

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

_____ / М.Н. Киселева /

_____ 2020 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»



_____ / Д.В. Горелов /

_____ 2020 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 11 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МБОУ СОШ № 6 ДОВЗ 11 и ст

СанПиН 2.4.5.2409-08

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|-------|--|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 2,60 | 1,29 | 7,26 | 5,96 | 6,47 | 105,10 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 | 10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 | |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 250/8 | 2,13 | 0,13 | 5,25 | 5,22 | 10,54 | 102,53 | 40,02 | 21,11 | 47,15 | 0,93 | 4,5 | 210,55 | 2,4 | 0,04 | 10,81 | |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 200 | 19,46 | 20,70 | 21,19 | 0,00 | 3,39 | 281,64 | 135,4 | 22,55 | 296,1 | 3,35 | 248,4 | 433,6 | 0,97 | 0,09 | 0,29 | |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 2,92 | 2,84 | 3,16 | 0,02 | 14,40 | 95,20 | 116,69 | 13,3 | 83,7 | 0,13 | 20 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 | |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 | |
| | Итого за 'Обед ' | | 30,74 | 24,96 | 37,36 | 11,70 | 57,17 | 699,98 | 382,24 | 89,7 | 531,88 | 6,58 | 283,2 | 680,17 | 6,48 | 0,23 | 13,48 | |
| | Итого за день | | 30,74 | 24,96 | 37,36 | 11,70 | 57,17 | 699,98 | 382,24 | 89,7 | 531,88 | 6,58 | 283,2 | 680,17 | 6,48 | 0,23 | 13,48 | |

2 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| 44/1 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 100 | 1,81 | 0 | 6,21 | 6,21 | 11,97 | 114,39 | 10,36 | 13,1 | 35,8 | 0,6 | 0 | 1,67 | 2,72 | 0,05 | 3,36 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250 | 2,32 | 0,12 | 5,89 | 5,16 | 13,24 | 120,59 | 33,45 | 19,4 | 66,26 | 0,8 | 7,5 | 209,7 | 2,45 | 0,05 | 8,01 |
| 2/9 | Мясо кур отварное в соусе | 100/50 | 11,64 | 11,32 | 11,19 | 0,03 | 2,27 | 156,81 | 11,81 | 9,97 | 83,21 | 0,9 | 30,2 | 63,18 | 0,42 | 0,03 | 0,43 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,07 | 0,04 | 3,97 | 0,88 | 43,19 | 245,25 | 16,64 | 9,71 | 53,62 | 1 | 12 | 22,5 | 1,07 | 0,08 | 0 |
| 10/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0 | 0,03 | 0,03 | 21,09 | 88,19 | 17,36 | 11 | 14,94 | 0,4 | 0 | 64,13 | 0,61 | 0,01 | 0,18 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 27,19 | 11,49 | 27,79 | 12,82 | 114,12 | 840,75 | 98,36 | 74,8 | 293,3 | 4,6 | 49,7 | 361,4 | 7,61 | 0,27 | 12 |
| | Итого за день | | 27,19 | 11,49 | 27,79 | 12,82 | 114,12 | 840,75 | 98,36 | 74,8 | 293,3 | 4,6 | 49,7 | 361,4 | 7,61 | 0,27 | 12 |

3 день
Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|----------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,53 | 0 | 5,96 | 5,96 | 7,47 | 92,692 | 41,41 | 17,8 | 31,89 | 0,6 | 0 | 322,3 | 2,78 | 0,03 | 33,9 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 2 | 0,03 | 2,72 | 0,37 | 15,51 | 99,231 | 13,77 | 22,7 | 55,4 | 0,8 | 9 | 339 | 0,21 | 0,07 | 6,31 |
| 3/8 | Мясо свинины, тушенное с овощами | 200 | 13,39 | 11,44 | 29,47 | 6,53 | 19,81 | 404,17 | 23,21 | 41,8 | 171,7 | 2,2 | 0 | 3,75 | 3,12 | 0,33 | 10,7 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0 | 0,1 | 0,1 | 13,06 | 55,735 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,2 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 20,79 | 11,47 | 38,76 | 13,46 | 78,21 | 767,34 | 91,5 | 95,2 | 299,6 | 4,7 | 9 | 730,3 | 6,71 | 0,49 | 89,9 |
| Итого за день | | | 20,79 | 11,47 | 38,76 | 13,46 | 78,21 | 767,34 | 91,5 | 95,2 | 299,6 | 4,7 | 9 | 730,3 | 6,71 | 0,49 | 89,9 |

