

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "
АБРАМОВСКАЯ
СРЕДНЯЯ
ШКОЛА"**

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "
АБРАМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"
DN: C=RU, S=Ульяновская область, STREET=" р-н,Абрамовка с,УЛ ШКОЛЬНАЯ,27А", L=" Российская Федерация,433161,Ульяновская обл,Майнский р-н,Абрамовка с,УЛ ШКОЛЬНАЯ,27А", Т=Директор, О=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""АБРАМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА""", ОГРН=1027300766910, СНИЛС=06565907295, ИНН ЮЛ=7309900257, ИНН=730900168847, E=buhgalteriya21@mail.ru, G=Галина Анатольевна, SN=Бурматина, CN=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""АБРАМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025.09.15 11:08:17+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Утверждаю.

Директор МОУ «Абрамовская сш»

_____ Г.А.Бурматина

Приказ № 83/1 от 28.08.2025г

**10-ти дневное меню МОУ «Абрамовская сш»
(12-18 лет) на 2025-2026 учебный год**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг етиче с-кая цен ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			бел- ки, г	жи- ры, г	угле- вод ы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 1-я неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,0 1	0,0 6	52	0,1 9	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,0 1	45	0,1 3	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,2	7,4	30	211,2	0,0 9	0,1 7	33,95	0,0 8	0,66	419,69	195,8 9	171,6 1	33,85	154,6 2	0,65	62,36	5,12	38,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0 4	0,1 6	17,25	0	0,68	49,95	220,3 3	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,2 5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,0 8	0,0 2	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,1 5
Итого за завтрак		550	20,9	24,7	77	613,5	0,2 2	0,4 2	148,2	0,4	1,48	982,44	501,9 2	531,6 9	84,97	433,4	2,73	76,3	14,6 1	87,5 8
Обед																				
13	Овощная нарезка*	100	1,1	0,2	3,4	19,4	0,0 5	0,0 4	103,1 7	0	22,5	6,63	242,1 7	26,67	19,83	37,17	0,81	2,64	0,35	26,1 7
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,2 4	0,1 3	26,86	0,1 2	0	37	248,4 2	16,27	135,8 2	204,7 3	4,57	2,57	4	18,2 1
113	Суп-лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,0 5	0,0 5	18,06	0,1 1	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,6 8
33,1 Ш	Биточки «Детские», тушённые с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,0 9	0,1 9	82,8	0,7 4	4,06	126,75	328,4 9	89,69	28,9	186,8 5	2,82	14,78	3,38	60,8 8
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,0 1	0,0 2	18,66	0	16,6 2	5,91	155,5 4	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		880	38,3	34,6	111, 2	909,8	0,5 4	0,4 8	249,5 5	0,9 7	43,7 5	438,43	1196, 98	225,6 2	236,3 3	598,4 1	11,8 5	25,58	13,8 4	166, 24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторник, 1-я неделя																				
Завтрак																				
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,0 8	0,1 9	37,08	0,0 9	0,72	177,13	215,1 3	156,8 9	23,52	141,6 5	0,52	29,17	2,51	36,3 1
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0 3	0,1 3	13,29	0	0,52	38,55	183,9 8	148,3 2	30,67	106,7 9	1,06	9	1,76	20
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,0 4	0,0 2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0 6	0,0 2	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за завтрак		550	16,2	17,1	90	577,5	0,2 6	0,2 9	63,96	0,2	17,9 8	506,25	962,6 2	250,7 8	74,84	269,7 8	5,55	22,24	9,7	81,9 8
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,0 4	0,0 4	48,67	0	26,6 7	8	243,6 7	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,6 7
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,0 5	0,0 5	162,7 9	0	10,6 6	24,18	399,5 6	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,1 9
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,0 4	0,0 3	19,44	0,0 9	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
295- У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,1 6	0,3	100,7 3	2,2 2	7,66	453,79	311,2 1	176,6 2	31,17	218,7 7	3,52	24,64	5,29	110, 54
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,0 2	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	35	37,4	129, 2	993	0,5 6	0,6 8	388,0 6	3,5 7	53,0 9	745,44	1251, 19	337,7 7	137,5 1	491,5 7	9,06	38,25	18,0 7	211, 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 1-я неделя																				
