

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ «Комбинат Юность» НГО
 Герасимова Е.В.
 « 2 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ с. Аятское
 Севрюгина Е. В.
 « 2 » сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
 Для учащихся 1-4 классов завтраки 94-00 и обеды 131-00 рублей /осень-зима/

| № по сборнику рецептур | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | Fe | Витамин С | Эн.цен (Ккал) |
| 1 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 20/40 | 4,5 | 15,0 | 25,5 | 14,2 | 6,3 | 0,6 | - | 223,6 |
| 416/94 | Котлета из говядины | 100 | 15,7 | 14,4 | 16,0 | 34,8 | 27,7 | 1,4 | 0,1 | 258,6 |
| 464/94 | Каша гречневая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 45,8 | 20,3 | 1,8 | 3,6 | 171,0 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/10 | 0,4 | - | 15,3 | 16,0 | 7,2 | 0,9 | 4,0 | 61,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 7,0 | 8,3 | 0,2 | 0,3 | 42,4 |
| | | | 2,2 | 0,3 | 12,6 | 4,7 | 3,1 | 0,3 | 0,1 | 45,8 |
| | | | 28,9 | 36,7 | 101,1 | 122,5 | 72,9 | 5,2 | 8,1 | 802,4 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| ттк | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,5 | - | 1,6 | 13,8 | 8,4 | 0,4 | 6,0 | 7,8 |
| 138/94 | Суп картофельный с бобовыми с говядиной | 250/10 | 14,0 | 7,1 | 22,3 | 54,7 | 51,6 | 4,6 | 8,9 | 209,8 |
| 403/94 | Плов из свинины | 80/180 | 32,4 | 54,8 | 42,5 | 45,5 | 32,4 | 6,4 | 2,8 | 798,8 |
| 638/04 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 19,9 | 7,8 | 0,4 | 0,5 | 124,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 | 0,4 | 14,0 | 10,5 | 12,5 | 0,3 | 0,5 | 63,6 |
| | | | 3,2 | 0,4 | 19,0 | 7,1 | 4,7 | 0,5 | 0,2 | 68,7 |
| | | | 53,0 | 62,7 | 130,8 | 151,5 | 117,4 | 12,6 | 18,9 | 1272,7 |
| | | | 83,4 | 101,5 | 287,5 | 489,0 | 176,7 | 15,8 | 23,2 | 2348,0 |
| 2 день | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| пром | Кисломолочный продукт (Йогурт) | 125 | 3,5 | 3,1 | 16,3 | 120,0 | 14,0 | 0,1 | 1,3 | 107,1 |
| 35/03 | Каша молочная «Дружба» с маслом | 200/5 | 7,2 | 8,8 | 44,6 | 97,1 | 19,8 | 0,8 | 1,3 | 287,0 |
| 78/03 | Ватрушка «Лакомка» | 100 | 8,9 | 14,5 | 34,0 | 48,1 | 0,9 | 0,2 | - | 299,2 |
| 692/04 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 1,6 | 27,5 | 36,0 | - | - | 0,2 | 134,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 7,0 | 8,3 | 0,2 | 0,3 | 42,4 |
| | | | 2,2 | 0,3 | 12,6 | 4,7 | 3,1 | 0,3 | 0,1 | 45,8 |
| | | | 25,8 | 28,5 | 144,3 | 312,9 | 46,1 | 1,6 | 3,2 | 915,5 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 19/03 | Салат из отв.картофеля с зеленым горошком | 60 | 1,2 | 9,2 | 6,4 | 9,6 | 11,0 | 0,5 | 1,9 | 112,8 |
| 129/94 | Рассольник «Ленинградский» с говядиной со сметаной | 250/10//10 | 10,4 | 12,4 | 20,4 | 38,9 | 40,8 | 1,4 | 14,3 | 237,9 |
| 424/04 | Поджарка из свинины | 70/30 | 13,3 | 33,7 | 2,7 | 9,9 | 27,3 | 2,0 | 1,0 | 383,1 |
| 469/94 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 12,6 | 6,6 | 0,6 | - | 221,0 |
| 770//97 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | - | 26,4 | 30,0 | 10,0 | 2,4 | 3,6 | 102,0 |

| | | | | | | | | | | |
