

Организация: МКОУ Тогучинского района "Степногутовская средняя школа"

Название меню: Меню горячих завтраков и обедов, вариант 3

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

Утверждено

Директор

Т.А. Никонова

Приказ № 179 от 24.08.2026

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетик	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	0,16	51,49	0,13	0,52	336,39	193,37	141,06	27,25	135,62	1,48	49	10,38	20,28	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	Итого за Завтрак	500	16,6	14,4	86,2	541	0,23	0,27	97,79	0,27	27,27	844,02	438,93	381,39	62,08	298,45	3,91	50,65	23,06	132,02	
	Обед																				
54-3з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9	0,03	0,02	121,48	0	3,76	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	0,07	0,05	104,22	0	8,42	198,01	371,47	27,56	20,2	50,49	0,76	17,02	0,26	27,88	
Пром.	Колбаса молочная	100	11,7	22,8	0,2	252,8	0,25	0,2	0	0	0	835	250	40	21	169	1,7	0	0	0	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,97	8,45	47,91	311,6	0,28	0,16	25,58	0,12	0	306,17	742,72	84,34	48,43	232,97	3,65	44,88	0,68	89,37	
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1	
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	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
	Итого за Обед	880	35,54	47	125,28	1065,5	0,75	0,49	252,78	0,12	12,48	0	1825,33	1596,94	222,74	125,32	403,51	7,45	65,16	14,12	138,95
	Итого за день	1380	52,14	61,4	211,48	1606,5	0,98	0,76	350,57	0,39	39,75	0	1834,35	2035,87	604,13	187,4	701,96	11,36	115,81	37,18	270,97
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	200	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	
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	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
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	
	Итого за Завтрак	590	23,2	22,7	58,8	531,6	0,25	0,63	209,04	2,18	15,98	710,23	879,41	321,03	84,12	427,5	7,48	58,09	39,22	122,11	
	Обед																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62	
54-6г	Рис отварной	180	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,14	295,32	0,46	0,94	189,49	315,55	51,14	43,87	189,48	1,04	121,59	13,57	493,86	
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,01	0,04	10,44	0,03	0,16	38,21	39,39	32,86	4,01	25,97	0,06	6,34	0,68	6,6	
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
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 Обед	910	29,4	23,8	106,5	757,3	0,3	0,31	1191,68	0,58	12,7	1061,6	938,61	325,44	130,15	441,35	5,07	178,16	34,92	584,14	
	Итого за день	1500	52,6	46,5	165,3	1288,9	0,55	0,94	1400,72	2,76	28,68	1771,83	1818,02	646,47	214,27	868,85	12,55	236,25	74,14	706,25	
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,05	157,64	62,83	233,38	1,83	51,25	14,56	62,28	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	Итого за Завтрак	500	15,8	13,5	85,8	526,5	0,34	0,31	49,5	0,13	6,82	760,19	644,5	301,67	105,2	367,66	6,85	58,39	25,99	90,81	
	Обед																				
54-4з	Салат из белокочанной капусты	100	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,51	0	6,89	93,01	410,42	13,73	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23	32,72	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	4,4	5,3	30,5	187,1	0,04	0,03	20,25	0,1	0	114,97	73,2	56,46	17,45	142,57	0,8	15	16,64	0,21	

