СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ "Средняя школа № 26"
Дианкова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ЗАО "Соцпитсервис"
Федулин Р.А.

Примерное меню рационов для обучающихся общеобразовательных учреждений
в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора Российской Федерации МР 2.4.0179-20 от 18 мая 2020г
Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 года

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макарон.изд.	Масло слив.	Масло раст.	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свеж.	Фрукты сух.	Соки	Какао	Чай	Сахар
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe																									
	1 НЕДЕЛЯ																																					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																					
	Завтрак																																					
302	Каша гречневая молочная	200	7,0	6,7	37,7	239,0	0,24	1,3	45,5	0,24	126,0	221,0	94,0	2,90	100												50		5								5
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1			5,3	8,2	4,4	0,70																							10
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76										15	30											1	
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02															10								
	Сыр	15	4,0	4,3		54,7	0,01	0,2	36,0	0,04	150,0	81,0	7,5	0,16				15																			
	Фрукт (яблоко)	100	0,2		10,2	41,6	0,03	5,0		0,01	16,0	11,0	9,0	1,50																			100				
	Итого:		**15,0**	**20,0**	**80,5**	**562,8**	**0,33**	**6,6**	**131,5**	**0,32**	**310,7**	**361,9**	**128,4**	**6,04**	**100**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**30**	**0**	**50**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	**1**	**15**
	Обед																																					
50	Салат из свеклы с яйцом,раст.маслом	70	1,8	5,2	5,3	75,0	0,02	4,7	22,0	0,02	25,2	29,2	12,3	0,62									10							4		57					
134	Суп крестьянский	250	2,2	5,0	14,9	114,0	0,05	2,0	30,0	0,05	31,7	54,0	21,2	0,58			5										10			5	25	50					
451	Котлета мясная	100	14,0	11,5	14,7	218,5	0,12		21,0	0,13	61,4	74,7	15,1	0,92	25				75						28					6							
534	Капуста тушеная	150	3,5	4,6	15,9	133,4	0,06	12,7	39,0	0,08	93,0	64,0	21,0	0,86															5			190					
639	Компот из сухофруктов	200	0,5		28,0	114,0	0,02			0,01	17,3	19,7	9,7	0,42																				20				10
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										30	45												
	Итого:		**27,9**	**27,8**	**115,6**	**842,4**	**0,37**	**19,4**	**112,0**	**0,32**	**248,7**	**306,1**	**101,8**	**4,67**	**25**	**0**	**5**	**0**	**75**	**0**	**0**	**0**	**10**	**30**	**73**	**0**	**10**	**0**	**5**	**15**	**25**	**297**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**	**10**
	Всего за день/1/:		**42,9**	**47,8**	**196,1**	**1405,2**	**0,70**	**26,0**	**243,5**	**0,64**	**559,4**	**668,0**	**230,2**	**10,71**	**125**	**0**	**5**	**15**	**75**	**0**	**0**	**0**	**10**	**45**	**103**	**0**	**60**	**0**	**20**	**15**	**25**	**297**	**100**	**20**	**0**	**0**	**1**	**25**
	ВТОРНИК																																					
	Завтрак																																					
340	Омлет натуральный	150	14,7	16,1	3,7	219,0	0,09	0,5	32,0	0,47	142,0	194,9	18,3	1,03	45								116						5								
693	Какао с молоком	200	4,0	3,2	21,0	129,0	0,04	2,0	33,0	0,17	137,0	105,0	15,8	0,09	100																					4		10
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76										15	30												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02															10								
