



Утверждено: Директор СПОСНК "Эдем" Турнина А. А.

Применены следующие нормы рационалов горячего питания в общеобразовательных учреждениях Алексеевского района на 2020 год

| № рец. | Прием пищи/ Наименование блюда | Масса порций, в гр. | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---------------------|-----------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| | | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | 7-11 лет | 12-18 лет |
| День 1 / Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №338 | Фрукт | 200 | 120 | 0,52 | 0,4 | 0,34 | 0,2 | 14,7 | 8,82 | 104 | 62 | 0 | 0 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 20,8 | 20,8 | 25,6 | 25,6 | 0,02 | 0,02 | 30,4 | 30,4 | 1,5 | 1,5 |
| №173 | Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом | 200/5/10 | 200/5/10 | 7,3 | 7,3 | 10,39 | 10,39 | 16,43 | 16,43 | 188,4 | 188,44 | 0,05 | 0,05 | 0,23 | 0,23 | 0,24 | 0,24 | 1,3 | 1,3 | 331,5 | 331,5 | 327,1 | 327,1 | 54,5 | 54,5 | 2,11 | 2,11 |
| №408 | Перемяч с мясом | 60 | 60 | 8,11 | 8,11 | 8,95 | 8,95 | 24,53 | 24,53 | 192 | 192 | 0,003 | 0,003 | 0,07 | 0,07 | 0,057 | 0,057 | 0,678 | 0,678 | 0 | 0 | 76,62 | 76,62 | 11,58 | 11,58 | 1,01 | 1,01 |
| №376 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,021 | 0,021 | 0,005 | 0,005 | 14,975 | 14,975 | 60 | 60 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 5,25 | 5,25 | 8,24 | 8,24 | 4,4 | 4,4 | 0,86 | 0,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №59 | Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) Салат "Зимний" (после 1 марта) | 60 | 100 | 0,59 | 0,98 | 6,08 | 10,13 | 5,19 | 8,65 | 77,92 | 129,86 | 0 | 0 | 0,048 | 0,06 | 0,024 | 0,04 | 15 | 25 | 8,4 | 14 | 15,6 | 26 | 12 | 20 | 0,58 | 0,9 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 250/15/10 | 250/15/10 | 7,5 | 7,5 | 7,99 | 7,99 | 23,09 | 23,09 | 150 | 150 | 0,27 | 0,27 | 0,06 | 0,06 | 0,28 | 0,28 | 9,9 | 9,9 | 44,87 | 44,87 | 81,62 | 81,62 | 26,53 | 26,53 | 1,47 | 1,47 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 180 | 5,47 | 6,84 | 6,37 | 8,95 | 34,34 | 41,21 | 204 | 244,8 | 0,03 | 0,04 | 0,09 | 0,11 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 11,81 | 14,7 | 47,64 | 59,5 | 8,36 | 10,45 | 0,85 | 1,06 |
| №268 | Котлета из говядины | 100 | 100 | 12,7 | 12,7 | 13,92 | 13,92 | 13,52 | 13,52 | 236 | 236 | 0,012 | 0,012 | 0,1 | 0,1 | 0,13 | 0,13 | 1,62 | 1,62 | 19,87 | 19,87 | 151 | 151 | 18,85 | 18,85 | 0,62 | 0,62 |
| №348 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,54 | 0,54 | 0 | 0 | 17,58 | 17,58 | 70,53 | 70,73 | 0,18 | 0,18 | 0,005 | 0,005 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 2,56 | 2,56 | 3,56 | 3,56 | 1,74 | 1,74 | 0,1 | 0,1 |
| Итого за 1 день: | | | | 51,751 | 57,891 | 58,805 | 67,68 | 197,955 | 219,205 | 1522,85 | 1693,83 | 0,595 | 0,605 | 0,753 | 0,84 | 0,841 | 0,877 | 49,43 | 59,43 | 463,7 | 481,35 | 711,4 | 733,66 | 168,36 | 178,45 | 10,3 | 9,79 |
| День 2 / Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №53 | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 60 | 100 | 0,82 | 1,36 | 3,05 | 5,08 | 8,81 | 14,68 | 55,68 | 92,8 | 0 | 0 | 0,015 | 0,025 | 0,025 | 0,033 | 5,5 | 8 | 16,75 | 27,92 | 21,78 | 36,3 | 10,5 | 17,5 | 0,63 | 1,05 |
