

Согласовано:

Директором MAOY гимназия №116

Мухаметшина.Е.А.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся
1-4 классов на 2023-2024 учебный год**

| № сб/р год | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. Ценн. Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-------------------------------|---|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------------------|--------------|-------------|
| | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 4/13\2015 | Бутерброд с маслом сливочным | 25\10 | 5,8 | 16,9 | 13,5 | 178 | 0,6 | 1,2 | 0,8 | 1,8 | 208 | 176,8 | 35,5 |
| 262/1994 | Каша молочная пшенная | 200 | 6,8 | 6,5 | 32,8 | 215,3 | 0,08 | 0,9 | | 0,8 | 140,0 | 156,0 | 22,4 |
| 684/2004 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Йогурт | 125 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | 0,2 | 116 | 20,6 | 6,45 |
| | расчет | 560 | 14,7 | 23,7 | 73,8 | 512,6 | 1,08 | 18,46 | 0,9 | 2,8 | 223,0 | 403,4 | 76,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 512\2015 | Суп картофельный с крупой | 200 | 3,1 | 3 | 38,1 | 192 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| тгк№212 | Гуляш из свинины с отрубями | 100 | 12,1 | 9,5 | 13,4 | 161 | 0,09 | 1,2 | 0,8 | 0 | 154 | 156 | 55 |
| 5\4/2015 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 32,4 | 171 | 0,36 | 1,9 | 0,3 | 1,5 | 190,5 | 34,5 | 26,7 |
| тгк№82 | Напиток "Витошка" | 200 | 1,19 | 0,15 | 126 | 58 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 63 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 700 | 24,29 | 19,9 | 231,4 | 706,3 | 1 | 15,9 | 1,9 | 2,1 | 397,5 | 275,9 | 108,9 |
| | Итого за день | | 38,99 | 43,6 | 305,2 | 1218,9 | 1,4 | 28,7 | 2,0 | 2,6 | 256,7 | 576,5 | 84,3 |
| 2-ой день, вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| тгк3 | Соус Болоньезе | 100 | 19,2 | 12,1 | 3,7 | 188 | 0,08 | 2,3 | 0,4 | 0,6 | 204 | 418 | 34 |
| 332/2004 | Макароны отварные | 150 | 5,2 | 6,2 | 35,3 | 220,5 | 0,01 | | 0,7 | 6 | 43,8 | 9 | 0,01 |
| 684/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | 6,6 | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 63 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 3,8 | 0,6 | 25 | 122 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | расчет | 500 | 29,9 | 19,1 | 88,0 | 651,5 | 0,63 | 14,3 | 1,6 | 13,8 | 266,3 | 503,5 | 61,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 5/2 2011 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/10 | 2,5 | 7,75 | 16,75 | 196 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ттк№12 | Плов "Золотинка" с индейкой (с булгуром) с овощами | 200/30 | 9,76 | 7,52 | 34,56 | 373,6 | 0,01 | 3,1 | 0 | 0,28 | 3,4 | 90,4 | 22,8 |
| 54-6хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27 | 110,2 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 50 | 3,8 | 0,6 | 25 | 123 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | расчет | 705 | 18,46 | 16,2 | 115,81 | 864,1 | 0,56 | 15,9 | 1,3 | 1,48 | 56,4 | 155,5 | 50,0 |
| Итого за день | | | 48,36 | 35,3 | 203,8 | 1456,7 | 1,19 | 30,2 | 2,9 | 15,28 | 322,7 | 658,9 | 110,9 |
| 3-ий день, среда | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1/13\2015 | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 25\10 | 3,9 | 7,7 | 13,5 | 129 | 0,4 | 1,2 | 0,5 | 2,2 | 208 | 178,8 | 15,2 |
| ттк№ | Творожный пудинг с соусом | 200/50 | 27,5 | 19,7 | 25,8 | 318 | 0,08 | 12 | | 2,6 | 144,0 | 156,0 | 10,9 |