|--------|---|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 3,2 | 0,4 0,4 | 14,0 19,0 | 10,5 7,1 | 12,5 4,7 | 0,3 0,5 | 0,5 0,2 | 63,6 68,7 |
| | | | 35,8 | 62,3 | 124,2 | 118,6 | 112,9 | 7,7 | 21,5 | 1189,1 |
| | | | 67,6 | 96,8 | 218,0 | 266,3 | 190,1 | 13,5 | 26,1 | 1952,9 |
| | 3 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| ттк | Яйцо вареное | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 24,8 | 4,8 | 1,0 | - | 63,0 |
| 332/94 | Тефтели из горбуши | 100 | 14,1 | 81,4 | 14,1 | 79,8 | 24,2 | 0,6 | 0,7 | 254,0 |
| 472/94 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 27,0 | 20,0 | 0,8 | 3,8 | 163,5 |
| ттк | Напиток витаминизированный | 200 | - | - | 19,0 | - | - | - | 20,0 | 80,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 2,2 | 0,2 0,3 | 9,3 12,6 | 7,0 4,7 | 8,3 3,1 | 0,2 0,3 | 0,3 0,1 | 42,4 45,8 |
| | | | 26,2 | 93,3 | 77,2 | 143,3 | 60,4 | 2,9 | 24,9 | 648,7 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| ттк | Нарезка из свежих помидор | 60 | 0,7 | - | 2,3 | 8,4 | 12,0 | 0,5 | 15,0 | 12,0 |
| 110/94 | Борщ из св. капусты с говядиной со сметаной | 250/10/10 | 10,2 | 9,7 | 13,3 | 53,9 | 31,3 | 2,3 | 0,2 | 181,8 |
| 262/94 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 4,7 | 9,6 | 26,8 | 29,4 | 32,5 | 1,1 | 1,4 | 214,0 |
| ттк | Сдоба «Аппетитная» | 100 | 8,6 | 9,7 | 24,3 | 52,7 | 10,1 | 0,5 | 0,2 | 215,3 |
| 82/03 | Кисель витаминизирован. | 200 | - | - | 24,0 | 16,1 | 0,9 | 0,1 | 20,1 | 95,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 3,2 | 0,4 0,4 | 14,0 19,0 | 10,5 7,1 | 12,5 4,7 | 0,3 0,5 | 0,5 0,2 | 63,6 68,7 |
| | | | 29,7 | 29,8 | 123,7 | 178,1 | 104,0 | 5,3 | 37,6 | 850,4 |
| | | | 55,9 | 123,1 | 200,9 | 321,4 | 164,4 | 8,2 | 62,5 | 1499,1 |
| | 4 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| ттк | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,5 | - | 1,6 | 13,8 | 8,4 | 0,4 | 6,0 | 7,8 |
| 439/94 | Кура отварная | 100 | 18,0 | 25,3 | 0,2 | 27,1 | 21,0 | 1,2 | 0,2 | 300,2 |
| 493/94 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,2 | 38,6 | 14,0 | 13,1 | 0,5 | - | 159,0 |
| 705/04 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 30,0 | 10,0 | 2,8 | 80,0 | 139,8 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 2,2 | 0,2 0,3 | 9,3 12,6 | 7,0 4,7 | 8,3 3,1 | 0,2 0,3 | 0,3 0,1 | 42,4 45,8 |
| | | | 26,5 | 32,0 | 85,9 | 96,6 | 63,9 | 5,4 | 86,6 | 695,0 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 71/04 | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,1 | 27,4 | 13,7 | 0,6 | 10,1 | 74,4 |
| 212/97 | Суп-пюре картофельный с курой и гренками | 250/10//15 | 9,1 | 8,2 | 33,1 | 1,2 | 55,1 | 22,2 | 8,3 | 246,8 |
| 505/04 | Кнели куриные | 100 | 19,2 | 17,5 | 6,9 | 16,8 | 9,2 | 0,5 | 0,5 | 265,0 |
| 464/94 | Каша гречневая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 45,8 | 20,3 | 1,8 | - | 171,0 |
| 638/04 | Компот из кураги | 200 | 1,2 | - | 31,6 | 52,5 | 30,5 | 1,9 | 0,5 | 126,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 3,2 | 0,4 0,4 | 14,0 19,0 | 10,5 7,1 | 12,5 4,7 | 0,3 0,5 | 0,5 0,2 | 63,6 68,7 |
| | | | 40,3 | 39,4 | 131,1 | 161,3 | 146,0 | 27,8 | 20,1 | 985,5 |