4 день
Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 100 | 1,01 | 0 | 6,06 | 6,06 | 3,5 | 76,754 | 14,7 | 18,5 | 24,44 | 0,8 | 0 | 125 | 3,3 | 0,06 | 23 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной | 250/8 | 2,46 | 0,13 | 5,42 | 5,41 | 16,6 | 131,12 | 25,99 | 25,9 | 73,12 | 1 | 4,5 | 311 | 2,46 | 0,08 | 7,21 |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы минтай | 100 | 13,72 | 12,63 | 2 | 0,12 | 7,99 | 105,35 | 58,68 | 43,6 | 202 | 0,8 | 27,1 | 28,15 | 0,26 | 0,09 | 0,64 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 125 | 2,59 | 0,45 | 3,05 | 0,43 | 16,98 | 110,49 | 29,75 | 25,4 | 72,65 | 1 | 15,6 | 20,88 | 0,14 | 0,1 | 4,54 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 75 | 1,75 | 0 | 1,43 | 1,62 | 6,78 | 50,558 | 40,95 | 15,2 | 30,51 | 0,6 | 0 | 152,6 | 0,81 | 0,03 | 15,7 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 19,76 | 87,599 | 31,33 | 20 | 27,16 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 26,18 | 13,21 | 18,51 | 14,2 | 93,97 | 677,39 | 210,1 | 160 | 469,3 | 5,7 | 47,3 | 754,5 | 8,42 | 0,41 | 51,4 |
| Итого за день | | | 26,18 | 13,21 | 18,51 | 14,2 | 93,97 | 677,39 | 210,1 | 160 | 469,3 | 5,7 | 47,3 | 754,5 | 8,42 | 0,41 | 51,4 |

5 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 42/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 100 | 3,08 | 1,24 | 7,25 | 6,13 | 10,41 | 124,14 | 19,69 | 19 | 68,21 | 1 | 24,5 | 38,61 | 2,82 | 0,09 | 6,81 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,21 | 0 | 2,45 | 2,45 | 21,69 | 127,39 | 18,29 | 22,9 | 59,69 | 1 | 0 | 242,1 | 1,24 | 0,1 | 6,12 |
| 7/8 | Бефстроганов из отварного мяса свинины | 100 | 13,11 | 12,28 | 34,08 | 0,01 | 2,83 | 370,39 | 67,12 | 25,7 | 172 | 1,4 | 25,5 | 33,5 | 0,38 | 0,31 | 0,35 |
| 38/3 | Рис припущенный с овощами | 200 | 5,04 | 0 | 9,53 | 9,53 | 50,33 | 316,78 | 24,89 | 37,9 | 110,2 | 0,9 | 0 | 120 | 4,29 | 0,06 | 0,6 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 37,802 | 0,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 28,15 | 13,53 | 53,82 | 18,62 | 117,41 | 1092 | 139 | 117 | 449,6 | 5,3 | 50 | 434,5 | 9,07 | 0,59 | 13,9 |
| Итого за день | | | 28,15 | 13,53 | 53,82 | 18,62 | 117,41 | 1092 | 139 | 117 | 449,6 | 5,3 | 50 | 434,5 | 9,07 | 0,59 | 13,9 |

6 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,74 | 0 | 5,97 | 5,97 | 2,3 | 67,542 | 22,99 | 13 | 39,18 | 0,6 | 0 | 9,4 | 2,73 | 0,03 | 9,21 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/8 | 1,83 | 0,13 | 3,01 | 2,68 | 7,48 | 68,439 | 39,19 | 19,2 | 39,95 | 0,7 | 4,5 | 310,6 | 1,27 | 0,04 | 13,6 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 100 | 12,72 | 12,48 | 14,22 | 6,36 | 2,77 | 190,73 | 29,7 | 14,3 | 224,1 | 4,6 | 4849 | 5847 | 3,75 | 0,15 | 6,86 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,15 | 0,73 | 4,89 | 0,68 | 27,16 | 176,78 | 47,59 | 40,6 | 116,2 | 1,5 | 25 | 33,4 | 0,23 | 0,16 | 7,27 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 19,76 | 87,599 | 31,33 | 20 | 27,16 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,08 | 13,33 | 28,64 | 16,24 | 81,83 | 706,61 | 179,6 | 119 | 486,1 | 9 | 4879 | 6317 | 9,43 | 0,44 | 37,2 |
| Итого за день | | | 24,08 | 13,33 | 28,64 | 16,24 | 81,83 | 706,61 | 179,6 | 119 | 486,1 | 9 | 4879 | 6317 | 9,43 | 0,44 | 37,2 |