| 684/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | 4,8 | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | расчет | 535 | 31,6 | 27,4 | 54,3 | 505 | 0,48 | 25,2 | 0,5 | 7,4 | 229,0 | 384,8 | 38,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 139/2004 | Суп картофельный с бобовыми с гренками | 210 | 6,25 | 5,6 | 22,25 | 167 | 0,05 | 0,2 | 0,1 | | 145 | 298,7 | 0,4 |
| 168/2003 | Котлета-Домашняя с соусом | 120 | 13,2 | 15,2 | 8,6 | 212 | 0,09 | 6,7 | 0,2 | 0,18 | 163 | 168,8 | 25,2 |
| 541/2004 | Рагу из овощей | 180 | 4 | 9 | 19 | 174,6 | | 2,4 | | 0,15 | 43,87 | 107,0 | 9,7 |
| ттк | Компот из ягод | 200 | 1,19 | 0,15 | 16,1 | 96 | 0,9 | 6 | 0,4 | 0,2 | 8,0 | 3,54 | 4,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| Итого за день | | | 760 | 33,1 | 27,6 | 63,3 | 2,05 | 32,2 | 0,5 | 6,5 | 675,4 | 728,8 | 84,3 |
| 4-ый день, четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3\1 | Голень, запеченная в пряном соусе | 100 | 15 | 11,3 | 9,5 | 171 | 240,5 | 1,2 | 0,5 | 2,2 | 204 | 48 | 27 |
| 3/3\2015 | Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 6 | 37 | 220,5 | 0,3 | 2,4 | 0,3 | 2,7 | 14,5 | 25,6 | 12,3 |
| 54-5гн-2020 | Чай ягодный | 200 | 0,4 | | 8,78 | 60 | | 12,0 | 0,8 | 4,9 | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | 15,6 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 500 | 22 | 17,7 | 73,28 | 539,5 | 241,3 | 15,6 | 1,6 | 9,8 | 237,0 | 170,4 | 66,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 135/2004 | Суп из овощей со сметаной | 210 | 2,9 | 12,5 | 45,4 | 221,1 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 214/2004 | Тефтели мясные | 120 | 12,7 | 11,5 | 12,8 | 208,8 | 0,09 | 6,7 | 0,2 | 0,18 | 208 | 176,8 | 25 |
| 514/2015 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 32,4 | 171 | 0,36 | 1,9 | 0,3 | 1,5 | 190,5 | 34,5 | 26,7 |
| | Напиток из шиповника | 200 | | | 15,2 | 60 | | 12 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 50 | 3,8 | 0,6 | 25 | 122 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | расчет | 730 | 23,9 | 31,4 | 130,8 | 782,9 | 0,73 | 21,4 | 1,3 | 2,28 | 451,5 | 273,3 | 71,5 |
| Итого за день | | | 45,9 | 49,1 | 204,1 | 1322,4 | 2,05 | 84,5 | 2,9 | 8,7 | 675,4 | 698,7 | 112,3 |
| 5-ый день, пятница | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№ | Батон с маслом сливочным и сыром | 25/10\20 | 3,2 | 12 | 16,4 | 188 | 0,009 | 2,4 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 100 | 0,05 |
| тгк" | Каша рисовая молочная | 200 | 4,7 | 7,5 | 42 | 296 | 0,009 | 2,4 | 0,4 | 0,05 | 204,0 | 187,4 | 28 |
| тгк" | Какао напиток "Витошка"с витамином С | 200 | 3,5 | 3,5 | 36 | 96 | 0,3 | 2,4 | 0,3 | 2,7 | 14,5 | 25,6 | 12,3 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 50 | 3,8 | 0,6 | 25 | 122 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | расчет | 505 | 15,2 | 23,6 | 119,4 | 702,0 | 0,318 | 7,2 | 1,1 | 3,55 | 218,6 | 316,1 | 47,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 110/2004 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 2,25 | 5,25 | 16,25 | 178 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| тгкЗ | Соус Болоньезе | 100 | 19,2 | 12,1 | 3,7 | 188 | 0,08 | 2,3 | 0,4 | 0,6 | 204 | 418 | 34 |
| 340/2004 | Макароны отварные | 150 | 6,3 | 9,5 | 26,5 | 264,6 | | 2,4 | | 0,15 | 43,87 | 107,0 | 9,7 |
| ТГК 82/2002 | Напиток "Витошка" | 200 | 1,19 | 0,15 | 16,1 | 64 | 0,9 | 6 | 0,4 | 0,2 | 8,0 | 3,54 | 4,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 700 | 32,34 | 27,5 | 84,1 | 799,9 | 1,53 | 11,5 | 1,6 | 1,55 | 290,5 | 563,9 | 62,9 |