54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	13,9	9,1	12,5	187,5	0,17	1,19	3362,86	0,41	8,62		161,27	193,48	18,74	16,31	214,38	4,36	20,2	26,83	162,75
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32		2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	870	31,9	18,3	119,5	768,3	0,48	1,39	3700,58	0,51	135,83		855,49	1189,4	206,73	99,57	532,91	8,73	55,68	56,63	208,58
	Итого за день	1370	47,7	31,8	205,3	1294,8	0,82	1,7	3750,08	0,64	142,65		1615,68	1833,9	508,4	204,77	900,57	15,58	114,07	82,62	299,39
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1т	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29		181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04		0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0		152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	0	0	0,01	0	0,24		0,2	15,2	1,2	0,9	1,8	0,04	0,32	0,6	1,45
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
	Итого за Завтрак	480	35,7	11,5	71	529,8	0,2	0,38	58,43	0,15	27,17		567,62	406,98	333,46	62,92	380,31	3,18	30,79	50,21	162,82
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	100	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15		1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77		95,82	382,43	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54		290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	99,23
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02		0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
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
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	800	34,6	24,4	95,1	736,6	0,44	0,3	219,25	0,08	29,33		870,92	1506,52	192,11	110,17	417,52	7,37	63,96	15,52	148,81
	Итого за день	1280	70,3	35,9	166,1	1266,4	0,64	0,68	277,68	0,23	56,5		1438,54	1913,5	525,57	173,09	797,83	10,55	94,75	65,73	311,63
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1ю	Каша жидкая молотая рисовая	200	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
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
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0		152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Завтрак	500	21,2	19,7	73,6	554,5	0,24	0,54	222,17	2,18	17,66		756,52	860,06	211,53	107,84	338,12	5,42	43,18	38,34	73,16
	Обед																				
54-28з	Салат из свеклы отварной	100	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67		22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08
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	180	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
54-2м	Гуляш из говядины	100	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,37	0,06	1,13		96,78	257,95	44,59	18,6	133,3	1,97	13,64	0,26	50,17
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24		7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
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 Обед	880	31,4	24,8	94,7	727,2	0,26	0,22	147,53	0,15	38,56		856,96	868,83	354,78	82,04	324,46	6,17	56,46	14,22	103,73
	Итого за день	1380	52,6	44,5	168,3	1281,7	0,5	0,76	369,7	2,33	56,22		1613,48	1728,89	566,31	189,88	662,58	11,59	99,64	52,56	176,89
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,1	11,1	41,4	302,4	0,2	0,17	45,79	0,14	0,59		372,55	237,85	157,44	53,86	204,65	1,45	56,77	3,42	38,59
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 ржаной	40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0		152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
	Итого за Завтрак	500	19,5	15,4	89,7	575,5	0,38	0,38	70,04	0,14	27,87		807,95	669,78	367,37	113,93	415,58	4,09	70,12	16,21	188,58
	Обед																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с моркови	100	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11		85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54		196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36		290,87	383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32		2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
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 Обед	790	40,6	21	107,7	780,3	0,3	0,22	442,41	0	31,33		1057,97	1296,17	237,29	179,21	415,91	5,49	68,1	41,31	214,64
	Итого за день	1290	60,1	36,4	197,4	1355,8	0,68	0,6	512,45	0,14	59,2		1865,92	1965,95	604,66	293,14	831,49	9,58	138,22	57,52	403,22
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-4к	Каша жидкая молочная манная	200	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37		445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
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
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0		152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
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
	Итого за Завтрак	590	24,8	26,6	51,9	545,2	0,21	0,52	227,83	2,34	13,53		855,14	658,41	462,85	59,08	423,1	7,12	43,81	39,24	74,98
	Обед																				
54-2з	Салат картофельный с марковью и зел.го	100	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6		4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-10с	Солянка домашняя	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42		96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
54-10г	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91		169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7