| | | | 66,8 | 71,4 | 217,0 | 257,9 | 209,9 | 33,2 | 106,7 | 1680,5 |
| | 5 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| ттк | Нарезка из свежих помидор | 60 | 0,7 | - | 2,3 | 8,4 | 12,0 | 0,5 | 15,0 | 12,0 |

| | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 424/04 | Поджарка из свинины | 70/30 | 13,3 | 33,7 | 2,7 | 9,9 | 27,3 | 2,0 | 1,0 | 383,1 |
| 469/94 | Макароньы отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 12,6 | 6,6 | 0,6 | - | 221,0 |
| 692/04 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 1,6 | 27,5 | 36,0 | - | - | 0,2 | 134,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 7,0 | 8,3 | 0,2 | 0,3 | 42,4 |
| | | | 2,2 | 0,3 | 12,6 | 4,7 | 3,1 | 0,3 | 0,1 | 45,8 |
| | | | 25,5 | 42,0 | 89,7 | 78,6 | 57,3 | 3,6 | 16,6 | 838,3 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 7/03 | Салат «Здоровье» | 60 | 0,7 | 6,0 | 5,5 | 46,2 | 24,0 | 0,4 | 9,0 | 79,2 |
| 132/94 | Суп из овощей с говядиной со сметаной | 250/10/10 | 9,1 | 7,2 | 12,6 | 180,6 | 54,1 | 1,1 | 3,2 | 150,3 |
| 324/94 | Котлета из горбуши | 100 | 10,4 | 1,9 | 6,8 | 55,8 | 23,4 | 0,6 | 0,7 | 85,9 |
| 541/04 | Рагу овощное | 150 | 3,5 | 7,7 | 16,1 | 85,5 | 1,8 | 18,0 | 21,5 | 145,5 |
| тгк | Напиток витаминизированный | 200 | - | - | 19,0 | - | - | - | 20,0 | 80,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 | 0,4 | 14,0 | 10,5 | 12,5 | 0,3 | 0,5 | 63,6 |
| | | | 3,2 | 0,4 | 19,0 | 7,1 | 4,7 | 0,5 | 0,2 | 68,7 |
| | | | 29,2 | 23,6 | 93,0 | 385,7 | 120,5 | 20,9 | 55,1 | 673,2 |
| | | | 54,7 | 65,6 | 182,7 | 464,3 | 177,8 | 24,5 | 71,7 | 1511,5 |
| | 6 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| тгк | Яйцо вареное с кукурузой консервиров. | 60/10 | 5,5 | 4,8 | 2,1 | 29,0 | 6,1 | 1,0 | 0,5 | 73,6 |
| 424/04 | Поджарка из свинины | 70/30 | 13,3 | 33,7 | 2,7 | 9,9 | 27,3 | 2,0 | 1,0 | 383,1 |
| 464/94 | Каша гречневая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 45,8 | 20,3 | 1,8 | 3,6 | 171,0 |
| 705/04 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 30,0 | 10,0 | 2,8 | 80,0 | 139,8 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 7,0 | 8,3 | 0,2 | 0,3 | 42,4 |
| | | | 2,2 | 0,3 | 12,6 | 4,7 | 3,1 | 0,3 | 0,1 | 45,8 |
| | | | 27,5 | 45,8 | 72,7 | 126,4 | 75,1 | 8,1 | 85,5 | 855,7 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 20/40 | 4,5 | 15,0 | 25,5 | 14,2 | 6,3 | 0,6 | - | 223,6 |
| 120/94 | Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной | 250/10//10 | 5,8 | 8,5 | 8,8 | 63,6 | 25,0 | 1,2 | 0,1 | 134,2 |
| 416/94 | Котлета мясная | 100 | 15,7 | 14,5 | 16,0 | 34,8 | 27,7 | 1,4 | 0,1 | 258,6 |
| 469/94 | Макароньы отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 12,6 | 6,6 | 0,6 | - | 221,0 |
| 770//97 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | - | 26,4 | 30,0 | 10,0 | 2,4 | 3,6 | 102,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 | 0,4 | 14,0 | 10,5 | 12,5 | 0,3 | 0,5 | 63,6 |
| | | | 3,2 | 0,4 | 19,0 | 7,1 | 4,7 | 0,5 | 0,2 | 68,7 |
| | | | 36,9 | 44,6 | 145,0 | 172,8 | 102,8 | 7,0 | 4,5 | 1041,7 |
| | | | 55,0 | 66,4 | 253,6 | 496,8 | 171,3 | 8,7 | 27,1 | 1723,3 |