| Итого за день | | | 47,54 | 51,1 | 203,5 | 1432,9 | 1,848 | 18,7 | 8,2 | 1,35 | 509,1 | 880,0 | 110,6 |
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 89 | Бутерброд "Школьный" (батон,масло слив, повидло) | 10/20/25 | 2,39 | 0,9 | 28 | 129 | 0,6 | 1,2 | 0,8 | 2,2 | 108 | 176,8 | 15,2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 23/4/2015 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 200 | 5 | 5,9 | 25,6 | 173 | 0,08 | 0,9 | | 2,8 | 144,0 | 156,0 | 15,2 |
| | Чай с молоком | 200 | 4,1 | 3,3 | 24,7 | 140 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Фрукт свежий | 110 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 13 | | | 0,06 | 123 | 7,38 |
| | расчет | 565 | 13,39 | 10,4 | 90,8 | 503,3 | 0,95 | 27,1 | 0,8 | 5 | 270,5 | 505,8 | 50,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 168/2004 | Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной | 200 | 4 | 6,3 | 44,5 | 243 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| тгк№12 | Плов "Золотинка" со свиной | 250 | 9,76 | 7,52 | 34,56 | 373,6 | 0,01 | 3,1 | 0 | 0,28 | 3,4 | 90,4 | 22,8 |
| ТТК 82/2002 | Напиток "Витощка" | 200 | 1,19 | 0,15 | 16,1 | 64 | 0,9 | 6 | 0,4 | 0,2 | 8,0 | 3,54 | 4,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 700 | 18,35 | 14,5 | 116,66 | 785,9 | 2,35 | 9,1 | 1,5 | 7,08 | 228,2 | 140,2 | 41,8 |
| | Итого за день | | 31,74 | 24,9 | 207,46 | 1289,2 | 3,3 | 36,2 | 2,3 | 12,08 | 498,7 | 646,0 | 91,7 |
| 2-ой день, вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№ | Суфле из рыбы | 100 | 14,94 | 4,68 | 9 | 138,6 | 0,07 | 0,3 | 0,1 | 1 | 22,6 | 92,6 | 28,1 |
| 3/3/2015 | Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 6 | 37 | 220,5 | 0,3 | 2,4 | 0,3 | 2,7 | 14,5 | 25,6 | 12,3 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 8,78 | 60 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | | | | | 0,54 | 6,0 |
| | расчет | 500 | 22,34 | 11,2 | 76,28 | 524,4 | 0,72 | 14,7 | 0,9 | 4,3 | 55,6 | 171,8 | 65,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 5/2 2011 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 210 | 2,9 | 2,5 | 31,5 | 120 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| тгк№209 | Поджарка из индейки | 100 | 12,1 | 9,5 | 13,4 | 148 | 0,09 | 1,2 | 0,8 | 0 | 154 | 156 | 55 |
| 332/2004 | Макароны отварные | 150 | 5,2 | 6,2 | 35,3 | 220,5 | 0,01 | | 0,7 | 6 | 43,8 | 9 | 0,01 |
| 705/2004 | Напиток из шиповника | 200 | 1,04 | | 31,61 | 131 | | | 0,4 | | 10 | 4 | 0,8 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 710 | 24,64 | 18,7 | 133,31 | 724,8 | 0,65 | 2,0 | 2,7 | 6,6 | 242,4 | 204,4 | 70,8 |
| | Итого за день | | 46,98 | 29,9 | 209,6 | 1249,2 | 0,65 | 2 | 2,7 | 6,6 | 242,4 | 204,4 | 70,8 |
| 3-ий день, среда | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Батон "Золотинка" | 50 | 4,39 | 2,9 | 12 | 102 | 0,01 | 9,8 | 0,4 | 1,9 | 0,1 | 34,5 | 0,1 |
| ттк№ | Омлет с картофелем (запеченный) | 250 | 14,5 | 14,5 | 20,3 | 277,5 | 0,01 | 11 | 0,01 | 51,46 | 16,6 | 1,2 | 0,96 |
| 54-5гн-2020 | Чай ягодный | 200 | 0,4 | | 8,78 | 60 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | расчет | 500 | 19,29 | 17,4 | 41,1 | 439,5 | 0,02 | 32,8 | 0,4 | 53,36 | 35,1 | 85,7 | 13,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 124/2004 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 2,9 | 3,5 | 35,5 | 169 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 159/2015 | Зрззы "Школьные" | 120 | 12,9 | 16,5 | 7,4 | 235 | 0,09 | 6,7 | 0,2 | 0,18 | 208 | 176,8 | 25 |