54-14р	Котлета из говядины	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,14	295,32	0,46	0,94		189,49	315,55	51,14	43,87	189,48	1,04	121,59	13,57	493,86
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,01	0,04	10,44	0,03	0,16		38,21	39,39	32,86	4,01	25,97	0,06	6,34	0,68	6,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02		0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
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
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	910	31,1	18,6	107,1	718,6	0,41	0,41	438,39	0,49	24,45		980,95	1460,74	318,13	128,85	492,42	5,1	177,75	31,64	586,74
	Итого за день	1500	55,9	45,2	159	1263,8	0,62	0,93	666,22	2,83	37,98		1836,09	2119,15	780,98	187,93	915,52	12,22	221,56	70,88	661,72
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52		334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
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
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0		152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Завтрак	500	15,4	9,8	87,1	496,6	0,22	0,35	50,31	0,07	7,04		767,32	644,46	326,8	85,93	312,93	6,37	60,64	20,1	58,67
	Обед																				
54-27з	Винегрет с сельдью	100	0,8	2	4,1	37,6	0,03	0,04	792,9	0,04	1,31		10,78	109,31	53,13	21,62	32,08	0,4	3,27	0,08	36,05
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77		107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,9	7,02	40,67	249,5	0,06	0,04	27	0,13	0		153,3	97,61	75,28	23,28	190,09	1,07	20	22,2	0,3
54-10м	Курица тушенная с морковью	100	22	22	13,3	339,4	0,09	0,19	103,14	0,13	28,89		306,17	742,72	84,34	48,43	232,97	3,65	44,88	0,68	89,37
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6		7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	690	34,3	30,7	76,9	720,8	0,28	0,32	1031,9	0,17	38,57		914,34	1338,43	251,77	114,9	397,92	7,53	68,03	14,14	159,94
	Итого за день	1190	49,7	40,5	164	1217,4	0,5	0,67	1082,21	0,24	45,61		1681,66	1982,89	578,57	200,83	710,85	13,9	128,67	34,24	218,61
	Четверг, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1т	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29		181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04		0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0		152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	0	0	0,01	0	0,24		0,2	15,2	1,2	0,9	1,8	0,04	0,32	0,6	1,45
	Итого за Завтрак	510	35,7	11,5	71	529,8	0,2	0,38	58,43	0,15	27,17		567,62	406,98	333,46	62,92	380,31	3,18	30,79	50,21	162,82
	Обед																				
54-28з	Салат с белокочанной капустой	100	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67		22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	0,05	120,79	0	3,73		96,49	363,07	30,46	26,72	96,13	1,27	16,68	3,65	27,02
54-11г	Картофельное пюре	180	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
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	13,4	12,7	5,3	189,2	0,17	1,34	3780,78	0,02	9,93		449,95	199,65	40,32	14,25	220,83	4,59	59,14	26,34	176,33
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3		1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
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 Обед	870	31,3	23,8	103,6	752,8	0,52	1,58	3927,66	0,11	26,83		1215,44	1652,76	295,72	126,42	530,36	10,19	110,92	44,11	268,92
	Итого за день	1380	67	35,3	174,6	1282,6	0,72	1,96	3986,09	0,26	54		1783,06	2059,74	629,18	189,34	910,67	13,37	141,71	94,32	431,74
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1о	Каша вязкая молочная пшеничная	200	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
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3		19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0		224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0		152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Завтрак	500	22,6	20,7	75,6	577,5	0,25	0,6	228,69	2,18	16,8		774,94	911,18	248,01	113,2	375,93	5,43	47,67	39,2	82,46
	Обед																				
54-3з	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15		1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-20с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	8,4	2,6	14,6	115,4	0,12	0,1	116,35	0,13	8,61		106,98	609,34	75,18	43,34	145,24	1,16	81,7	6,3	338,18
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	4,7	6,2	26,5	180,7	0,06	0,04	293,19	0,12	2,01		175,97	133,8	87,19	17,77	51,18	0,89	21,62	0,27	20,41
54-2м	Гуляш из говядины	100	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,37	0,06	1,13		96,78	257,95	44,59	18,6	133,3	1,97	13,64	0,26	50,17
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24		7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0		183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	870	34,3	23,1	94,4	721,9	0,39	0,31	512,77	0,31	50,75		871,28	1391,71	299,23	122,3	440,33	6,75	120,38	20,23	434,56
	Итого за день	1370	56,9	43,8	170	1299,4	0,64	0,91	741,46	2,49	67,55		1646,22	2302,89	547,24	235,5	816,26	12,18	168,05	59,43	517,02
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	B1	B2	A	D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Завтрак	560,5	23,05	16,58	75,07	540,8	0,25	0,44	0	0,98	18,73		741,16	0	328,76	85,72	371,99	5,3	49,41	34,18	114,84
	Средние показатели за Обед	778	33,33	23,74	99,16	742,52	0,37	0,54	0	0,25	44,1		967,53	0	270,39	121,89	439,67	6,99	96,46	28,68	284,9
	Средние показатели за период	1338,5	56,4	40,3	174,2	1283,3	0,6	1	0	1,2	62,8		1708,7	0	599,2	207,6	811,7	12,3	145,9	62,9	399,7