

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



Березина / Березина ДВ
14 * января 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Исходящий/входящий предприниматель



Золотарев М.А.
14 * января 2025г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

гарантированного горячего питания обучающихся 1-4

классов (Дети с ОВЗ, дети-инвалиды, дети из семей

участников СВО, ГПД) в государственных

образовательных учреждениях Вологодской области *

на 2024-2025 учебный год

| | | 6 день | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|---------|-------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 216 | Макаронне с сахаром 200 | 500 | 17,52 | 17,96 | 99,27 | 598,42 | 0,582 | 1,38 | 167,2 | 376,52 | 443,91 | 103,72 | 3,95 | 0,05 |
| 54-21x | Крутые консервированные 60' Салат из моркови с сахаром 60 | 200 | 4,84 | 10,56 | 23,73 | 198,52 | 0,002 | 0,08 | 147,2 | 226,74 | 138,51 | 14,12 | 1,81 | 0,03 |
| | | 60 | 6,18 | 2,94 | 26 | 195 | 0,31 | | | 20,4 | 180,6 | 62,4 | 1,22 | |
| 379 | Кофейный напиток замочен на молоке 200 | 200 | 3,42 | 3,5 | 11,54 | 91,2 | 0,19 | 1,3 | 20 | 120,18 | 90 | 14 | 0,12 | 0,01 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,08 | 0,96 | 28 | 113,6 | 0,08 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | | 7 день | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеченка из творога с яблоком грушевым 150/50 | 500 | 20,16 | 18,63 | 96,23 | 587,14 | 0,383 | 1,63 | 148,84 | 410,96 | 290,42 | 71,98 | 2,397 | 0,03 |
| Пром | Кондитерское изделие 40 | 200 | 9,75 | 13,18 | 14,29 | 210,11 | 0,003 | 0,51 | 131,64 | 282,39 | 113,72 | 18,84 | 0,007 | 0,02 |
| 415 | Яблоко-пирог на молоке 200 | 40 | 3,08 | 1,16 | 27,2 | 120 | 0,08 | | | 8,8 | 34 | 12,8 | 0,64 | |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 60 | 200 | 2,71 | 2,85 | 11,74 | 86,63 | 0,16 | 1,12 | 17,2 | 105,97 | 90,5 | 20,54 | 0,55 | 0,01 |
| | | 60 | 4,62 | 1,44 | 42 | 170,4 | 0,14 | | | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | |
| | | 8 день | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеница 200 | 500 | 12,45 | 7,77 | 85,35 | 623,1 | 0,53 | 4,18 | 132 | 316,81 | 231,3 | 44,6 | 2,05 | 0,03 |
| Пром | Кондитерское изделие 40 | 200 | 4,48 | 5,12 | 10,4 | 322,2 | 0,3 | 2,08 | 132 | 292 | 144 | 22,4 | 0,16 | 0,03 |
| 377 | Чай с молоком и сахаром 200 | 40 | 3,08 | 1,16 | 27,2 | 98 | 0,08 | | | 8,8 | 34 | 12,8 | 0,64 | |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 60 | 200 | 0,27 | 0,03 | 5,75 | 22,5 | 0,01 | 2,1 | | 2,21 | 1,1 | 0,6 | 0,05 | |
| | | 60 | 4,62 | 1,44 | 42 | 170,4 | 0,14 | | | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | |
| | | 9 день | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 54-28x | Виточки крутые в соусе томатном и сыром горошком 90/20/40 | 540 | 27,29 | 9,33 | 129,06 | 584,71 | 0,282 | 1,94 | 259,6 | 365,79 | 340,87 | 77,98 | 4,06 | 0,06 |
| | | 130 | 14,56 | 2,19 | 68,2 | 289,42 | 0,009 | 0,64 | 227,6 | 121,98 | 65,42 | 10,56 | 0,75 | 0,05 |
| 302 | Каша гречневая разрыхлителя 150 | 150 | 6,33 | 2,68 | 20,53 | 87,44 | 0,003 | | 12 | 17,4 | 150,65 | 40,22 | 3,39 | |
| 54-23гп | Кофейный напиток с молоком 200 | 200 | 3,42 | 3,5 | 12,33 | 94,35 | 0,19 | 1,3 | 20 | 120,21 | 90 | 14 | 0,12 | 0,01 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,08 | 0,96 | 28 | 113,6 | 0,08 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | | 10 день | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 504 | Паштет с яблоком сливочный 180 | 500 | 28,22 | 31,66 | 69,62 | 541,15 | 0,52 | 18,5 | 220 | 225,69 | 200,9 | 75,82 | 3,48 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром 200 | 180 | 26,06 | 31,13 | 40,05 | 437,4 | 0,42 | 8,4 | 220 | 204,88 | 172,5 | 60,22 | 2,86 | |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 200 | 0,22 | 0,05 | 5,57 | 20,95 | 0,01 | 0,1 | | 0,21 | | | 0,02 | |
| 368 | Фрукт сезамный 100 | 20 | 1,54 | 0,48 | 14 | 56,8 | 0,04 | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | | 100 | 0,4 | | 10 | 26 | 0,05 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,7 | |
| | | Среднее | 508 | 21,148 | 17,07 | 95,906 | 586,904 | | | | | | | |