| 5/4/2015 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 32,4 | 181 | 0,36 | 1,9 | 0,3 | 1,5 | 190,5 | 34,5 | 26,7 |
| ттк" | Какао напиток "Витошка" | 200 | 3,5 | 3,5 | 36 | 96 | 0,3 | 2,4 | 0,3 | 2,7 | 14,5 | 25,6 | 12,3 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | Фрукт свежий | 113 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 61,9 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 808 | 27,6 | 30,9 | 136,3 | 803,6 | 1,3 | 73,7 | 1,1 | 4,38 | 447,6 | 292,6 | 79,0 |
| | Итого за день | | 46,89 | 48,3 | 177,4 | 1243,1 | 1,32 | 77,8 | 1,5 | 57,74 | 482,7 | 378,3 | 92,2 |
| | 4-ый день, четверг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 4/13/2015 | Бутерброд с маслом сливочным | 25\10 | 5,8 | 16,9 | 13,5 | 178 | 0,6 | 1,2 | 0,8 | 1,8 | 208 | 176,8 | 35,5 |
| 262/1994 | Каша молочная пшеничная | 200 | 6,8 | 6,5 | 32,8 | 215,3 | 0,08 | 0,9 | | 0,8 | 140,0 | 156,0 | 22,4 |
| 684/2004 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Йогурт | 125 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | 0,2 | 116 | 20,6 | 6,45 |
| | расчет | 560 | 14,7 | 23,7 | 73,8 | 512,6 | 1,08 | 18,46 | 0,9 | 2,8 | 223,0 | 403,4 | 76,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 148/2004 | Суп лапша домашняя с зеленью | 200 | 12,9 | 12,5 | 45,4 | 221,6 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 436/2004 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,7 | 19,2 | 45,5 | 398,3 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | 0,2 | 116 | 20,6 | 6,45 |
| ТТК 1-А | Компот из ягод | 200 | 0,4 | | 31,61 | 130 | 0,27 | 0,36 | | 1,9 | 0,3 | 23,4 | 7,38 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 50 | 3,8 | 0,6 | 25 | 123 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 675 | 34,3 | 32,5 | 156,51 | 916,9 | 1,22 | 5,5 | 0,9 | 2,7 | 150,9 | 79,4 | 28,8 |
| | Итого за день | | 49 | 56,2 | 230,31 | 1429,5 | 2,3 | 24,0 | 8,2 | 5,5 | 373,9 | 482,8 | 105,3 |
| | 5-ый день, пятница | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| тк№100 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 22,5 | 18,3 | 18,4 | 249 | 0,05 | 3,15 | | 2,8 | 144,0 | 156,0 | 15,2 |
| 332/2004 | Макароны отварные | 150 | 5,2 | 6,2 | 35,3 | 220,5 | 0,01 | | 0,7 | 6 | 43,8 | 9 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|--------------|
| 684/2004 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 50 | 3,8 | 0,6 | 25 | 123 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | расчет | 505 | 31,7 | 25,1 | 93,7 | 650,5 | 0,33 | 15,15 | 1,2 | 9,4 | 206,3 | 218,1 | 34,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ттк№131/1 994 | Уха "Рыбацкая" | 210 | 7,2 | 7 | 48,6 | 122 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ттк№ | Бигус | 250 | 12,1 | 9,5 | 13,4 | 148 | 0,09 | 1,2 | 0,8 | 0 | 154 | 156 | 55 |
| 54-5хн- 2020 | Компот из кураги | 200 | 1,8 | 0,1 | 23,5 | 102,2 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 710 | 24,5 | 17,1 | 107 | 477,5 | 0,64 | 14 | 1,6 | 0,6 | 207,0 | 241,38 | 82,16 |
| | Итого за день | | 56,2 | 42,2 | 200,7 | 1128,0 | 0,64 | 14,0 | 1,6 | 0,6 | 207,0 | 241,4 | 82,2 |
| | Итого в день | | 38,5 | 39,5 | 167,5 | 1175,0 | 0,5 | 30,0 | 0,3 | 4 | 516,0 | 876,0 | 114,0 |
| | ИТОГО за 2 недели (среднее) | | 45,6 | 46,7 | 178,9 | 1432,6 | 1,2 | 42,0 | 0,2 | 4,5 | 532,0 | 895,0 | 115,6 |