	Фрукт (банан)	100	2,0		16,7	74,8	0,04	10,0	12,0	0,01	12,0	28,0	25,3	0,40																			100				
	Итого:		**24,3**	**28,3**	**54,5**	**610,3**	**0,22**	**12,5**	**127,0**	**0,68**	**304,4**	**368,6**	**72,9**	**2,30**	**145**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**116**	**15**	**30**	**0**	**0**	**0**	**15**	**0**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**4**	**0**	**10**
	Обед																																					
39	Салат витаминный с раст. маслом	60	0,9	4,1	6,5	67,0	0,01	12,3		0,02	25,7	15,0	9,8	0,52																4		56					
124	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,3	4,8	11,3	98,0	0,08	9,9	30,0	0,06	42,4	50,0	21,1	0,76			5												5		30	73					
439	Печень тушеная	120	14,1	9,8	3,9	160,6	0,24	18,1	612,0	1,64	91,7	251,1	18,1	4,75			12			86						8				5							
516	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	35,4	212,0	0,12		30,0	0,05	41,0	60,1	24,6	0,79														52	5								
631	Компот из ягод	200	0,2		24,3	98,0					4,0	2,8	2,0	0,24																							15
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										30	45								30				
	Итого:		**28,9**	**25,5**	**119,0**	**823,1**	**0,55**	**40,3**	**672,0**	**1,80**	**224,9**	**443,5**	**98,1**	**8,33**	**0**	**0**	**17**	**0**	**0**	**86**	**0**	**0**	**0**	**30**	**45**	**8**	**0**	**52**	**10**	**9**	**30**	**129**	**30**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**
	Всего за день/2/:		**53,2**	**53,8**	**173,5**	**1433,4**	**0,77**	**52,8**	**799,0**	**2,48**	**529,3**	**812,1**	**171,0**	**10,63**	**145**	**0**	**17**	**0**	**0**	**86**	**0**	**0**	**116**	**45**	**75**	**8**	**0**	**52**	**25**	**9**	**30**	**129**	**130**	**0**	**0**	**4**	**0**	**25**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макарон.изд.	Масло слив.	Масло раст.	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свеж.	Фрукты сух.	Соки	Какао	Чай	Сахар
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe																								
	СРЕДА																																					
	Завтрак																																					
388	Биточки рыбные	90	12,1	8,5	15,5	187,0	0,10	0,9		0,13	54,6	168,0	30,6	1,06	23							59			25						7							
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	24,6	158,0	0,14	3,0	30,0	0,12	69,5	96,7	33,5	1,20	23														5		128						
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	42,0		2,9		0,01	5,3	8,2	4,4	0,70																			7			1	10
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/30	4,4	1,0	27,5	137,0	0,07			0,03	16,3	51,7	18,0	0,92										25	30												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02															10								
	Итого:		19,9	23,3	77,9	599,0	0,31	6,8	80,0	0,30	146,9	326,5	86,5	3,90	46	0	0	0	0	0	0	59	0	25	55	0	0	0	15	7	128	0	7	0	0	0	1	10
	Обед																																					
43	Салат из св. капусты с раст. маслом	60	0,8	4,0	5,5	63,0	0,01	20,1		0,02	31,0	16,2	8,7	0,37																4		55						1
139	Суп картофельный с горохом	250	5,3	4,7	20,0	144,0	0,23	15,2	23,0	0,08	43,8	109,4	40,3	1,72														20		5		50	23					
461	Тефтели мясные в соусе	150	8,3	11,0	9,8	172,0	0,04	1,8	44,0	0,07	16,3	84,8	15,7	0,49	21				64						13	7					4		33					
541	Рагу овощное	150	2,7	5,8	16,7	132,0	0,09	20,7	48,0	0,08	52,2	71,0	33,3	0,94																5		43	108					
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2		27,8	112,0	0,03	3,0			18,6	29,7	9,7	0,42																				40				10