| №259 | Жаркое из говядины | 200 | 220 | 11,38 | 12,51 | 13,53 | 14,88 | 27,92 | 30 | 301 | 331 | 0,15 | 0,165 | 0,18 | 0,2 | 0,2 | 0,22 | 21,67 | 23,84 | 31,33 | 34,46 | 225 | 247,5 | 49,59 | 54,54 | 1,92 | 2,11 |
| №382 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №382 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,97 | 3,97 | 2,1 | 2,1 | 25,168 | 25,168 | 145 | 145 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №15 | Сыр | 15 | 15 | 3,9 | 3,9 | 3,97 | 3,97 | 0,52 | 0,52 | 54,75 | 54,75 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 305 | 305 | 81 | 81 | 0,75 | 0,75 | 0,14 | 0,14 |
| №88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной | 250/15/10 | 250/15/10 | 7,5 | 7,5 | 8,5 | 8,5 | 18,2 | 18,2 | 155,7 | 155,7 | 0,15 | 0,15 | 0,45 | 0,45 | 0,6 | 0,6 | 10,25 | 10,25 | 45,25 | 45,25 | 78,74 | 78,74 | 24,45 | 24,45 | 1,15 | 1,15 |
| №304 | Рис отварной | 150 | 180 | 3,834 | 4,6 | 5,42 | 6,504 | 31,6 | 37,92 | 210 | 252 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 7,44 | 9,3 | 80,4 | 100 | 26 | 32,5 | 0,53 | 0,67 |
| №234 | Биточки рыбные с соусом | 100/30 | 100/30 | 9,27 | 9,27 | 7,29 | 7,29 | 19,88 | 19,88 | 198 | 198 | 0,04 | 0,04 | 0,11 | 0,11 | 0,12 | 0,132 | 2,55 | 2,55 | 52,95 | 52,95 | 239,39 | 239,39 | 56,27 | 56,27 | 0,89 | 0,89 |
| №376 | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,021 | 0,021 | 0,005 | 0,005 | 14,975 | 14,975 | 60 | 60 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 5,25 | 5,25 | 8,24 | 8,24 | 4,4 | 4,4 | 0,86 | 0,86 |
| Итого за 1 день: | | | | 49,695 | 56,631 | 48,625 | 55,47 | 180,673 | 211,743 | 1420,13 | 1649,25 | 1,02 | 1,045 | 0,895 | 0,975 | 1,005 | 1,065 | 40,11 | 44,78 | 478,1 | 503,43 | 734,55 | 791,17 | 171,96 | 190,41 | 7,77 | 7,48 |
| День 3 / Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №71 | Огурцы свежие | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,12 | 0,2 | 2,28 | 3,8 | 14 | 23,33 | 0 | 0 | 0,01 | 0,016 | 0,024 | 0,04 | 6 | 10 | 13,8 | 23 | 25,2 | 42 | 8,4 | 14 | 0,36 | 0,6 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,09 | 3,7 | 4,657 | 5,58 | 22,027 | 26,43 | 146 | 175,2 | 0,03 | 0,04 | 0,17 | 0,2 | 0,13 | 0,15 | 27,31 | 32,77 | 802 | 962,8 | 102,3 | 123 | 34,45 | 41,37 | 1,24 | 1,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| №301 | Кнели куриные | 100 | 100 | 15,14 | 15,14 | 10,6 | 10,6 | 6,95 | 6,95 | 228 | 228 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 0,1 | 0,14 | 0,14 | 5,87 | 5,87 | 18,4 | 18,4 | 50 | 50 | 28,38 | 28,38 | 1,48 | 1,48 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,021 | 0,021 | 0,005 | 0,005 | 14,975 | 14,975 | 60 | 60 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 5,25 | 5,25 | 8,24 | 8,24 | 4,4 | 4,4 | 0,86 | 0,86 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №45 | Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта) | 60 | 100 | 0,96 | 0,57 | 3,05 | 5,08 | 10,82 | 18,03 | 66,6 | 111 | 0,31 | 0,52 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 0,08 | 6,3 | 10,5 | 13,38 | 22,3 | 35,1 | 58,8 | 11,04 | 18,4 | 0,53 | 0,88 |
| №112 | Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной | 250/15/10 | 250/15/10 | 8,36 | 8,36 | 6,33 | 6,33 | 27,44 | 27,44 | 200 | 200 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | 0,13 | 0,09 | 0,09 | 12,77 | 12,77 | 20,65 | 20,65 | 60,4 | 60,4 | 25,67 | 25,67 | 1,35 | 1,35 |