7 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 4/1 | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 100 | 1,58 | 0 | 5,97 | 5,97 | 7,37 | 92,545 | 43,53 | 14,2 | 29,98 | 0,6 | 0 | 2,52 | 2,74 | 0,03 | 37,7 |
| 10/2 | Рассольник домашний со сметаной | 250/8 | 2,23 | 0,13 | 5,38 | 5,36 | 13,74 | 117,68 | 31,18 | 24,7 | 59,75 | 0,9 | 4,5 | 211,6 | 2,39 | 0,08 | 10,5 |
| 12/8 | Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,62 | 10,91 | 28,84 | 0,09 | 4,74 | 326,43 | 13,48 | 21,1 | 138,8 | 1,5 | 17 | 22,5 | 0,48 | 0,3 | 0,45 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,15 | 0,73 | 4,89 | 0,68 | 27,16 | 176,78 | 47,59 | 40,6 | 116,2 | 1,5 | 25 | 33,4 | 0,23 | 0,16 | 7,27 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14 | 2,84 | 3,21 | 0,07 | 14,39 | 96,371 | 116,7 | 13,3 | 83,7 | 0,1 | 20 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 26,35 | 14,6 | 48,78 | 12,67 | 89,76 | 925,32 | 261,2 | 126 | 467,9 | 5,6 | 66,5 | 292,3 | 6,18 | 0,65 | 56,5 |
| Итого за день | | | 26,35 | 14,6 | 48,78 | 12,67 | 89,76 | 925,32 | 261,2 | 126 | 467,9 | 5,6 | 66,5 | 292,3 | 6,18 | 0,65 | 56,5 |

8 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| 42/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 100 | 3,08 | 1,24 | 7,25 | 6,13 | 10,41 | 124,14 | 19,69 | 19 | 68,21 | 1 | 24,5 | 38,61 | 2,82 | 0,09 | 6,81 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,03 | 0 | 5,49 | 5,49 | 20,51 | 164,07 | 33,18 | 36,4 | 88,33 | 2,1 | 0 | 252,3 | 2,43 | 0,23 | 5,65 |
| 6/7 | Рыба, запеченная в молочном соусе минтай | 100/60 | 7986 | 7986,3 | 454,3 | 0,9 | 2,3 | 36043 | 11323 | 9551 | 53593 | 279 | 3029 | 6211 | 186 | 26,3 | 4,68 |
| 43/3 | Рис отварной | 200 | 6,45 | 0,05 | 5,65 | 0,91 | 65,36 | 349,77 | 13,55 | 44,6 | 133 | 1 | 26,7 | 30 | 0,44 | 0,06 | 0 |
| 20 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,77 | 27,759 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 8005 | 7987,6 | 473,2 | 13,92 | 127,71 | 36824 | 11398 | 9663 | 53922 | 284 | 3080 | 6532 | 192 | 26,7 | 17,1 |
| Итого за день | | | 8005 | 7987,6 | 473,2 | 13,92 | 127,71 | 36824 | 11398 | 9663 | 53922 | 284 | 3080 | 6532 | 192 | 26,7 | 17,1 |

9 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------|---------------|--------------|-------------|------------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 100 | 1,01 | 0 | 6,06 | 6,06 | 3,5 | 76,754 | 14,7 | 18,5 | 24,44 | 0,8 | 0 | 125 | 3,3 | 0,06 | 23 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 2,43 | 0,04 | 3,83 | 0,28 | 14,64 | 106,17 | 13,44 | 7,92 | 27,7 | 0,5 | 20 | 222,5 | 0,41 | 0,04 | 0,52 |
| 53/8 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины | 205 | 13,45 | 9,93 | 27,23 | 2,38 | 27,45 | 416,76 | 27,66 | 51,4 | 197,3 | 2,6 | 16 | 34,52 | 1,25 | 0,41 | 14,8 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0 | 0,1 | 0,1 | 13,06 | 55,735 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,2 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 20,77 | 9,97 | 37,72 | 9,32 | 81 | 770,93 | 68,92 | 90,7 | 290 | 5,1 | 36 | 447,4 | 5,56 | 0,55 | 77,3 |
| Итого за день | | | 20,77 | 9,97 | 37,72 | 9,32 | 81 | 770,93 | 68,92 | 90,7 | 290 | 5,1 | 36 | 447,4 | 5,56 | 0,55 | 77,3 |