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										30	45												
	Итого:		23,2	27,0	131,8	810,5	0,50	60,8	115,0	0,28	182,0	375,6	130,2	5,21	21	0	0	0	64	0	0	0	0	30	58	7	20	0	10	8	93	219	40	0	0	0	0	11
	Всего за день/3/		43,1	50,3	209,7	1409,5	0,81	67,6	195,0	0,63	254,2	765,4	216,7	9,11	67	0	0	0	64	0	0	59	0	55	113	7	20	10	25	15	221	219	47	0	0	0	1	21
	ЧЕТВЕРГ																																					
	Завтрак																																					
366	Запеканка из творога с мол. сгущ.	150	19,7	14,5	33,5	343,3	0,07	0,8	95,0	0,33	293,3	388,5	32,1	0,72	78	112	5						3		5	10			3								2
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1			5,3	8,2	4,4	0,70																						1	10
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76										15	30												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02															10								
	Фрукт (мандарин)	100	0,5		9,3	39,0	0,03	23,0		0,01	31,3	15,3	8,7	0,90																				100				
	Итого:		24,0	23,5	75,4	609,8	0,15	23,9	145,0	0,37	343,3	452,7	58,7	3,10	78	112	5	0	0	0		0	3	15	35	10	0	0	13	0	0	0	100	0	0	0	1	12
	Обед																																					
16	Салат из соленых огурцов с масл.	60	0,6	3,1	1,3	36,0		3,0			14,0	14,4	8,4	0,36																3		58					
110	Борщ из свежей капусты с картоф.	250	2,2	5,1	14,0	110,7	0,05	15,4	30,0	0,05	42,9	55,5	22,3	1,00			5												5		20	91					
492	Плов из мяса птицы	240	18,0	15,5	43,9	396,6	0,02	7,5	32,0	0,27	52,8	200,2	41,8	1,63							112						53		5			38					
	Сок	200	1,2		23,8	99,0	0,02	6,6		0,0	15,8	18,0	7,2	0,20																					200		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										30	45												
	Итого:		26,9	25,2	120,6	829,8	0,19	32,5	62,0	0,37	145,6	352,6	102,2	4,46	0	0	5	0	0	0	112	0	0	30	45	0	53	0	10	3	20	187	0	0	0	0	0	0
	Всего за день/4/:		50,9	48,7	196,0	1439,6	0,34	56,4	207,0	0,74	488,9	805,3	160,9	7,56	78	112	10	0	0	0	112	0	3	45	80	10	53	0	23	3	20	187	100	0	200	0	1	12
	ПЯТНИЦА																																					
	Завтрак																																					
333	Макароные изделия с сыром	180	11,5	13,4	36,0	308,0	0,14	0,3	93,0	0,10	311,9	267,0	35,1	0,78				25										52	5								
685	Чай с молоком	200	1,7	1,2	12,5	67,6	0,02	0,7	10,0	0,08	63,6	50,8	10,0	0,62	50																					0,5	10
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76										15	30												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02															10								
	Фрукт (яблоко)	100	0,2		10,2	41,6	0,03	5,0		0,01	16,0	11,0	9,0	1,50																			100				
	Итого:		17,0	23,6	81,3	604,7	0,24	6,0	153,0	0,22	404,9	369,5	67,6	3,68	50	0	0	25	0	0	0	0	0	15	30	0	0	52	15	0	0	0	100	0	0	0	0,5	10
	Обед																																					
39	Салат витаминный с раст. маслом	60	0,9	4,1	6,5	67,0	0,01	12,3		0,02	25,7	15,0	9,8	0,52																4		56					
160	Суп молочный с крупой	250	5,0	5,2	19,6	145,2	0,08	1,3	30,0	0,20	225,0	125,0	16,4	0,21	125												15		2								2
369	Рыба отварная	100	10,7	3,8	2,9	90,6	0,10	1,6		0,18	35,8	228,0	18,6	0,72								122							3			10					
518	Картофель отварной	150	3,0	5,2	25,4	160,0	0,18	2,0	40,0	0,11	43,2	88,0	24,2	1,38															5		150						
639	Компот из кураги	200	1,2		29,2	122,0	0,02			0,01	17,3	19,7	9,7	0,42																				20				10
	Хлеб ржаной, пшеничный	35/45	6,2	1,6	40,2	200,0	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										35	45												