| №265 | Плов гречневый с говядиной | 200 | 220 | 10,33 | 11,36 | 16,8 | 18,48 | 34,35 | 37,78 | 354 | 389,4 | 0 | 0 | 0,34 | 0,37 | 0,24 | 0,26 | 1,1 | 1,21 | 26,6 | 29,2 | 336 | 369 | 159 | 175 | 0,65 | 0,71 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №389 | Сок | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 39 | 76,8 | 76,8 | 0,09 | 0,09 | 0,015 | 0,015 | 0,18 | 0,18 | 9 | 9 | 10 | 10 | 80 | 80 | 4 | 4 | 1,8 | 1,8 |
| | Итого за 1 день: | | | 47,561 | 53,751 | 46,322 | 53,42 | 191,442 | 224,805 | 1385,4 | 1623,73 | 0,53 | 0,75 | 0,905 | 1,031 | 0,894 | 0,99 | 68,45 | 82,22 | 923,9 | 1114,6 | 697,24 | 791,44 | 275,34 | 311,22 | 9,47 | 9,34 |
| | День 4 / Черверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №338 | Фрукт | 200 | 120 | 0,52 | 0,4 | 0,34 | 0,2 | 14,7 | 8,82 | 104 | 62 | 0 | 0 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 20,8 | 20,8 | 25,6 | 25,6 | 0,02 | 0,02 | 30,4 | 30,4 | 1,5 | 1,5 |
| №175 | Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом | 200/5/10 | 200/5/10 | 7,4 | 7,4 | 10,45 | 10,45 | 32,97 | 32,97 | 202 | 202 | 0,05 | 0,05 | 0,13 | 0,13 | 0,16 | 0,16 | 1,3 | 1,3 | 339 | 339 | 166 | 166 | 39,65 | 39,65 | 0,81 | 0,81 |
| №410 | Ватрушка с творогом | 60 | 60 | 7,9 | 7,9 | 7,9 | 7,9 | 20,97 | 20,97 | 173 | 173 | 0,01 | 0,01 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,22 | 0,22 | 141,7 | 141,71 | 78,88 | 78,88 | 11,68 | 11,68 | 0,58 | 0,58 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,54 | 0,54 | 0 | 0 | 17,58 | 17,58 | 70,53 | 70,53 | 0,18 | 0,18 | 0,005 | 0,005 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 2,56 | 2,56 | 3,56 | 3,56 | 1,74 | 1,74 | 0,1 | 0,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №66 | Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови(после 1 марта) | 60 | 100 | 0,75 | 1,25 | 4,05 | 6,75 | 8,16 | 13,6 | 77,06 | 128,4 | 0 | 0 | 0,03 | 0,05 | 0,04 | 0,066 | 2,9 | 4,8 | 29,6 | 49,3 | 31,9 | 53 | 22,04 | 36,7 | 0,41 | 0,62 |
| №96 | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 250/15/10 | 250/15/10 | 7,02 | 7,02 | 8,2 | 8,2 | 17,32 | 17,32 | 171,3 | 171,3 | 0,18 | 0,18 | 0,12 | 0,12 | 0,1 | 0,1 | 10,68 | 10,68 | 28,84 | 28,84 | 105,4 | 105,4 | 29,7 | 29,7 | 1,38 | 1,38 |
| №263 | Рагу овощное с говядиной | 200 | 220 | 15,14 | 16,65 | 14,9 | 16,39 | 12,95 | 14,24 | 246 | 270,6 | 0,18 | 0,185 | 0,12 | 0,13 | 0,17 | 0,2 | 20,79 | 23,29 | 45,9 | 50,5 | 188 | 206 | 41,3 | 45,4 | 2,7 | 3,05 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,021 | 0,021 | 0,005 | 0,005 | 14,975 | 14,975 | 60 | 60 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 5,25 | 5,25 | 8,24 | 8,24 | 4,4 | 4,4 | 0,86 | 0,86 |
| | Итого за 1 день: | | | 48,291 | 54,681 | 50,605 | 57,04 | 173,225 | 190,875 | 1343,89 | 1497,83 | 0,65 | 0,655 | 0,625 | 0,695 | 0,64 | 0,706 | 56,82 | 61,22 | 632,3 | 665,76 | 582 | 621,1 | 180,91 | 199,67 | 9,54 | 9,06 |
| | День 5 / Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №59 | Салат из моркови с изюмом(до 1 марта) /Салат "Зимний"(после 1 марта) | 60 | 100 | 0,73 | 1,25 | 6,04 | 6,75 | 8,4 | 16,93 | 90,96 | 128,43 | 0 | 0 | 0,048 | 0,06 | 0,024 | 0,04 | 15 | 25 | 8,4 | 14 | 15,6 | 26 | 12 | 20 | 0,58 | 0,9 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 180 | 5,47 | 6,84 | 6,37 | 8,95 | 34,34 | 41,21 | 204 | 244,8 | 0,03 | 0,04 | 0,09 | 0,011 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 11,81 | 14,7 | 47,64 | 59,5 | 8,36 | 10,45 | 0,85 | 1,06 |