10 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,74 | 0 | 5,97 | 5,97 | 2,3 | 67,542 | 22,99 | 13 | 39,18 | 0,6 | 0 | 9,4 | 2,73 | 0,03 | 9,21 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/8 | 1,83 | 0,13 | 3,01 | 2,68 | 7,48 | 68,439 | 39,19 | 19,2 | 39,95 | 0,7 | 4,5 | 310,6 | 1,27 | 0,04 | 13,6 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц.) | 100 | 23,46 | 23,42 | 19,74 | 0 | 0,25 | 272,63 | 20,52 | 19,7 | 166,7 | 1,9 | 50,1 | 103 | 0,72 | 0,06 | 0,86 |
| 3/4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,09 | 0,04 | 5,14 | 1,58 | 26,52 | 189,64 | 14,24 | 93,3 | 137,9 | 3,2 | 20 | 23,48 | 0,44 | 0,18 | 0 |
| 10/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0 | 0,03 | 0,03 | 21,09 | 88,19 | 17,36 | 11 | 14,94 | 0,4 | 0 | 64,13 | 0,61 | 0,01 | 0,18 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 36,47 | 23,59 | 34,39 | 10,76 | 80 | 801,95 | 123,1 | 168 | 438,1 | 7,6 | 74,6 | 510,9 | 6,12 | 0,36 | 23,8 |
| Итого за день | | | 36,47 | 23,59 | 34,39 | 10,76 | 80 | 801,95 | 123,1 | 168 | 438,1 | 7,6 | 74,6 | 510,9 | 6,12 | 0,36 | 23,8 |

11 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| 1/1 | Кукуруза консервированная | 100 | 3,04 | 0 | 4,11 | 4,11 | 6,37 | 84,206 | 19,6 | 20,6 | 60,84 | 0,7 | 0 | 50 | 1,96 | 0,11 | 9,8 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,03 | 0 | 5,49 | 5,49 | 20,51 | 164,07 | 33,18 | 36,4 | 88,33 | 2,1 | 0 | 252,3 | 2,43 | 0,23 | 5,65 |
| 7.08 | Колбаса отварная | 100 | 4,95 | 5,27 | 9,03 | 0 | 0,08 | 101,37 | 15,84 | 8,22 | 66,16 | 0,7 | 0 | 0 | 0,18 | 0,08 | 0 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,15 | 0,73 | 4,89 | 0,68 | 27,16 | 176,78 | 47,59 | 40,6 | 116,2 | 1,5 | 25 | 33,4 | 0,23 | 0,16 | 7,27 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 19,76 | 87,599 | 31,33 | 20 | 27,16 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 22,82 | 5,99 | 24,07 | 10,84 | 96,24 | 729,54 | 156,3 | 138 | 398,2 | 6,6 | 25 | 452,5 | 6,25 | 0,64 | 23 |
| Итого за день | | | 22,82 | 5,99 | 24,07 | 10,84 | 96,24 | 729,54 | 156,3 | 138 | 398,2 | 6,6 | 25 | 452,5 | 6,25 | 0,64 | 23 |

12 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,74 | 0 | 5,97 | 5,97 | 2,3 | 67,542 | 22,99 | 13 | 39,18 | 0,6 | 0 | 9,4 | 2,73 | 0,03 | 9,21 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной | 250/8 | 2,46 | 0,13 | 5,42 | 5,41 | 16,6 | 131,12 | 25,99 | 25,9 | 73,12 | 1 | 4,5 | 311 | 2,46 | 0,08 | 7,21 |
| 37/8 | Тефтели из мяса свинины в молочном соусе | 100/70 | 7,75 | 7,14 | 19,12 | 0,08 | 4,59 | 222,91 | 32,14 | 17,2 | 107,4 | 1,1 | 24 | 26,93 | 0,34 | 0,26 | 2,54 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,15 | 0,73 | 4,89 | 0,68 | 27,16 | 176,78 | 47,59 | 40,6 | 116,2 | 1,5 | 25 | 33,4 | 0,23 | 0,16 | 7,27 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 19,76 | 87,599 | 31,33 | 20 | 27,16 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 19,74 | 7,99 | 35,95 | 12,69 | 92,78 | 801,46 | 168,8 | 128 | 402,6 | 5,8 | 53,5 | 497,6 | 7,21 | 0,59 | 26,5 |
| Итого за день | | | 19,74 | 7,99 | 35,95 | 12,69 | 92,78 | 801,46 | 168,8 | 128 | 402,6 | 5,8 | 53,5 | 497,6 | 7,21 | 0,59 | 26,5 |