	Итого:		27,0	19,9	124,8	784,8	0,49	17,2	70,0	0,55	367,1	540,2	101,2	4,52	125	0	0	0	0	0	0	122	0	35	45	0	15	0	10	4	150	66	0	20	0	0	0	12
	Всего за день/5/:		44,0	43,5	206,1	1389,5	0,73	23,2	223,0	0,77	772,0	909,7	168,8	8,20	175	0	0	25	0	0	0	122	0	50	75	0	15	52	25	4	150	66	100	20	0	0	0,5	22

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества																											
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Кура	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макарон.изд.	Масло слив.	Масло растит.	Картофель	Овощи,зелень	Фрукты свеж.	Фрукты сух.	Соки	Какао	Чай	Сахар
	2 НЕДЕЛЯ																																					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																																					
	Завтрак																																					
302	Каша пшенная молочная	200	7,2	6,6	38,0	240,2	0,18	1,2	90,0	0,16	129,2	196,0	23,6	1,32	101											40		5								5
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1			5,3	8,2	4,4	0,70																					1	10
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76										15	30												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02														10									
	Сыр	15	4,0	4,3		54,7	0,01	0,2	36,0	0,04	150,0	81,0	7,5	0,16				15																			
	Фрукт (яблоко)	100	0,2		10,2	41,6	0,03	5,0		0,01	16,0	11,0	9,0	1,80																		100					
	Итого:		15,2	19,9	80,8	564,0	0,27	6,5	176,0	0,24	313,9	336,9	58,0	4,76	101	0	0	15	0	0	0	0	0	15	30	0	40	0	15	0	0	0	100	0	0	0	1	15
	Обед																																					
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4		1,7	8,0	0,01	6,0		0,02	14,0	24,6	8,4	0,36																	60					
124	Щи из свежей капусты с картоф.	250	2,3	4,8	11,3	98,0	0,08	9,9	30,0	0,06	42,4	50,0	21,1	0,76			5											5		30	73						
451	Биточки мясные	100	14,0	11,5	14,7	218,5	0,12		21,0	0,13	61,4	74,7	15,1	0,92	25				75						28												
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	24,6	158,0	0,14	3,0	30,0	0,12	69,5	96,7	33,5	1,20	23													5		128						
639	Компот из изюма	200	0,4		29,0	116,8	0,04			0,01	27,3	39,7	9,7	0,42																			20				10
	Хлеб ржаной, пшеничный	35/45	6,2	1,6	40,2	200,0	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										35	45												
	Итого:		26,5	23,5	126,2	799,3	0,49	18,9	81,0	0,37	234,7	350,2	110,3	4,93	48	0	5	0	75	0	0	0	0	35	73	0	0	0	10	6	158	133	0	20	0	0	0	10
	Всего за день/1/:		41,7	43,4	207,0	1363,3	0,76	25,4	257,0	0,61	548,6	687,1	168,3	9,69	149	0	5	15	75	0	0	0	0	50	103	0	40	0	25	6	158	133	100	20	0	0	1	25
	ВТОРНИК																																					
	Завтрак																																					
340	Омлет с зеленым горошком	150	12,9	15	5,6	209,5	0,08	2,2	28,0	0,38	130,0	183,0	11,3	0,92	35								90					5			30						
693	Какао с молоком	200	4,0	3,2	21,0	129,0	0,04	2,0	33,0	0,17	137,0	105,0	15,8	0,09	100																				4		10
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76										15	30												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02														10									
	Фрукт (банан)	100	2,0		16,7	74,8	0,04	10,0	12,0	0,01	12,0	28,0	25,3	0,40																		100					
	Итого:		22,5	27,2	65,9	600,8	0,21	14,2	123,0	0,59	292,4	356,7	65,9	2,19	135	0	0	0	0	0	0	0	90	15	30	0	0	0	15	0	0	30	100	0	0	4	0	10
	Обед																																					
43	Салат из св. капусты с раст. маслом	60	0,8	4,0	5,5	63,0	0,01	23,1		0,02	31,0	16,2	8,7	0,37															4		55						1
142	Суп рыбный	250	4,4	4,6	18,8	136,0	0,13	18,3	34,0	0,14	28,6	95,0	15,8	1,16								36						3		100	23						