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс), 2 смена

| Помер рецепт уры | День/ Вид Приема Пищи / Блюда/ Интервал | Вес блюда | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) | кКал (г/сут) | Витамины, мкг | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|------------------------|---|--------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------|---------------|-------------|--------|------------|------------------------|---------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|------|-------|-------|
| | | | | | | | В 1 (мг) | В 2 (мг) | С (мг) | D (мкг) | A (ретинол/ сут) | Ca (мг) | P (мг) | Mg (мг) | Fe (мг) | I (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,28 | 21,4 | 1,18 | 114,7 | 85,36 |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | 48,47 | 50,88 | 205,05 | 1386,33 | 1,11 | 0,887 | 39,1 | 6 | 420,23 | 663,52 | 664,97 | 151,87 | 7,96 | 0,06 | |
| Обед | | | | | | | 29,06 | 35,65 | 85,37 | 873,19 | 0,37 | 0,587 | 12,8 | 2,95 | 209,83 | 436,29 | 482,07 | 125,57 | 4,87 | 0,06 | |
| 15192 | Овощи по сезону | 60 | 1 | | 2 | 11 | 0,02 | | 3 | | | | | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | | | | |
| 103 | Суп вермишевый на курином блюдце 200 | 200 | 1,61 | 3,26 | 10,04 | 141,5 | 0,01 | 0,087 | 6,8 | 0,87 | 114,2 | 171,1 | 141,17 | 27,17 | | 0,04 | | | | | |
| 54-28м | Ежжи куриные с соусом томатным 90/20 | 110 | 22,21 | 28,68 | 21,2 | 330,42 | 0,09 | 0,2 | 0,64 | 1,85 | 83,62 | 221,98 | 165,42 | 53,56 | 1,65 | 0,06 | | | | | |
| 309 | Изделия макаронные отварные 150 | 150 | 2,15 | 3,01 | 19,06 | 244,34 | 0,17 | 0,3 | | 0,23 | 12 | 17,65 | 123,13 | 24,07 | 1,37 | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблоки) 200 | 200 | 0,13 | 0,02 | 13,83 | 49,53 | 0,01 | | 2,36 | | 0,01 | 3,56 | 2,15 | 1,77 | 0,47 | | | | | | |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,54 | 0,48 | 14 | 56,8 | 0,04 | | | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | | | | | | |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 6,22 | 42,8 | 0,03 | | | | | 3,6 | 18,4 | 4 | 0,58 | | | | | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | 46,54 | 47,69 | 201,71 | 1411,39 | 0,72 | 0,845 | 36,01 | 6,11 | 436,22 | 596,66 | 661,45 | 150,12 | 7,25 | 0,06 | |
| Обед | | | | | | | 21,62 | 28,27 | 109,93 | 830,58 | 0,33 | 0,495 | 34,09 | 3,53 | 79,02 | 341,9 | 291,34 | 85,71 | 3,36 | 0,03 | |
| 15192 | Овощи по сезону | 60 | 1 | | 2 | 11 | 0,02 | | 3 | | | | | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем 200 | 200 | 1,6 | 5,35 | 8,48 | 159,36 | 0,08 | 0,05 | 12,98 | 0,88 | 9,01 | 163,15 | 42,33 | 19,03 | 0,91 | | | | | | |
| 246 | Гуляш из отварного мяса 90 | 90 | 10,91 | 15,99 | 21,17 | 269,32 | 0,06 | 0,445 | 3,55 | 2,5 | 54 | 13,6 | 96,59 | 19,64 | 0,13 | 0,03 | | | | | |
| 304 | Рис отварной 150 | 150 | 3,75 | 4,15 | 29,19 | 154,12 | 0,06 | | | 0,15 | 16 | 75,55 | 81,45 | 20,72 | 0,57 | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов 200 | 200 | 0,31 | 0,02 | 10,38 | 63,32 | | | 0,46 | | 0,01 | 0,37 | 0,06 | | 0,03 | | | | | | |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,08 | 0,96 | 28 | 113,6 | 0,08 | | | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | | |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 6,22 | 42,8 | 0,03 | | | | | 3,6 | 18,4 | 4 | 0,58 | | | | | | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | 46,44 | 49,52 | 187,17 | 1308,73 | 0,652 | 0,878 | 39,41 | 6,01 | 421,5 | 660,65 | 628,7 | 144,68 | 7,02 | 0,06 | |
| Обед | | | | | | | 20,03 | 34,48 | 71,64 | 811,59 | 0,48 | 0,523 | 35,52 | 1,56 | 133,7 | 377,1 | 302,36 | 94,03 | 3,09 | 0,03 | |
| 15192 | Овощи по сезону | 60 | 1 | | 2 | 11 | 0,02 | | 3 | | | | | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский 200 | 200 | 1,75 | 9,46 | 13,3 | 179,98 | 0,11 | 0,355 | 11,12 | | 45,5 | 121,02 | 54,68 | 18,87 | 0,41 | | | | | | |
| 595 | Напитки газированные с томатным соусом 90/20 | 110 | 12,28 | 19,8 | | 286 | | 0,168 | | 0,38 | 88,2 | 119,2 | 112,12 | 22,35 | | | | | | | |
| 149 | Картофель запеченный 150 | 150 | 2,94 | 4,15 | 28,96 | 212,01 | 0,28 | | 21,4 | 1,18 | | 114,7 | 85,36 | 33,81 | 1,32 | 0,03 | | | | | |