13 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 100 | 1,01 | 0 | 6,06 | 6,06 | 3,5 | 76,754 | 14,7 | 18,5 | 24,44 | 0,8 | 0 | 125 | 3,3 | 0,06 | 23 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 250/8 | 2,13 | 0,13 | 5,25 | 5,22 | 10,54 | 102,53 | 40,02 | 21,1 | 47,15 | 0,9 | 4,5 | 210,6 | 2,4 | 0,04 | 10,8 |
| 3/9 | Рагу из мяса кур | 200 | 19,76 | 18,08 | 21,81 | 10,57 | 19,21 | 358,32 | 33,37 | 41 | 199 | 2,2 | 27,8 | 434,9 | 5,74 | 0,13 | 5,69 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0 | 0,1 | 0,1 | 13,06 | 55,735 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,2 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 26,77 | 18,21 | 33,72 | 22,44 | 68,67 | 708,85 | 101,2 | 93,5 | 311,2 | 5,2 | 32,3 | 835,9 | 12 | 0,28 | 78,5 |
| Итого за день | | | 26,77 | 18,21 | 33,72 | 22,44 | 68,67 | 708,85 | 101,2 | 93,5 | 311,2 | 5,2 | 32,3 | 835,9 | 12 | 0,28 | 78,5 |

14 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 2,6 | 1,29 | 7,26 | 5,96 | 6,47 | 105,1 | 81,38 | 21 | 65,42 | 1,2 | 10,3 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,03 | 0 | 5,49 | 5,49 | 20,51 | 164,07 | 33,18 | 36,4 | 88,33 | 2,1 | 0 | 252,3 | 2,43 | 0,23 | 5,65 |
| 7.08 | Колбаса отварная | 100 | 4,95 | 5,27 | 9,03 | 0 | 0,08 | 101,37 | 15,84 | 8,22 | 66,16 | 0,7 | 0 | 0 | 0,18 | 0,08 | 0 |
| 3/4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,09 | 0,04 | 5,14 | 1,58 | 26,52 | 189,64 | 14,24 | 93,3 | 137,9 | 3,2 | 20 | 23,48 | 0,44 | 0,18 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 19,76 | 87,599 | 31,33 | 20 | 27,16 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,32 | 6,59 | 27,47 | 13,59 | 95,71 | 763,29 | 184,7 | 191 | 424,5 | 8,8 | 30,3 | 406,4 | 7,26 | 0,56 | 7,84 |
| Итого за день | | | 24,32 | 6,59 | 27,47 | 13,59 | 95,71 | 763,29 | 184,7 | 191 | 424,5 | 8,8 | 30,3 | 406,4 | 7,26 | 0,56 | 7,84 |

15 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 44/1 | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 100 | 1,81 | 0 | 6,21 | 6,21 | 11,97 | 114,39 | 10,36 | 13,1 | 35,8 | 0,6 | 0 | 1,67 | 2,72 | 0,05 | 3,36 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 250/8 | 2,13 | 0,13 | 5,25 | 5,22 | 10,54 | 102,53 | 40,02 | 21,1 | 47,15 | 0,9 | 4,5 | 210,6 | 2,4 | 0,04 | 10,8 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | 14,83 | 13,48 | 12,44 | 1,63 | 9,14 | 208,7 | 39,96 | 15,8 | 126,2 | 1,2 | 45,4 | 58,78 | 1,31 | 0,06 | 0,33 |
| 7/11 | Соус сметанный | 75 | 0,89 | 0,49 | 5,47 | 0,05 | 3,13 | 66,071 | 19,31 | 2,12 | 14,93 | 0,1 | 43,1 | 46,88 | 0,17 | 0,01 | 0,02 |
| 43/3 | Рис отварной | 200 | 6,45 | 0,05 | 5,65 | 0,91 | 65,36 | 349,77 | 13,55 | 44,6 | 133 | 1 | 26,7 | 30 | 0,44 | 0,06 | 0 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 37,802 | 0,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 29,82 | 14,15 | 35,54 | 14,54 | 132,3 | 994,78 | 132,3 | 108 | 396,6 | 4,8 | 120 | 348,1 | 7,39 | 0,28 | 14,5 |
| Итого за день | | | 29,82 | 14,15 | 35,54 | 14,54 | 132,3 | 994,78 | 132,3 | 108 | 396,6 | 4,8 | 120 | 348,1 | 7,39 | 0,28 | 14,5 |