| | 7 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| пром | Кисломолочный продукт (Йогурт) | 125 | 3,5 | 3,1 | 16,3 | 120,0 | 14,0 | 0,1 | 1,3 | 107,1 |
| 262/94 | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 2,2 | 8,5 | 22,1 | 123,5 | 32,1 | 0,5 | 0,6 | 176,0 |
| тгк | Сдоба «Аппетитная» | 100 | 12,7 | 14,2 | 35,6 | 77,3 | 14,9 | 0,7 | 0,2 | 315,7 |
| 82/03 | Кисель витаминизированный. | 200 | - | - | 24,0 | 16,1 | 0,9 | 0,1 | 20,1 | 95,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 7,0 | 8,3 | 0,2 | 0,3 | 42,4 |
| | | | 2,2 | 0,3 | 12,6 | 4,7 | 3,1 | 0,3 | 0,1 | 45,8 |
| | | | 22,2 | 26,3 | 119,9 | 348,6 | 73,3 | 1,9 | 22,6 | 782,0 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| тгк | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,5 | - | 1,6 | 13,8 | 8,4 | 0,4 | 6,0 | 7,8 |
| 110/94 | Борщ из св. капусты с | 250/10//10 | 5,6 | 9,8 | 13,7 | 53,9 | 29,7 | 1,6 | 0,1 | 165,7 |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | говядиной со сметаной | | | | | | | | | |
| 324/94 | Котлета из горбуши | 100 | 10,4 | 5,6 | 6,9 | 57,2 | 23,9 | 0,7 | 0,7 | 118,9 |
| 472/94 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 27,0 | 20,0 | 0,8 | 3,8 | 163,5 |
| 638/04 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 19,9 | 7,8 | 0,4 | 0,5 | 124,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 | 0,4 | 14,0 | 10,5 | 12,5 | 0,3 | 0,5 | 63,6 |
| | | | 3,2 | 0,4 | 19,0 | 7,1 | 4,7 | 0,5 | 0,2 | 68,7 |
| | | | 25,8 | 23,0 | 108,5 | 189,4 | 107,0 | 4,7 | 11,8 | 712,2 |
| | | | 53,7 | 68,9 | 183,0 | 320,0 | 183,5 | 12,8 | 94,2 | 1578,5 |
| | 8 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| ттк | Нарезка из свежих помидор | 60 | 0,7 | - | 2,3 | 8,4 | 12,0 | 0,5 | 15,0 | 12,0 |
| 403/94 | Плов из свинины | 80/180 | 32,4 | 54,8 | 42,5 | 45,5 | 32,4 | 6,4 | 2,8 | 798,8 |
| 692/04 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 1,6 | 27,5 | 36,0 | - | - | 0,2 | 134,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 7,0 | 8,3 | 0,2 | 0,3 | 42,4 |
| | | | 2,2 | 0,3 | 12,6 | 4,7 | 3,1 | 0,3 | 0,1 | 45,8 |
| | | | 39,3 | 56,9 | 94,2 | 101,6 | 55,8 | 7,4 | 18,4 | 1033,0 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 43/04 | Салат из св. капусты | 60 | 0,8 | 4,9 | 5,3 | 32,9 | 11,0 | 0,7 | 23,9 | 52,8 |
| 129/94 | Суп-пюре картофельный с говядиной и гречками | 250/10/15 | 13,6 | 7,9 | 33,0 | 2,0 | 55,6 | 21,5 | 8,4 | 262,3 |
| 35/03 | Каша молочная «Дружба» с маслом | 200/5 | 7,3 | 12,4 | 44,7 | 98,3 | 19,8 | 0,8 | 1,3 | 320,0 |
| 78/03 | Ватрушка «Лакомка» | 100 | 10,9 | 17,8 | 41,3 | 59,5 | 1,1 | 0,2 | - | 370,0 |
| 642/94 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 48,0 | 13,0 | 0,6 | 1,3 | 190,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 | 0,4 | 14,0 | 10,5 | 12,5 | 0,3 | 0,5 | 63,6 |
| | | | 3,2 | 0,4 | 19,0 | 7,1 | 4,7 | 0,5 | 0,2 | 68,7 |
| | | | 43,0 | 48,8 | 189,8 | 258,3 | 117,7 | 24,6 | 35,6 | 1327,4 |
| | | | 82,3 | 105,7 | 284,0 | 359,9 | 173,5 | 32,0 | 54,0 | 2360,4 |
| | 9 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 20/40 | 4,5 | 15,0 | 25,5 | 14,2 | 6,3 | 0,6 | - | 223,6 |