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----|--------|-------|--------|----------|-------|------|-------|------|--------|--------|--------|--------|------|
| 318 | Мягбог из курицы в томатном соусе 90/20 | 110 | 7,13 | 7,9 | 8,84 | 246,44 | 0,001 | 0,46 | 11,06 | 0,78 | 139,2 | 28,71 | 57,02 | 13,27 | 1,11 |
| 302 | Каша гречневая 150 | 150 | 6,36 | 4,33 | 20,55 | 102,4 | 0,001 | | | 0,13 | 120 | 14,88 | 61,25 | 15,22 | 0,39 |
| 349 | Компот из плодов сушеных 200 | 200 | 6,36 | 4,33 | 20,55 | 102,4 | 0,28 | | 6,02 | | 20 | 14,88 | 151,25 | 10,22 | 0,99 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,54 | 0,48 | 14 | 56,8 | 0,04 | | | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 14 | 42,8 | 0,03 | | | | | 3,6 | 18,4 | 4 | 0,58 |
| 8 день | | | 48,46 | 49,21 | 201,95 | 1472,28 | 0,755 | 0,86 | 37,67 | 6 | 425,3 | 665,52 | 691,34 | 151,04 | 7,3 |
| Обед | | | 36,01 | 41,44 | 116,6 | 849,18 | 0,225 | 0,86 | 33,49 | 5,62 | 293,3 | 348,71 | 460,04 | 95,44 | 5,25 |
| 15192 | Овощи по сезону | 60 | 1 | | 2 | 11 | 0,02 | | 3 | | | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 318 | Суп Минестроне | 200 | 8,06 | 11,6 | 31,6 | 143,6 | 0,006 | 0,32 | | 1,29 | 2 | 148,1 | 111,2 | 4,12 | 0,44 |
| 49 | Гуляш из мяса птицы 90 | 90 | 19,96 | 21,75 | 13,39 | 282,48 | 0,001 | 0,54 | 4,5 | 3,99 | 116,9 | 118,16 | 193,24 | 36,86 | 2,04 |
| 312 | Пюре картофельное 150 | 150 | 2,84 | 4,94 | 22,76 | 212,44 | 0,16 | | 11,89 | 0,34 | 174,4 | 42,08 | 84,69 | 28,14 | 1,03 |
| 428 | Кисель яблочный 200 | 200 | 0,1 | 0,39 | 8,14 | 26,2 | | | | | | 0,18 | | | 0,02 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,08 | 0,96 | 28 | 113,6 | 0,008 | | | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 6,22 | 42,8 | 0,03 | | | | | 3,6 | 18,4 | 4 | 0,58 |
| 9 день | | | 47,14 | 45,54 | 209,28 | 1496,3 | 0,76 | 0,84 | 40,86 | 6,11 | 420,11 | 674,41 | 677,99 | 158,62 | 9,2 |
| Обед | | | 19,75 | 36,21 | 80,22 | 911,59 | 0,478 | 0,39 | 38,92 | 2,75 | 160,51 | 308,62 | 337,12 | 80,64 | 4,14 |
| 15192 | Овощи по сезону | 60 | 1 | | 2 | 11 | 0,02 | | 3 | | | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем 200 | 200 | 1,6 | 5,35 | 8,48 | 159,36 | 0,008 | 0,21 | 15,98 | | 9,01 | 135,15 | 62,33 | 19,03 | 0,09 |
| 245 | Бефстроганов из мяса отварного говяжьего 90 | 90 | 10,44 | 25,83 | 3,31 | 406,71 | 0,28 | 0,18 | 1,94 | 2,6 | 135,5 | 128,59 | 129,14 | 7,89 | 0,34 |
| 304 | Рис отварной 150 | 150 | 3,75 | 4,15 | 29,19 | 154,12 | 0,06 | | 14 | 0,15 | 16 | 8,88 | 81,45 | 26,72 | 0,57 |
| 484 | Соус фруктовый 200 | 200 | 1 | 0,2 | 18 | 84 | 0,04 | | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 1,8 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,54 | 0,48 | 14 | 56,8 | 0,04 | | | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 6,22 | 42,8 | 0,03 | | | | | 3,6 | 18,4 | 4 | 0,58 |