16 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | Огурцы соленые | 100 | 0,75 | 0 | 0,09 | 0,1 | 1,55 | 13,262 | 20,24 | 12,2 | 20,88 | 0,5 | 0 | 5 | 0,1 | 0,01 | 2 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,21 | 0 | 2,45 | 2,45 | 21,69 | 127,39 | 18,29 | 22,9 | 59,69 | 1 | 0 | 242,1 | 1,24 | 0,1 | 6,12 |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы минтай | 100 | 13,72 | 12,63 | 2 | 0,12 | 7,99 | 105,35 | 58,68 | 43,6 | 202 | 0,8 | 27,1 | 28,15 | 0,26 | 0,09 | 0,64 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 125 | 2,59 | 0,45 | 3,05 | 0,43 | 16,98 | 110,49 | 29,75 | 25,4 | 72,65 | 1 | 15,6 | 20,88 | 0,14 | 0,1 | 4,54 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 75 | 1,75 | 0 | 1,43 | 1,62 | 6,78 | 50,558 | 40,95 | 15,2 | 30,51 | 0,6 | 0 | 152,6 | 0,81 | 0,03 | 15,7 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,7 | 38,66 | 2,18 | 0,56 | 1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,78 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25,77 | 13,09 | 9,53 | 5,24 | 87,05 | 561,23 | 178,8 | 132 | 426,2 | 4,8 | 42,8 | 449 | 2,91 | 0,37 | 29,7 |
| Итого за день | | | 25,77 | 13,09 | 9,53 | 5,24 | 87,05 | 561,23 | 178,8 | 132 | 426,2 | 4,8 | 42,8 | 449 | 2,91 | 0,37 | 29,7 |

17 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| 21/1 | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 100 | 0,88 | 0 | 6,01 | 6,01 | 2,9 | 72,148 | 18,85 | 15,8 | 31,81 | 0,7 | 0 | 67,21 | 3,02 | 0,04 | 16,1 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 2 | 0,03 | 2,72 | 0,37 | 15,51 | 99,231 | 13,77 | 22,7 | 55,4 | 0,8 | 9 | 339 | 0,21 | 0,07 | 6,31 |
| 7/8 | Бефстроганов из отварного мяса свинины | 100 | 13,11 | 12,28 | 34,08 | 0,01 | 2,83 | 370,39 | 67,12 | 25,7 | 172 | 1,4 | 25,5 | 33,5 | 0,38 | 0,31 | 0,35 |
| 3/4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,09 | 0,04 | 5,14 | 1,58 | 26,52 | 189,64 | 14,24 | 93,3 | 137,9 | 3,2 | 20 | 23,48 | 0,44 | 0,18 | 0 |
| 20 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,77 | 27,759 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25,71 | 12,35 | 48,45 | 8,47 | 76,89 | 874,68 | 122,8 | 169 | 436,6 | 7,1 | 54,5 | 463,4 | 4,4 | 0,65 | 22,8 |
| Итого за день | | | 25,71 | 12,35 | 48,45 | 8,47 | 76,89 | 874,68 | 122,8 | 169 | 436,6 | 7,1 | 54,5 | 463,4 | 4,4 | 0,65 | 22,8 |

18 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 1/1 | Горошек зеленый | 100 | 3,04 | 0 | 4,11 | 4,11 | 6,37 | 84,206 | 19,6 | 20,6 | 60,84 | 0,7 | 0 | 50 | 1,96 | 0,11 | 9,8 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 2,43 | 0,04 | 3,83 | 0,28 | 14,64 | 106,17 | 13,44 | 7,92 | 27,7 | 0,5 | 20 | 222,5 | 0,41 | 0,04 | 0,52 |
| 3/7 | Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами минтай | 100 | 9,25 | 9,12 | 1,75 | 0,71 | 1,71 | 59,934 | 29,83 | 12,6 | 71,96 | 0,4 | 5,76 | 134 | 0,57 | 0,04 | 0,11 |
| 1/11 | Соус молочный (для подачи к блюду) | 50 | 0,99 | 0,73 | 2,67 | 0,03 | 3,31 | 41,27 | 31,56 | 3,79 | 23,9 | 0,1 | 17,5 | 19,5 | 0,09 | 0,01 | 0,13 |
| 1/3 | Картофель отварной | 200 | 3,86 | 0,04 | 4,39 | 0,76 | 29,29 | 180,65 | 22,97 | 41,8 | 107,2 | 1,7 | 20 | 28,53 | 0,25 | 0,17 | 8,04 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 19,76 | 87,599 | 31,33 | 20 | 27,16 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,23 | 9,93 | 17,3 | 6,45 | 97,43 | 675,34 | 157,5 | 118 | 358,2 | 4,9 | 63,3 | 571,4 | 4,73 | 0,43 | 18,9 |
| Итого за день | | | 24,23 | 9,93 | 17,3 | 6,45 | 97,43 | 675,34 | 157,5 | 118 | 358,2 | 4,9 | 63,3 | 571,4 | 4,73 | 0,43 | 18,9 |