437	Гуляш из говядины	150	11,9	8,7	6,2	149,7	0,15	4,7	49,5	0,27	40,5	127,2	22,7	1,85					119							6				6		40					
511	Рис отварной	150	3,8	5,2	38,2	214,8	0,03		36,0	0,02	32,7	82,2	28,6	0,77													53		5								
	Сок	200	1,2		23,8	99,0	0,02	6,6			15,8	18,0	7,2	0,20																				200			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	5,6	1,4	35,0	175,0	0,09			0,03	19,0	60,3	21,0	1,19										30	40												
	Итого:		27,7	23,9	127,5	837,5	0,43	52,7	119,5	0,48	167,6	398,9	104,0	5,54	0	0	0	0	119	0	0	36	0	30	40	6	53	0	8	10	100	118	0	0	0	0	0	1
	Всего за день/2/:		50,2	51,1	193,4	1438,3	0,64	66,9	229,5	1,07	460,0	755,6	169,9	7,73	135	0	0	0	119	0	0	36	90	45	70	6	53	0	23	10	100	148	100	0	200	4	0	11
	СРЕДА																																					
	Завтрак																																					
302	Каша овсяная (геркулес) молочная	200	7,3	6,7	37,3	239,0	0,26	1,3	63,0	0,20	147,0	233,0	34,6	1,68	106												31		5								5
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1			5,3	8,3	4,4	0,70																					1	10
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76										15	30												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02														10									
	Сыр	15	4,0	4,3		54,7	0,01	0,2	36,0	0,04	150,0	81,0	7,5	0,16				15																			
	Фрукт (апельсин)	100	0,2		9,7	39,6	0,02	23,0		0,20	31,3	15,3	8,7	0,90																		100					
	Итого:		15,3	20,0	79,6	560,8	0,34	24,6	149,0	0,47	347,0	378,3	68,7	4,22	106	0	0	15	0	0	0	0	0	15	30	0	31	0	15	0	0	0	100	0	0	0	1	15
	Обед																																					
50	Салат из свеклы с раст.мас., яйцом	60	1,8	5,2	4,6	72,4	0,02	4,7	22,0	0,02	25,2	29,2	12,3	0,62									10						4		47						
139	Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,7	20,0	145,0	0,23	15,2	28,0	0,08	43,8	109,4	40,3	1,82													20		5		50	23					
439	Печень тушеная	100	14,1	9,8	4,0	160,6	0,24	18,1	612,0	1,64	91,7	251,1	18,1	4,75			12			86						8				5							
518	Картофель отварной	150	3,0	5,2	25,4	160,0	0,18	2,0	40,0	0,11	43,2	88,0	24,2	1,38														5		150						
631	Компот из ягод	200	0,2		24,3	98,0					4,0	2,8	2,0	0,24																	30					15
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										30	45												
	Итого:		30,5	26,4	118,0	823,5	0,77	40,0	702,0	1,88	228,0	545,0	119,4	10,08	0	0	12	0	0	86	0	0	10	30	45	8	20	0	10	9	200	70	30	0	0	0	0	17
	Всего за день/3/:		45,8	46,4	197,6	1384,3	1,11	64,6	851,0	2,35	575,0	923,3	188,1	14,30	106	0	12	15	0	86	0	0	10	45	75	8	51	0	25	9	200	70	130	0	0	0	1	32

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Яйцо	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мука	Крупы,бобовые	Макарон.изд.	Масло слив.	Масло раст.	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты свеж.	Фрукты сух.	Соки	Какао	Чай	Сахар
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe																									
	ЧЕТВЕРГ																																					
	Завтрак																																					
366	Запеканка из творога с мол.сгущ.	150	19,7	14,5	33,5	343,3	0,07	0,8	95,0	0,33	293,3	388,5	32,1	0,72	78	112	5						3		5	10			3									2
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,0	40,0		0,1			5,3	8,3	4,4	0,70																							1	10
	Хлеб ржаной, пшеничный	15/30	3,6	0,8	22,5	112,5	0,05			0,02	12,2	38,8	13,5	0,76										15	30												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02															10								