| 64/03 | Котлета куриная | 100 | 15,7 | 19,5 | 3,1 | 12,4 | 20,3 | 2,8 | 4,6 | 251,0 |
| 541/04 | Рагу овощное | 150 | 3,5 | 7,7 | 16,1 | 85,5 | 1,8 | 18,0 | 21,5 | 145,5 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,3 | - | 15,0 | 12,0 | 6,0 | 0,8 | 0,1 | 57,9 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 7,0 | 8,3 | 0,2 | 0,3 | 42,4 |
| | | | 2,2 | 0,3 | 12,6 | 4,7 | 3,1 | 0,3 | 0,1 | 45,8 |
| | | | 27,8 | 42,7 | 81,6 | 135,8 | 45,8 | 22,7 | 26,6 | 766,2 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 19/03 | Салат из отв.картофеля с зеленым горошком | 60 | 1,2 | 9,2 | 6,4 | 9,6 | 11,0 | 0,5 | 1,9 | 112,8 |
| 132/94 | Суп из овощей с курой со сметаной | 250/10/10 | 6,3 | 10,4 | 13,0 | 186,3 | 57,6 | 0,5 | 3,1 | 170,2 |
| 439/94 | Кура отварная | 100 | 18,0 | 21,7 | 0,1 | 25,7 | 21,0 | 1,2 | 0,2 | 267,2 |
| 464/94 | Каша гречневая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 45,8 | 20,3 | 1,8 | - | 171,0 |
| 638/04 | Компот из кураги | 200 | 1,2 | - | 31,6 | 52,5 | 30,5 | 1,9 | 0,5 | 126,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 | 0,4 | 14,0 | 10,5 | 12,5 | 0,3 | 0,5 | 63,6 |
| | | | 3,2 | 0,4 | 19,0 | 7,1 | 4,7 | 0,5 | 0,2 | 68,7 |
| | | | 36,7 | 48,9 | 106,5 | 337,5 | 157,6 | 6,7 | 6,4 | 979,5 |
| | | | 64,5 | 91,6 | 188,1 | 473,3 | 203,4 | 29,7 | 33,0 | 1745,7 |
| | 10 день | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 7/03 | Салат «Здоровье» | 60 | 0,7 | 6,0 | 5,5 | 46,2 | 24,0 | 0,4 | 9,0 | 79,2 |
| 324/94 | Котлета из горбуши | 100 | 10,4 | 9,2 | 6,9 | 58,2 | 23,4 | 0,7 | 0,7 | 151,9 |

| | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 472/94 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 27,0 | 20,0 | 0,8 | 3,8 | 163,5 |
| тгк | Напиток витаминизированный | 200 | - | - | 19,0 | - | - | - | 20,0 | 80,0 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 20/20 | 1,6 2,2 | 0,2 0,3 | 9,3 12,6 | 7,0 4,7 | 8,3 3,1 | 0,2 0,3 | 0,3 0,1 | 42,4 45,8 |
| | | | 18,1 | 22,5 | 75,2 | 143,1 | 78,8 | 2,4 | 33,9 | 562,8 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| тгк | Яйцо вареное | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 24,8 | 4,8 | 1,0 | - | 63,0 |
| 151/94 | Суп-лапша «Домашняя» с говядиной | 250/10 | 4,0 | 6,8 | 13,9 | 31,0 | 11,2 | 1,2 | 2,3 | 133,7 |
| 424/04 | Поджарка из свинины | 70/30 | 18,9 | 24,6 | 5,4 | 21,1 | 27,1 | 2,0 | 5,6 | 319,8 |
| 493/94 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,2 | 38,6 | 14,0 | 13,1 | 0,5 | - | 159,0 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,3 | - | 15,0 | 12,0 | 6,0 | 0,8 | 0,1 | 57,9 |
| пром | Хлеб ржаной и пшеничный витам. | 30/30 | 2,3 3,2 | 0,4 0,4 | 14,0 19,0 | 10,5 7,1 | 12,5 4,7 | 0,3 0,5 | 0,5 0,2 | 63,6 68,7 |
| | | | 37,6 | 43,0 | 106,2 | 120,5 | 79,4 | 6,3 | 8,7 | 865,7 |
| | | | 55,7 | 65,5 | 181,4 | 263,6 | 158,2 | 8,7 | 42,6 | 1428,5 |
| | Завтраки за 10 дней | | 271,6 | 422,4 | 937,4 | 1638,8 | 643,5 | 63,2 | 320,9 | 7931,0 |
| | Обеды за 10 дней | | 368,0 | 426,1 | 1258,8 | 2073,7 | 1165,3 | 123,6 | 220,2 | 9897,4 |

***/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**