19 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 100 | 1,4 | 0 | 6,13 | 6,13 | 9,1 | 100,96 | 16,94 | 16,7 | 41,78 | 0,7 | 0 | 3,11 | 2,75 | 0,06 | 4,75 |
| 29/2 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 3,2 | 1,44 | 3,66 | 0,32 | 15,51 | 111,34 | 72,2 | 26,1 | 88,12 | 0,8 | 20 | 224,4 | 0,17 | 0,1 | 6,06 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 15 | 1,29 | 0 | 0,13 | 0,14 | 8,06 | 40,305 | 3,17 | 2,19 | 10,18 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0 |
| 40/8 | Фрикадельки из мяса свинины тушеные в соусе | 100 | 11,96 | 10,42 | 30,08 | 0,1 | 7,14 | 347,87 | 38,67 | 19,6 | 133,4 | 1,2 | 22,1 | 42,48 | 0,39 | 0,26 | 0,07 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,07 | 0,04 | 3,97 | 0,88 | 43,19 | 245,25 | 16,64 | 9,71 | 53,62 | 1 | 12 | 22,5 | 1,07 | 0,08 | 0 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0 | 0,1 | 0,1 | 13,06 | 55,735 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,2 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 28,79 | 11,9 | 44,56 | 8,17 | 118,42 | 1017 | 160,7 | 87,3 | 367,7 | 5,1 | 54,1 | 357,8 | 5,18 | 0,57 | 49,9 |
| Итого за день | | | 28,79 | 11,9 | 44,56 | 8,17 | 118,42 | 1017 | 160,7 | 87,3 | 367,7 | 5,1 | 54,1 | 357,8 | 5,18 | 0,57 | 49,9 |

20 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 2,6 | 1,29 | 7,26 | 5,96 | 6,47 | 105,1 | 81,38 | 21 | 65,42 | 1,2 | 10,3 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 24/2 | Суп молочный с лапшой | 250 | 6,61 | 4,99 | 7,46 | 0,19 | 19,5 | 172,11 | 208,9 | 25,7 | 159,7 | 0,4 | 45 | 49,75 | 0,25 | 0,08 | 0,91 |
| 4/8 | Плов из мяса свинины | 200 | 12,21 | 9,15 | 26,25 | 8,52 | 34,55 | 430,59 | 20,18 | 43,9 | 172,4 | 1,6 | 0 | 480 | 4,09 | 0,28 | 0,96 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,7 | 38,66 | 2,18 | 0,56 | 1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,78 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25,17 | 15,43 | 41,49 | 15,19 | 92,59 | 861,98 | 321,4 | 103 | 438 | 4,3 | 55,3 | 543,9 | 7,45 | 0,42 | 4,52 |
| Итого за день | | | 25,17 | 15,43 | 41,49 | 15,19 | 92,59 | 861,98 | 321,4 | 103 | 438 | 4,3 | 55,3 | 543,9 | 7,45 | 0,42 | 4,52 |

21 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 100 | 1,01 | 0 | 6,06 | 6,06 | 3,5 | 76,754 | 14,7 | 18,5 | 24,44 | 0,8 | 0 | 125 | 3,3 | 0,06 | 23 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,03 | 0 | 5,49 | 5,49 | 20,51 | 164,07 | 33,18 | 36,4 | 88,33 | 2,1 | 0 | 252,3 | 2,43 | 0,23 | 5,65 |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы минтай | 100 | 13,72 | 12,63 | 2 | 0,12 | 7,99 | 105,35 | 58,68 | 43,6 | 202 | 0,8 | 27,1 | 28,15 | 0,26 | 0,09 | 0,64 |
| 2/3 | Картофель в молоке | 200 | 4,44 | 1,59 | 5,14 | 0,57 | 25,09 | 170,41 | 82,59 | 39,2 | 126,1 | 1,4 | 27 | 34,45 | 0,19 | 0,17 | 11,9 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 19,76 | 87,599 | 31,33 | 20 | 27,16 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 29,85 | 14,23 | 19,23 | 12,79 | 99,21 | 719,7 | 229,2 | 169 | 507,4 | 6,7 | 54,1 | 556,8 | 7,63 | 0,6 | 41,5 |
| Итого за день | | | 29,85 | 14,23 | 19,23 | 12,79 | 99,21 | 719,7 | 229,2 | 169 | 507,4 | 6,7 | 54,1 | 556,8 | 7,63 | 0,6 | 41,5 |