Завтрак																				
222	Пудинг из творога с рисом	180	28,8	12,8	19	306,4	0,0 6	0,3 3	64,34	0,2 5	0,29	68,99	159,3 8	209,9 4	34	293,5 6	0,86	14,69	39,6 8	53,3 7
1	Молоко сгущённое	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,0 2	0,1 1	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
375,0 1	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,0 2	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за завтрак		550	41,2	23	75,9	675,8	0,2 9	0,4 9	911	0,1 6	7,48	475,36	485,9 2	325,5 8	76,96	449,0 7	4,1	25,35	48,3 1	104,07
Обед																				
50,08	Салат из свёклы с сыром	100	7,1	12,5	7,6	171	0,0 3	0,1 1	66,73	0,2 4	8,84	242,37	271,6	252,0 7	27,82	162,3 7	1,46	6,07	4,23	17,3 3
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,0 5	0,0 4	151,2 6	0	10	7,24	281,8 7	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,4 8
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,0 8	0,0 3	22,03	0,1 1	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,0 6	0,1 2	30,11	0,7 6	2,59	66,05	173,7 7	82,3	14,21	101,8 9	1,63	11,17	1,91	27,5 1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		880	31,9	36,7	117,5	927,6	0,3 9	0,4 3	303,7 3	1,6 1	23,8 5	738,18	933,0 5	542,8 9	97,62	444,2	6,99	48,48	9,74	97,0 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг, 1-я неделя																				
Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,1 9	0,1 8	44,22	0,1 4	0,57	50,45	268,7 4	140,7 3	67,72	227,1 2	1,65	12,8	14,3 4	44,0 9
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,0 1	0,0 6	52	0,1 9	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,0 1	45	0,1 3	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0 3	0,0 1	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,3 1	0,2 6	79,36	0,3 7	0,6	299,87	409,0 9	303,5 5	92,75	366,3 4	3,32	15,98	22,4 3	65,7 8
Обед																				
16	Овощи натуральные, порционно, кукуруза	100	2,1	0,4	10,2	52,2	0,0 1	0,0 4	0	0	1,92	304	0	4,4	0	43,5	0,35	0	0	0
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,0 8	0,1	266,0 1	0	14,0 5	766,75	487,7 5	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,1 3
520,0 8	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,1 5	0,1 6	57,7	0,2 3	12,5 4	732,2	786,9 6	75,78	37,04	121,3 5	1,34	108	1,37	56,1 8
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,1 1	0,1 9	137	1,2 3	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,8 1	3,19	50,42	3,26	64,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,0 2	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	32,8	40,6	100,6	898	0,4 6	0,5 5	463,7 7	1,4 6	58,2 5	2362,1 3	1850,63	305,9 2	142,8	518,7 4	9,09	269,36	8,75	177,91

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница, 1-я неделя																				
Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,0 9	0,5 4	243,7 2	2,9 1	0,4	332,84	240,1 1	146	22,33	270,2 2	2,79	55,54	34,7 4	83,5
375,0 1	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,0 2	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,0 5	0,0 7	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0 6	0,0 2	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за завтрак		580	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2 5	0,6 5	270,4 5	2,9 1	17,0 9	624,24	789,5 9	245,0 5	92,5	354,2 1	5,61	57,21	39,0 8	93,6 1
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,0 4	0,0 4	48,67	0	26,6 7	8	243,6 7	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,6 7
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,0 4	0,0 3	19,44	0,0 9	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	250	5,9	7,2	17	156,9	0,0 8	0,0 6	129,9 2	0	6,93	245,99	418,6 9	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,3 5
234-У	Котлеты рыбные, запечённые под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,1 8	52,12	1,7 7	4,33	173,3	334,9 2	117,7 2	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,2 8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,0 2	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		880	47,7	40,4	145, 6	1137, 7	0,5 4	0,5 3	235,6 4	3	54,9 8	690,8	1294, 97	329,5 2	155,2 7	643,2 7	9,42	149,98	37,1 8	618, 92