| №279 | Тефтели мясные | 100 | 100 | 9,99 | 9,99 | 13,4 | 13,4 | 24,4 | 24,4 | 204 | 204 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,13 | 0,13 | 1,37 | 1,37 | 13,12 | 13,12 | 153,75 | 153,75 | 27,5 | 27,5 | 1,87 | 1,87 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,021 | 0,021 | 0,005 | 0,005 | 14,975 | 14,975 | 60 | 60 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 5,25 | 5,25 | 8,24 | 8,24 | 4,4 | 4,4 | 0,86 | 0,86 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №49 | Салат "Витаминный" (до 1 марта)/Огурцы соленые (после 1 марта) | 60 | 100 | 0,7 | 1,17 | 3,06 | 5,1 | 6,65 | 11,09 | 63,6 | 106 | 0 | 0 | 0,017 | 0,03 | 0,017 | 0,03 | 14,85 | 24,75 | 20,94 | 34,9 | 17,61 | 27,85 | 10,98 | 18,3 | 0,58 | 0,98 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| №102 | Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб | 250/15 | 250/15 | 6,49 | 6,49 | 6,24 | 6,24 | 15,87 | 15,87 | 153,64 | 153,6 | 0 | 0 | 0,19 | 0,19 | 0,09 | 0,09 | 1,15 | 1,15 | 25,23 | 25,23 | 95,62 | 95,62 | 30,56 | 30,56 | 1,84 | 1,84 |
| №312, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №321 | Сложный гарнир | 150 | 180 | 5,01 | 6,01 | 7,8 | 9,36 | 23,43 | 28,11 | 170,6 | 194,7 | 0,45 | 0,54 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,14 | 13,4 | 18,08 | 250 | 280 | 105 | 126 | 62 | 74,4 | 2,32 | 2,78 |
| №294 | Котлета куриная | 100 | 100 | 10,5 | 10,5 | 7,11 | 7,11 | 9,78 | 9,78 | 202 | 202 | 0,012 | 0,012 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | 0,13 | 1,62 | 1,62 | 19,87 | 19,87 | 151 | 151 | 18,85 | 18,85 | 2,62 | 2,62 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №359 | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 35,94 | 35,94 | 118 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0,45 |
| | Итого за 1 день: | | | 47,911 | 55,771 | 54,785 | 64,06 | 207,385 | 248,705 | 1506,8 | 1771,53 | 0,542 | 0,642 | 0,615 | 0,7 | 0,83 | 0,9 | 47,49 | 72,07 | 368,7 | 430,37 | 594,46 | 647,96 | 174,65 | 204,46 | 13,17 | 13,52 |
| | День 6 / Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №15 | Сыр | 15 | 15 | 3,9 | 3,9 | 3,97 | 3,97 | 0,52 | 0,52 | 54,75 | 54,75 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 305 | 305 | 81 | 81 | 0,75 | 0,75 | 0,14 | 0,14 |
| №304 | Рис отварной | 150 | 180 | 3,834 | 4,6 | 5,42 | 6,5 | 31,6 | 37,92 | 210 | 252 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 7,44 | 9,3 | 80,4 | 100 | 26 | 32,5 | 0,53 | 0,67 |
| №229 | Рыба припущенная с овощами | 100/50 | 100/50 | 9,4 | 9,4 | 7,04 | 7,04 | 12,76 | 12,76 | 174 | 174 | 0,04 | 0,04 | 0,11 | 0,11 | 0,12 | 0,12 | 2,55 | 2,55 | 52,95 | 52,95 | 239,39 | 239,39 | 56,27 | 56,27 | 0,89 | 0,89 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 200 | 0,17 | 0,17 | 0,17 | 0,17 | 19,18 | 19,18 | 76,8 | 76,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 5,59 | 5,59 | 7,1 | 7,1 | 4,73 | 4,73 | 8,17 | 8,17 | 0 | 0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №52 | Салат из свеклы | 60 | 100 | 0,87 | 1,45 | 4,05 | 6,75 | 9,22 | 15,36 | 53,82 | 89,7 | 0 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,015 | 0,03 | 5,09 | 10,18 | 14,63 | 24,38 | 16,05 | 26,75 | 9,95 | 16,58 | 0 | 0 |
