,78 | 0,74 | 111,89 | 211,29 237,22 |
| | Итого в завтрак | 500гр. | 25,91 | 18,07 | 103,39 | 682,37 | 0,29 | 1,57 | 153,91 0,59 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------------|
| | Суббота | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 45гр. | 5,71 | 5,17 | 0,31 | 70,87 | 0,03 | | 112,50 0,27 |
| | Кисломолочный продукт Йогурт | 100гр. | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 0,04 | 0,75 | 12,50 |
| 401 | Оладьи с повидлом | 100/20гр. | 8,18 | 8,10 | 50,32 | 307,05 | 0,16 | 0,44 | 19,41 0,12 |
| 383 | Какао с молоком стущенным | 200гр. | 3,67 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,03 | 0,38 | 9,50 0,20 |
| | Батон | 1135гр. | 3,22 | 0,32 | 20,30 | 99,17 | 0,03 | | |
| | Итого в завтрак | 500гр. | 25,91 | 18,07 | 103,39 | 682,37 | 0,29 | 1,57 | 153,91 0,59 |

| обед: | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------------|--------|--------|---------|----------|
| 70 | Огурец натуральный соленый | 60гр. | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 200/31гр. | 4,44 | 4,22 | 13,27 | 118,95 |
| 289 | Рагу из птицы | 37,5/160гр. | 12,79 | 14,29 | 13,09 | 233,05 |
| 376 | Чай с сахаром | 180гр. | 0,44 | 8,52 | 36,00 | 0,24 |
| | Хлеб пшеничный | 2/30гр. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
| | Итого в обед | 730,5гр | 24,57 | 19,50 | 79,70 | 603,25 |
| | полдник: | | | | 0,38 | 12,35 |
| 338 | Фрукт яблоко | 50гр. | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22,20 |
| 2 | Бугерброд с повидлом | 55гр. | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | 9,47 | 40,00 | 0,27 |
| | Всего в полдник | 305гр. | 3,13 | 4,07 | 42,20 | 218,20 |
| | Всего в день | | | 53,61 | 41,64 | 225,29 |
| | Итого за 1 неделю | | 327,53 | 324,99 | 1557,98 | 10818,99 |
| | | | | | 5,45 | 398,44 |
| | | | | | | 5235,52 |
| | | | | | | 661,94 |

| Вторник | | | | | | | | |
|---------|------------------------------|--|------------|-------|-------|--------|---------|------------------------|
| | Завтрак: | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | | 10гр. | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 40,00 0,10 |
| 16 | Колбаса вареная | | 50гр. | 6,78 | 6,27 | 0,00 | 84,00 | 1,30 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | | 150гр. | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 1,95 |
| 380 | Кондитерское изделие печенье | | 30гр. | 1,44 | 6,78 | 13,56 | 114,00 | |
| | Кофеинный напиток с молоком | | 200гр. | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,00 | 0,02 10,00 |
| | Батон | | 2135гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 |
| | Итого в завтрак | | 510гр. | 22,80 | 30,38 | 103,71 | 776,96 | 0,14 0,38 51,30 2,05 |
| | обед: | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | | 60гр. | 0,85 | 3,61 | 4,95 | 55,68 | 0,01 3,99 |
| 110 | Солянка с сметаной | | 200/310гр. | 5,85 | 4,13 | 15,22 | 211,17 | 0,04 6,18 3,80 |
| 301 | Тефтели из птицы с соусом | | 50/40гр. | 5,85 | 8,12 | 3,31 | 109,63 | 0,26 11,45 1,22 |
| 199 | Пюре из гороха с маслом | | 150гр. | 13,64 | 6,86 | 35,03 | 285,00 | 0,53 30,00 |
| 376 | Чай с сахаром | | 180гр. | 0,44 | 8,52 | 36,00 | | 0,24 |
| | Хлеб пшеничный | | 1/30гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 0,39 |
| | Хлеб ржаной | | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 0,27 |
| | Итого в обед | | 753гр. | 30,68 | 23,35 | 96,34 | 836,59 | 0,91 21,86 33,80 1,88 |
| | подливи: | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с повидлом | | 100гр. | 5,75 | 2,33 | 55,56 | 266,00 | 0,10 0,03 6,00 |
| 352 | Кисель | | 200гр. | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0,00 80,00 0,18 |
| | Всего в подливи | | 300гр. | 5,99 | 2,45 | 91,32 | 411,08 | 0,10 80,03 6,00 0,18 |
| | Всего в день | | | 59,47 | 56,18 | 291,37 | 2024,63 | 1,15 102,27 91,10 4,11 |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| Среда | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|
| 70 | Огурец натуральный соленый | 40гр. | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,00 | 0,01 | 1,40 | |
| 290 | Филе птицы с овощами | 3750гр. | 9,55 | 8,01 | 2,81 | 122,40 | 0,04 | 1,68 | 30,00 |
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150/7гр. | 8,69 | 6,15 | 39,07 | 246,49 | 0,20 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 180/10гр. | 0,47 | 0,00 | 8,93 | 37,63 | | 1,92 | |
| | Батон | 2135гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | |
| | Итого в завтрак | 544гр. | 25,47 | 14,84 | 92,09 | 608,86 | 0,31 | 5,00 | 30,00 |
| | обед: | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60гр. | 0,97 | 3,72 | 5,34 | 82,72 | 0,06 | 7,80 | 1,77 |
| 101 | Суп картофельный с крупой рисовой | 200/3гр. | 1,58 | 2,17 | 9,71 | 68,80 | 0,05 | 5,29 | |
| 268 | Котлета мясная с соусом | 50/50гр. | 8,38 | 10,02 | 9,15 | 312,00 | 0,04 | 0,01 | 12,63 |