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 2-я неделя																				
Завтрак																				
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,0 8	0,1 9	37,08	0,0 9	0,72	177,13	215,1 3	156,8 9	23,52	141,6 5	0,52	29,17	2,51	36,3 1
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,0 1	0,0 6	52	0,1 9	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,0 1	45	0,1 3	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0 4	0,1 6	17,25	0	0,68	49,95	220,3 3	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,2 5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0 3	0,0 1	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,3 1	0,4 5	57,87	0	85,4 6	292,75	875,2 7	391,3	77,91	338,9 6	5,14	18,9	11,0 9	78,6 8
Обед																				
20,14	Салат из свёклы с маслом растительным	100	1,4	2,6	8,4	62,5	0,0 2	0,0 4	1,9	0	9,5	172,73	273,6 3	36,38	20,97	41,15	1,34	19,98	0,67	19
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,0 3	0,0 4	131,1 8	0	13,4 6	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,0 8	0,0 3	22,03	0,1 1	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
299-У	Крокеты «Детские»	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,1 6	0,3	262,1 1	1,5 9	28,6 8	373,69	473,9 4	138,9	39,97	252,0 1	4,24	53,16	4,24	79,16
349,1 0	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,3 2	0,4 5	134,3 3	2,6 7	12,4 7	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	39,5	35	127,5	983,5	0,4 6	0,5 4	450,8 2	2,2	54,0 6	1092,0 9	1183,38	406,2 4	115,8 7	474,1 7	9,48	119,76	8,7	145,3 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторник, 2-я неделя																				
Завтрак																				
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,1 9	0,1 8	51,15	0,1 6	0,65	163,09	242,3 1	178,6 2	51,4	202,7 4	1,33	28,5	3,5	39,3 5
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,0 1	0,0 6	52	0,1 9	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0 2	0,0 1	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за завтрак		550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,2 9	0,2 6	76,07	0,3 2	0,67	465,71	363,7 1	319,4 4	73,81	317,3 6	2,73	50,61	9,7	57,6 7
Обед																				
13	Овощная нарезка*	100	1,1	0,2	3,4	19,4	0,0 5	0,0 4	103,1 7	0	22,5	6,63	242,1 7	26,67	19,83	37,17	0,81	2,64	0,35	26,1 7
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,0 3	0,0 4	140,2 1	0,0 5	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,5 8
54-12г	Каша пшённая рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	0,2 1	0,0 3	25,56	0,1 2	0	182,88	125,2 3	58,78	50,81	145,0 4	1,68	27,16	1,75	19,9 1
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,0 6	0,1 2	30,11	0,7 6	2,59	66,05	173,7 7	82,3	14,21	101,8 9	1,63	11,17	1,91	27,5 1
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,0 2	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		810	36,9	35,9	94,1	847,3	0,4 6	0,4 2	316,0 5	1,4	37,5 4	932,16	1126, 72	272,9 5	115,8 1	445,2 4	9,87	59,96	11,5 1	147, 71