	Фрукт (яблоко)	100	0,2		10,2	40,8	0,03	5,0			16,0	11,0	9,0	1,50																			100				
	Итого:		23,7	23,5	76,3	611,6	0,15	5,9	145,0	0,36	328,0	448,5	59,0	3,70	78	112	5	0	0	0	0	0	3	15	35	10	0	0	13	0	0	0	100	0	0	0	1	12
	Обед																																					
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4		1,7	8,0	0,01	6,0		0,02	14,0	24,6	8,4	0,36																		60					
110	Борщ из свежей капусты с картоф.	250	2,2	5,1	14,0	110,7	0,05	15,4	30,0	0,05	42,9	55,5	22,3	1,00			5												5		20	91						
493	Кура, тушенная в соусе	120	10,4	7,5	6,0	133,3	0,12		18,0	0,13	61,4	74,7	15,1	1,32							90					2			2	5		17					
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,5	44,0	270,0	0,29		30,0	0,14	17,3	207,5	118,7	4,57													62		5					20				10
639	Компот из сухофруктов	200	0,5		28,0	114,0	0,02			0,01	17,3	19,7	9,7	0,42																								
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/45	5,9	1,5	37,6	187,5	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										30	45												
	Итого:		26,8	20,6	129,3	823,5	0,55	21,4	78,0	0,38	173,0	446,5	196,7	8,94	0	0	5	0	0	0	90	0	0	30	45	2	62	0	12	5	20	168	0	20	0	0	0	10
	Всего за день/4/:		50,5	44,1	205,6	1435,1	0,70	27,3	223,0	0,74	501,0	895,0	255,7	12,64	78	112	10	0	0	0	90	0	3	45	80	12	62	0	25	5	20	168	100	20	0	0	1	22
	ПЯТНИЦА																																					
	Завтрак																																					
451	Котлета мясная	90	14,0	11,5	14,7	218,5	0,12		21,0	0,13	61,4	74,7	15,1	0,92	22				67						25					6							
541	Рагу овощное	150	2,7	5,8	16,7	132,0	0,09	20,7	48,0	0,08	52,2	71,0	33,3	0,94															5		43	108					1	10
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	42,0		2,9		0,01	5,3	8,2	4,4	0,70																			7				
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,8	1,1	25,0	125,0	0,07			0,03	13,6	43,0	15,0	0,81										20	30												
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0			50,0	0,01	1,2	1,9		0,02															10								
	Итого:		20,7	26,6	66,7	593,5	0,28	23,6	119,0	0,26	133,7	198,8	47,2	3,39	22	0	0	0	67	0	0	0	0	20	55	0	0	0	15	6	43	108	7	0	0	0	1	10
	Обед																																					
43	Салат из св. капусты с раст. маслом	60	0,8	4,0	5,5	63,0	0,01	20,1		0,02	31,0	16,2	8,7	0,37																4		55						1
132	Рассольник ленинградский	250	3,1	4,8	20,5	138,0	0,10	14,3	39,0	0,07	24,5	69,8	27,4	0,78			5										5		5		75	30						
374	Рыба, тушенная с овощами	120	10,7	5,7	7,4	124,0	0,09	4,7		0,11	47,6	146,8	28,5	0,59								122								5		36						
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	24,6	158,0	0,14	3,0	30,0	0,12	69,5	96,7	33,5	1,20	23														5		128						
639	Компот из кураги	200	1,2		29,2	122,0	0,02			0,01	17,3	19,7	9,7	0,42																				20				10
	Хлеб ржаной, пшеничный	35/45	6,2	1,6	40,2	200,0	0,10			0,03	20,1	64,5	22,5	1,27										35	45												
	Итого:		25,2	21,7	127,4	806,0	0,46	42,1	69,0	0,36	210,0	413,7	130,3	4,63	23	0	5	0	0	0	0	122	0	35	45	0	5	0	10	9	203	121	0	20	0	0	0	11
	Всего за день/5/:		45,9	48,3	194,1	1399,5	0,74	65,7	175,0	0,62	343,7	612,5	177,5	8,02	45	0	5	0	67	0	0	122	0	55	100	0	5	0	25	15	246	229	7	20	0	0	1	20
	всего за 10 дней		468,2	477,4	1979,1	14097,7	7,30	475,9	3403,0	10,65	5032,1	7834,0	1907,1	98,6	1103	224	67	70	400	172	202	339	232	480	874	50	359	114	241	91	1170	1646	914	100	400	8	7,5	182
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности		*13,3*	*30,5*	56,2																																