| 321 | Капуста тушеная | 150гр. | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 | 0,06 | 32,40 | 1,65 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180гр. | 0,36 | 0,24 | 15,48 | 79,20 | 0,01 | 90,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 1/130гр. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/130гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | 0,27 |
| | Итого в обед | 753гр. | 19,69 | 28,78 | 102,20 | 940,07 | 0,29 | 135,50 | 12,63 |
| | попдник: | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт яблоко | 50гр. | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22,20 | 0,03 | 10,00 | 0,20 |
| 420 | Курник | 60гр. | 6,00 | 5,21 | 16,59 | 137,00 | 0,05 | 2,36 | 3,08 |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | 9,47 | 40,00 | | | 0,27 | |
| | Всего в попдник | 310гр. | 6,73 | 5,41 | 30,96 | 199,20 | 0,08 | 12,63 | 3,08 |
| | Всего в день | | 51,89 | 49,03 | 225,25 | 1748,13 | 0,67 | 153,13 | 45,71 |
| | 4,28 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|------|--------|--------|
| | Четверг | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 45гр. | 5,71 | 5,17 | 0,31 | 70,87 | 0,03 | 112,50 | 0,27 |
| 15 | Сыр порционно | 20гр. | 4,64 | 5,90 | | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,00 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 150/10гр. | 2,59 | 12,03 | 17,77 | 189,80 | 0,30 | 1,44 | 85,02 |
| 382 | Какао с молоком | 200гр. | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,38 |
| | Батон | 2140гр. | 7,36 | 0,74 | 46,40 | 226,68 | 0,07 | | |
| | Итого в завтрак | 505гр. | 24,08 | 24,51 | 90,48 | 684,12 | 0,43 | 2,91 | 249,52 |
| | обед: | | | | | | | | |
| 306 | Зеленый горошек консервированный | 60гр. | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,12 | 0,02 | 3,87 | 5,60 |
| 108 | Суп картофельный с крепцами | 200/3гр. | 2,85 | 3,68 | 15,08 | 115,74 | 0,06 | 3,69 | 13,51 |
| 288 | Бафстроганов из филе птицы | 40/50гр. | 10,91 | 13,32 | 1,80 | 149,62 | 0,02 | 15,75 | 0,12 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---------|------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|------|
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 1507гр. | 8,69 | 6,15 | 39,07 | 246,49 | 0,20 | | | | |
| 345 | Компот из свежих ягод | 180гр. | 0,46 | 0,16 | 22,35 | 104,94 | 0,01 | 52,56 | | 0,18 | |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 | |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | 0,27 | |
| | Итого в обед | 750гр. | | 28,82 | 24,06 | 111,51 | 780,02 | 0,38 | 60,12 | 34,86 | 0,96 |
| | полдник: | | | | | | | | | | |
| 415 | Плюшка Московская | 100гр. | | 7,08 | 13,14 | 55,74 | 370,00 | 0,12 | | 18,00 | |
| 386 | Кисломолочный продукт кефир | 200гр. | | 5,81 | 6,40 | 8,00 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 40,00 | |
| | Всего в полдник | 300гр. | | 12,89 | 19,54 | 63,74 | 488,00 | 0,18 | 1,40 | 58,00 | 0,00 |
| | Всего в день | 65,79 | | 68,11 | 265,73 | 1952,14 | 0,99 | 64,43 | 342,38 | 1,71 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|------|
| | Пятница | | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая гордино | 50гр. | 0,51 | 2,43 | 2,70 | 34,63 | 0,02 | 3,26 | | 1,20 | |
| 291 | Плов из филе птицы | 37,5/150гр. | 15,88 | 9,81 | 33,50 | 338,75 | 0,09 | 5,64 | | 18,24 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | | | |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | | |
| | Итого в завтрак | 507,5гр. | | 23,36 | 12,88 | 86,27 | 611,72 | 0,17 | 9,17 | 18,24 | 1,20 |
| | обед: | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60гр. | | 0,79 | 3,64 | 5,11 | 56,47 | 0,01 | 14,65 | | 1,38 |
| 103 | Суп картоф с макарон изделиями | 200/3гр. | | 2,15 | 2,27 | 14,00 | 128,90 | 0,10 | 6,61 | | |
| 234 | Котлета из минтая с соусом красным | 50/40гр. | | 5,33 | 4,40 | 7,38 | 90,81 | 0,04 | 0,13 | 10,39 | |
| 312 | Пюре картофельное | 150гр. | | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 213,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| 348 | Компот из кураги | 180гр. | | 1,17 | 0,07 | 40,21 | 103,32 | 0,02 | 0,90 | | 0,90 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30гр. | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,27 |
| | Итого в обед | 743гр. | | 16,57 | 13,34 | 115,14 | 732,34 | 1,40 | 26,04 | 43,54 | 3,09 |
| | полдник: | | | | | | | | | | |
| 426 | Булочка Выборгская | 100гр. | | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320,00 | 0,16 | 0,04 | | |
| 389 | Сок яблочный | 200гр. | | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 |
| | Всего в полдник | 300гр. | | 7,60 | 14,56 | 61,33 | 406,60 | 0,18 | 4,04 | 0,00 | 0,20 |
| | Всего в день | 47,53 | | 40,78 | 262,74 | 1750,66 | 1,75 | 39,25 | 61,78 | 4,49 | |