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 2-я неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,0 1	0,0 6	52	0,1 9	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0 4	0,1 6	17,25	0	0,68	49,95	220,3 3	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,2 5
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,1 9	0,1 8	44,22	0,1 4	0,57	50,45	268,7 4	140,7 3	67,72	227,1 2	1,65	12,8	14,3 4	44,0 9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0 3	0,0 1	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,0 4	0,0 2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Итого за завтрак		550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,2 4	0,5 1	100,0 5	0,3 5	13,8 1	464,3	862,2 8	413,3 5	87,36	436,0 4	5,33	26,17	30,0 3	106,14
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная*	100	1,7	3,4	4,9	57,4	0,0 3	0,0 4	19,45	0	43,5	141,67	292,9 9	51,03	15,91	30,55	0,62	16,21	0,31	12,8 3
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,1 7	0,0 6	136,2 6	0	5,16	11,09	424,5 7	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,4 1
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,0 5	0,0 4	322,4 2	0	1,59	288,31	111,8 5	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,5 6
295-У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,1 6	0,3	100,7 3	2,2 2	7,66	453,79	311,2 1	176,6 2	31,17	218,7 7	3,52	24,64	5,29	110,54
375,0 1	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,0 2	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	38,7	35,8	103,1	890,2	0,4 7	0,4 4	558,7 1	1,2 2	56,2 3	958,53	1281,82	230,9 2	146,5 6	512,9 9	9,9	64,4	17,6 4	222,67

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг, 2-я неделя																				
Завтрак																				
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,0 4	0,0 4	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,0 6	0,0 2	18,36	0,0 9	0	149,04	53,8	105,8 3	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9 2
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушёными*	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,0 9	0,1 5	109,6	0,9 9	4,59	246,58	278,0 8	76,55	25,32	151,8 5	2,55	40,33	2,61	51,2 8
375,0 1	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,0 2	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,0 7	0,0 2	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за завтрак		550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,2 7	0,2 6	1334,0	1,0 8	49,0 4	716,21	638,6 3	292,7 8	79,81	289,5	6,34	66,24	6,56	108,45
Обед																				
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,2 4	0,1 3	26,86	0,1 2	0	37	248,4 2	16,27	135,8 2	204,7 3	4,57	2,57	4	18,2 1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,0 8	0,0 6	122,4 3	0	6,6	6,04	395,6 6	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3
54-6о	Яйцо варёное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,0 2	0,1 1	46,8	0,6 6	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5
280-У	Фрикадельки «Детские»*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,0 8	0,1 4	125,1 8	0,8 9	3,77	68,19	230,9 9	79,64	20,08	122,8 6	2,04	12,61	2,03	38,3 1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,0 2	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		810	34,2	32,3	123,5	921,9	0,6 4	0,6 5	375,9 3	2,5 1	30,8 9	391,31	1206,31	157,6 7	223,2	539,9 4	11,0 7	29,16	17,8 9	126,62

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница, 2-я неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,0 1	0,0 6	52	0,1 9	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,0 1	45	0,1 3	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,2	7,4	30	211,2	0,0 9	0,1 7	33,95	0,0 8	0,66	419,69	195,8 9	171,6 1	33,85	154,6 2	0,65	62,36	5,12	38,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0 4	0,1 6	17,25	0	0,68	49,95	220,3 3	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,2 5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,0 8	0,0 2	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,1 5
Итого за завтрак		550	20,9	24,7	77	613,5	0,2 2	0,4 2	148,2	0,4	1,48	982,44	501,9 2	531,6 9	84,97	433,4	2,73	76,3	14,6 1	87,5 8
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	100	1,2	0,1	3,7	20,8	0,0 4	0,0 4	48,67	0	26,6 7	8	243,6 7	28,33	16,67	33	0,7	2,67	0,33	15,6 7
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,0 6	0,0 5	126,7 9	0,0 6	4,61	72,52	277,6 5	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,5 3
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,1 7	0,1 7	26,57	0,0 8	14,6 8	62,17	915,5 4	74,64	42,7	134,6 8	1,48	13,86	1,43	64,9 7
299-У	Крокеты «Детские»	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,1 6	0,3	262,1 1	1,5 9	28,6 8	373,69	473,9 4	138,9	39,97	252,0 1	4,24	53,16	4,24	79,16
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,0 2	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,0 5	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за обед		890	34	31,2	118,9	891,9	0,5 8	0,5 6	362,6 9	1,6 7	58,2 1	591,1	2124,56	260,5 9	141,3 5	502,7 7	10,8 2	65,46	13,3 4	217,79