

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 11:06:17+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»
(7-11 лет) на 2025-2026 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые ве- щества			Энер- ге- тичес- кая цен- ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			бел- ки, г	жи- ры, г	уг- ле- во- ды, г		В1	В2	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																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
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	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 завтрак		500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21	15,7
113	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
268-У	Биточки «Детские», тушённые с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	34,5	31,6	102,4	832,7	0,4 9	0,4 5	248,7 7	1,3	35,3 3	415,9 3	1040,29	221,3 5	201,9 3	530,2 9	10,6 3	25,9	13,0 3	142,8 1
Вторник, 1-я неделя																				
Завтрак																				
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,0 7	0,1 6	32,63	0,0 8	0,64	155,8 8	189,3 1	138,0 6	20,7	124,6 5	0,45	25,67	2,2	31,95
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	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		500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,2 1	0,2 6	57,3	0,1 6	16,9	379,0 5	869,4 3	236,7 1	67,26	236,3 5	5,08	20,16	7,64	70,86
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,0 2	0,0 2	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,0 4	0,0 4	130,2 3	0	8,53	19,35	319,6 5	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,0 3	0,0 2	16,2	0,0 8	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295-У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,1 4	0,2 7	90,66	2	6,89	408,4 1	280,0 9	158,9 6	28,05	196,8 9	3,17	22,18	4,76	99,49
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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	29,9	32,7	111,3	859,2	0,4 9	0,6	322,7 2	3,3 4	39,5 2	650,1 6	1010,09	297,1 5	112,8	415,7 2	7,69	32,83	15,3 4	179,2 6

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	150	24	10,7	15,8	255,4	0,05	0,27	53,61	0,21	0,24	57,49	132,82	174,95	28,33	244,64	0,72	12,24	33,07	44,48
1	Молоко сгущённое	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за завтрак		500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66
Обед																				
50,08	Салат из свёклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макароны отварные	150	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
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61

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	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
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	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за завтрак		520	19,5	19,3	89,9	610,4	0,28	0,24	75,34	0,36	0,55	245,39	375,36	288,75	85,19	339,19	3,06	14,5	20,53	60,32
Обед																				
16	Овощи натуральные, порционно, кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0	0	1,15	182,4	0	2,64	0	26,1	0,21	0	0	0
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
54-11г	Картофельное пюре	150	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
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	27	29,3	89,6	730,3	0,49	0,56	395,91	2,04	33,56	1438,26	1475,15	187,58	114,4	411,64	7,44	162,46	6,92	145,98

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	150	12,7	18	3,2	225,5	0,0 6	0,4 1	182,7 9	2,1 8	0,3	249,6 3	180,0 8	109,5	16,75	202,6 7	2,09	41,65	26,0 5	62,63
375,0 1	Чай чёрный с лимо- ном	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		530	19	19,2	59,7	486,7	0,1 7	0,5 2	209,5 2	2,1 8	16,9 9	541,0 3	729,5 6	208,5 5	86,92	286,6 6	4,91	43,32	30,3 9	72,74
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ас- сорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,0 2	0,0 2	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,0 3	0,0 2	18,36	0,0 9	0	152,8	46,55	106,6 5	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-3с	Рассольник «Ленин- градский»	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,0 6	0,0 5	103,9 3	0	5,54	196,7 9	334,9 5	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
234-у	Котлеты рыбные, запечённые под сме- танно-луковым со- усом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,1 3	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	19,1 4	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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	41,4	35,2	125,8	987,2	0,4 6	0,4 5	195,7 4	2,7 8	42,8 4	741,6 9	1092,92	396,4	133	560,3 1	8,01	160,18	34,1	590,1

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																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95
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	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	3,3	7,98
Итого за завтрак		500	19,4	22,5	72	568,2	0,18	0,4	133,88	0,35	1,43	603,28	476,99	451,14	67,97	368,68	2,32	39,13	10,07	78,46
Обед																				
52,00	Салат из свёклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
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	Макароны отварные	150	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
299-у	Крокеты «Детские»	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,84	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,92

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	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
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	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за завтрак		500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8
Обед																				
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21	15,7
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
171	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,3	4,9	35,2	209,7	0,18	0,02	14,54	0,07	0	19,2	102,83	52,01	41,92	118,88	1,38	2,61	1,42	16,38
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		760	35,7	35,7	88,7	819,9	0,43	0,4	274,78	1,4	28,54	888,91	1006,35	259,38	103,18	415,37	9,16	58,47	10,82	134,84

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																				
54-13	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 4	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	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	38,25
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,1 7	0,1 6	40,2	0,1 3	0,52	45,87	244,3 1	127,9 3	61,56	206,4 7	1,5	11,64	13,0 4	40,08
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
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		500	24,4	21,6	89,1	647,4	0,2	0,4 6	85,29	0,2 6	13,6 1	368,6 5	812,7 6	381,1 5	79,41	380,7 5	4,94	23,73	23,6 2	94,47
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная*	60	1	2,1	2,9	34,4	0,0 2	0,0 3	11,67	0	26,1	85	175,7 9	30,62	9,54	18,33	0,37	9,73	0,18	7,7
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,1 4	0,0 5	109,0 1	0	4,13	8,87	339,6 6	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,0 4	0,0 3	268,6 8	0	1,33	240,2 6	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
295- У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,1 4	0,2 7	90,66	2	6,89	408,4 1	280,0 9	158,9 6	28,05	196,8 9	3,17	22,18	4,76	99,49
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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	32,9	30,2	86,1	748,6	0,4	0,3 8	461,9 9	1,1	37,1 2	783,8 2	1012,04	187,9 3	120,6 5	433,3 2	8,5	50,74	14,9 4	189,6 9

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	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,0 6	0,0 2	18,36	0,0 9	0	149,0 4	53,8	105,8 3	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели «Детские» с овощами тушёными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,0 7	0,1 1	82,2	0,7 4	3,44	184,9 4	208,5 6	57,41	18,99	113,8 9	1,92	30,25	1,96	38,46
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	40	3	0,3	19,7	93,8	0,0 4	0,0 1	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за завтрак		510	19,1	17,9	76,7	544,7	0,2 2	0,2 1	1306,61	0,8 3	47,8 9	554,7 7	550,5 1	269,6 4	70,68	238,5 4	5,49	55,52	4,71	92,73
Обед																				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,1 9	0,1	8,82	0,0 4	0	30,15	190	11,62	104,4 8	156,3 4	3,51	1,98	3,04	13,88
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,0 7	0,0 4	97,94	0	5,28	4,83	316,5 3	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
54-60	Яйцо варёное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,0 1	0,0 7	31,2	0,4 4	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
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	38,31
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 ржанопшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		710	28,8	25,1	106,1	765,8	0,5 6	0,5 5	317,8	2,2 1	29,5 7	332,4 7	1033,64	142,5 1	181,9 2	448,4 5	9,23	25,13	13,6 3	107,5 3

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																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
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	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 завтрак		500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
299-У	Крокеты «Детские»	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Итого за обед		750	28,8	27,1	101,8	766,4	0,49	0,46	297,95	1,47	43,12	490,24	1761,33	218,22	116,17	421,39	9,44	53,9	11,11	182,09