| 10 день | | | 48,006 | 48,99 | 202,96 | 1415,326 | 0,72 | 0,84 | 36,31 | 6,2 | 422,51 | 675,21 | 661,49 | 156,62 | 7,55 |
| Обед | | | 19,786 | 17,33 | 133,34 | 874,176 | 0,2 | 0,52 | 17,81 | 2,4 | 202,51 | 449,52 | 460,59 | 80,8 | 2,07 |
| 15192 | Овощи по сезону | 60 | 1 | | 2 | 11 | 0,02 | | 3 | | | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 99 | Суп из овощей 200 | 200 | 1,61 | 3,26 | 10,04 | 181,5 | 0,01 | 0,02 | 6,8 | 0,8 | | 161,1 | 61,17 | 3,17 | 0,04 |
| 336 | Рыбу из мяса птицы (курица) 240 | 240 | 13,666 | 7,02 | 80,98 | 379,636 | 0,01 | 0,5 | 4 | 1,6 | 90 | 264,88 | 222,5 | 60,22 | 0,04 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблоки) 200 | 200 | 0,13 | 0,02 | 13,83 | 49,53 | 0,01 | | 2,36 | | | 3,56 | 2,15 | 1,77 | 0,47 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,54 | 0,48 | 14 | 56,8 | 0,04 | | | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 6,22 | 42,8 | 0,03 | | | | | 3,6 | 18,4 | 4 | 0,58 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|------|
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 6,22 | 42,8 | 0,03 | 0,878 | 39,41 | 6,01 | 421,5 | 3,6 | 18,4 | 4 | 0,58 | |
| | 3 день | | 46,44 | 49,52 | 187,17 | 1308,73 | 0,652 | 0,878 | 39,41 | 6,01 | 421,5 | 600,65 | 628,7 | 144,7 | 7,02 | 0,06 |
| | Завтрак | | 26,41 | 15,04 | 115,53 | 497,14 | 0,172 | 0,335 | 3,89 | 4,45 | 287,8 | 283,55 | 326,34 | 50,65 | 3,93 | 0,03 |
| 210 | Омлет 200 | 200 | 18,61 | 12,01 | 59,16 | 283,96 | 0,08 | 0,355 | 1,09 | 4,45 | 287,8 | 261,54 | 273,39 | 24,22 | 2,67 | 0,03 |
| 108 | Зеленый горошек 60 | 60 | 4,5 | 2,02 | 22,8 | 78,63 | 0,002 | | 2,7 | | 12,6 | 18,15 | 13,23 | 0,44 | | |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,08 | 0,96 | 28 | 113,6 | 0,08 | | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | |
| 376 | Чай с сахаром 200 | 200 | 0,22 | 0,05 | 5,57 | 20,95 | 0,01 | | 0,1 | | 0,21 | | | 0,02 | | |
| | Обед | | 20,03 | 34,48 | 71,64 | 811,59 | 0,48 | 0,523 | 35,52 | 1,56 | 133,7 | 377,1 | 302,36 | 94,03 | 3,09 | 0,03 |
| 36/20 | Огурцы консервированные без уксуса 60/Салат из свежих огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0,02 | | 3 | | | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | |
| 96 | Рисовая каша Ленинградский 200 | 200 | 1,75 | 9,46 | 13,3 | 179,98 | 0,11 | 0,355 | 11,12 | | 45,5 | 121,02 | 54,68 | 18,87 | 0,41 | |
| 595 | Нагетсы запеченные с томатным соусом 90/20 | 110 | 12,28 | 19,8 | | 286 | | 0,168 | | 0,38 | 88,2 | 119,2 | 112,12 | 22,35 | | |
| 149 | Картофель запеченный 150 | 150 | 2,94 | 4,15 | 28,96 | 212,01 | 0,28 | | 21,4 | 1,18 | | 114,7 | 85,36 | 33,81 | 1,32 | 0,03 |