22 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|-----------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 39/1 | Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом | 100 | 1,45 | 0 | 6,03 | 6,03 | 15,51 | 126,41 | 36,97 | 28,3 | 41,81 | 1,4 | 0 | 2,88 | 2,94 | 0,01 | 2 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,03 | 0 | 5,49 | 5,49 | 20,51 | 164,07 | 33,18 | 36,4 | 88,33 | 2,1 | 0 | 252,3 | 2,43 | 0,23 | 5,65 |
| 7.08 | Колбаса отварная | 110 | 5,44 | 5,79 | 9,93 | 0 | 0,09 | 111,5 | 17,42 | 9,04 | 72,78 | 0,7 | 0 | 0 | 0,2 | 0,09 | 0 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,07 | 0,04 | 3,97 | 0,88 | 43,19 | 245,25 | 16,64 | 9,71 | 53,62 | 1 | 12 | 22,5 | 1,07 | 0,08 | 0 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0 | 0,1 | 0,1 | 13,06 | 55,735 | 4,37 | 1,14 | 1,12 | 0,2 | 0 | 65,1 | 0,26 | 0,01 | 39 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 23,86 | 5,83 | 26,02 | 13 | 114,72 | 818,48 | 117,3 | 96,4 | 297,2 | 6,4 | 12 | 343 | 7,25 | 0,47 | 46,7 |
| Итого за день | | | 23,86 | 5,83 | 26,02 | 13 | 114,72 | 818,48 | 117,3 | 96,4 | 297,2 | 6,4 | 12 | 343 | 7,25 | 0,47 | 46,7 |

23 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 30/1 | Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 100 | 1,01 | 0 | 6,01 | 6,01 | 9,41 | 98,973 | 22,31 | 29 | 41,78 | 0,9 | 0 | 1509 | 2,98 | 0,04 | 2,96 |
| 29/2 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 3,2 | 1,44 | 3,66 | 0,32 | 15,51 | 111,34 | 72,2 | 26,1 | 88,12 | 0,8 | 20 | 224,4 | 0,17 | 0,1 | 6,06 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 15 | 1,29 | 0 | 0,13 | 0,14 | 8,06 | 40,305 | 3,17 | 2,19 | 10,18 | 0,2 | 0 | 0 | 0,2 | 0,01 | 0 |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 200 | 33,8 | 32,52 | 19,2 | 2,02 | 26,41 | 418,46 | 284,6 | 41,5 | 369,2 | 1 | 112 | 128,4 | 1,51 | 0,08 | 0,47 |
| - | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,44 | 1,7 | 0 | 11,1 | 63,48 | 61,4 | 6,8 | 43,8 | 0 | 8,4 | 9,4 | 0,04 | 0,01 | 0,2 |
| 27/10 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 37,802 | 0,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 44,45 | 35,4 | 31,21 | 9,01 | 102,65 | 885,88 | 452,8 | 117 | 592,6 | 3,9 | 141 | 1871 | 5,24 | 0,29 | 9,69 |
| Итого за день | | | 44,45 | 35,4 | 31,21 | 9,01 | 102,65 | 885,88 | 452,8 | 117 | 592,6 | 3,9 | 141 | 1871 | 5,24 | 0,29 | 9,69 |

24 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 100 | 1,29 | 0 | 5,97 | 5,97 | 6,01 | 86,232 | 30,76 | 18,3 | 35,44 | 1,1 | 0 | 2,46 | 2,74 | 0,01 | 2,41 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250/8 | 2,32 | 0,12 | 5,89 | 5,16 | 13,24 | 120,59 | 33,45 | 19,4 | 66,26 | 0,8 | 7,5 | 209,7 | 2,45 | 0,05 | 8,01 |
| 4/7 | Рыба, тушенная с овощами минтай | 100 | 12,39 | 12,68 | 8,27 | 5,38 | 4,05 | 141,49 | 21,72 | 25,5 | 126,3 | 0,6 | 11,1 | 468,6 | 3,39 | 0,1 | 1,27 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,15 | 0,73 | 4,89 | 0,68 | 27,16 | 176,78 | 47,59 | 40,6 | 116,2 | 1,5 | 25 | 33,4 | 0,23 | 0,16 | 7,27 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 19,76 | 87,599 | 31,33 | 20 | 27,16 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0 | 0,2 | 0,2 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,35 | 48,345 | 8,75 | 11,8 | 39,5 | 1 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 24,79 | 13,53 | 25,58 | 17,75 | 92,58 | 728,2 | 173,6 | 135 | 410,9 | 5,6 | 43,6 | 830,9 | 10,3 | 0,39 | 19,3 |
| Итого за день | | | 24,79 | 13,53 | 25,58 | 17,75 | 92,58 | 728,2 | 173,6 | 135 | 410,9 | 5,6 | 43,6 | 830,9 | 10,3 | 0,39 | 19,3 |