| 428 | Кисель ягодный 200 | 200 | 0,1 | 0,39 | 8,14 | 26,2 | | | | | | 0,18 | | 0,02 | | |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,54 | 0,48 | 14 | 56,8 | 0,04 | | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | | |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 6,22 | 42,8 | 0,03 | | | | 3,6 | 18,4 | 4 | 0,58 | | |
| | 4 день | | 46,61 | 52,76 | 217,79 | 1419,29 | 0,753 | 0,84 | 36,01 | 6,17 | 428,91 | 683,43 | 650,08 | 150,2 | 7,55 | 0,06 |
| | Завтрак | | 11,87 | 13,62 | 69,62 | 519,51 | 0,353 | 0,27 | 13,52 | 5,95 | 254,2 | 455,73 | 285,9 | 62,14 | 4,07 | 0,06 |
| 171 | Вермишель молочная 200 | 200 | 4,7 | 8,9 | 17,63 | 270 | 0,003 | 0,27 | 2,08 | 3,5 | 232 | 292 | 114 | 7,4 | 0,06 | 0,05 |
| 382 | Какао с молоком 200 | 200 | 3,69 | 3,76 | 13,99 | 109,91 | 0,22 | | 1,44 | 2,45 | 22,2 | 138,53 | 126,1 | 32,54 | 1,01 | 0,01 |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 40 | 40 | 3,08 | 0,96 | 28 | 113,6 | 0,08 | | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | |
| 368 | Фрукт сезонный 100 | 100 | 0,4 | | 10 | 26 | 0,05 | | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| | Обед | | 34,74 | 39,14 | 148,17 | 899,78 | 0,4 | 0,57 | 22,49 | 0,22 | 174,71 | 227,7 | 364,18 | 88,09 | 3,48 | 0 |
| 82 | Салат свекольный 60 | 60 | 1,04 | 0,8 | 3,78 | 35,28 | 0,03 | | 6,1 | | 26,25 | 27 | 13,64 | 0,86 | | |
| 93 | Суп фасолевый на курином бульоне 200 | 200 | 1,6 | 14,47 | 80,95 | 216,53 | 0,04 | 0,12 | 13,02 | | 15,5 | 60,1 | 46,96 | 18,59 | 0,67 | |
| 294 | Котлета куриная с соусом томатным 90/20 | 90/20 | 23,13 | 18,9 | 8,84 | 396,44 | 0,02 | 0,45 | 1,01 | 0,095 | 139,2 | 114,71 | 101,02 | 13,27 | 0,11 | |
| 302 | Каша гречневая 150 | 150 | 6,36 | 4,33 | 20,55 | 102,4 | 0,23 | | 0,125 | | 20 | 14,88 | 151,25 | 30,22 | 0,39 | |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблоки) 200 | 200 | 0,13 | 0,02 | 13,83 | 49,53 | 0,01 | | 2,36 | | 0,01 | 3,56 | 2,15 | 1,77 | 0,47 | |
| 18 | Хлеб из муки пшеничной 20 | 20 | 1,54 | 0,48 | 14 | 56,8 | 0,04 | | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | | |
| 19 | Хлеб ржано-пшеничный 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 6,22 | 42,8 | 0,03 | | | | 3,6 | 18,4 | 4 | 0,58 | | |
| | 5 день | | 40,89 | 44,21 | 213,61 | 1438,26 | 1,22 | 0,732 | 59,99 | 5,04 | 427,9 | 573,72 | 535,84 | 109,8 | 7,75 | 0,05 |
| | Завтрак | | 19,41 | 15,23 | 119,68 | 513,14 | 0,74 | 0,3 | 26,3 | 3,05 | 210,4 | 227,23 | 182,9 | 26,3 | 3,09 | 0 |
| 726 | Битвы 150 | 150 | 15,03 | 12,48 | 81,03 | 292,44 | | 0,3 | 14 | 2,4 | 202 | 100,72 | 100,9 | | 0,2 | |
| 471 | Молоко ступенное 20 | 20 | 1,4 | 1,98 | 1,9 | 87 | 0,61 | | 0,2 | 0,65 | 8,4 | 101,4 | 43,8 | 6,8 | 0,04 | |