| №108 | Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной | 250/15/10 | 250/15/10 | 6,59 | 6,59 | 7,62 | 7,62 | 18,33 | 18,33 | 206 | 206 | 0,02 | 0,02 | 0,16 | 0,16 | 0,12 | 0,12 | 15,1 | 15,1 | 25,66 | 25,66 | 87,7 | 87,7 | 28,38 | 28,38 | 1,44 | 1,44 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,09 | 3,7 | 4,657 | 5,58 | 22,027 | 26,43 | 146 | 175,2 | 0,03 | 0,04 | 0,17 | 0,2 | 0,13 | 0,15 | 27,31 | 32,77 | 802 | 962,8 | 102,3 | 123 | 34,45 | 41,37 | 1,24 | 1,5 |
| №260 | Гуляш из говядины | 100 | 100 | 10,4 | 10,4 | 8,5 | 8,5 | 9,44 | 9,44 | 167 | 167 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,32 | 0,32 | 1,75 | 1,75 | 11,79 | 11,79 | 154,44 | 154,44 | 19,96 | 19,96 | 2,67 | 2,67 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,021 | 0,021 | 0,005 | 0,005 | 14,975 | 14,975 | 60 | 60 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 5,25 | 5,25 | 8,24 | 8,24 | 4,4 | 4,4 | 0,86 | 0,86 |
| | Итого за 1 день: | | | 47,275 | 53,731 | 46,192 | 53,28 | 191 | 226 | 1388,37 | 1615,45 | 1,07 | 1,09 | 0,7 | 0,79 | 0,775 | 0,83 | 57,53 | 68,08 | 1246 | 1427,2 | 774,25 | 825,25 | 188,33 | 208,38 | 8,97 | 8,33 |
| | День 7 / Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №333 | Булочка домашняя | 45 | 45 | 4,42 | 4,42 | 4,2 | 4,2 | 24,84 | 24,84 | 153 | 153 | 0,01 | 0,01 | 0,07 | 0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | 0,16 | 23,28 | 23,28 | 50,76 | 50,76 | 8,64 | 8,64 | 0,59 | 0,59 |
| №302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 6,86 | 8,23 | 7,58 | 9,09 | 33 | 39,6 | 170 | 204 | 0,03 | 0,04 | 0,23 | 0,28 | 0,1 | 0,13 | 0 | 0 | 12,72 | 15,4 | 163 | 196 | 88 | 118 | 1,63 | 2,37 |
| №243 | Сосиска отварная | 100 | 100 | 7,4 | 7,4 | 9,45 | 9,45 | 0,8 | 0,8 | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 236,4 | 236,4 | 165,36 | 165,36 | 20,8 | 20,8 | 1,87 | 1,87 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,021 | 0,021 | 0,005 | 0,005 | 14,975 | 14,975 | 60 | 60 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 5,25 | 5,25 | 8,24 | 8,24 | 4,4 | 4,4 | 0,86 | 0,86 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №45 | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Винегрет овощной (после 1 марта) | 60 | 100 | 0,96 | 0,57 | 3,05 | 5,08 | 10,82 | 18,03 | 66,6 | 111 | 0,31 | 0,52 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 0,08 | 6,3 | 10,5 | 13,38 | 22,3 | 35,1 | 58,8 | 11,04 | 18,4 | 0,53 | 0,88 |
| №101 | Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной | 250/15/10 | 250/15/10 | 7,38 | 7,38 | 6,5 | 6,5 | 20,5 | 20,5 | 192 | 192 | 0 | 0 | 0,15 | 0,15 | 0,44 | 0,44 | 10,5 | 10,5 | 109,6 | 109,6 | 112,8 | 112,8 | 45,74 | 45,75 | 1,9 | 1,9 |
| №259 | Жаркое из говядины | 200 | 220 | 11,38 | 12,51 | 13,53 | 14,88 | 27,92 | 30 | 301 | 331 | 0,15 | 0,165 | 0,18 | 0,2 | 0,2 | 0,22 | 21,67 | 23,84 | 31,33 | 34,46 | 225 | 247,5 | 49,59 | 54,54 | 1,92 | 2,11 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,54 | 0,54 | 0 | 0 | 17,58 | 17,58 | 70,53 | 70,53 | 0,18 | 0,18 | 0,005 | 0,005 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 2,56 | 2,56 | 3,56 | 3,56 | 1,74 | 1,74 | 0,1 | 0,1 |
| | Итого за 1 день: | | | 43,461 | 47,821 | 46,695 | 52,78 | 184,035 | 216,725 | 1301,13 | 1529,53 | 0,68 | 0,915 | 0,775 | 0,905 | 0,88 | 0,97 | 38,66 | 45,03 | 443,1 | 467 | 755,58 | 834,78 | 225,55 | 267,87 | 9,74 | 9,98 |
| | День 8 / Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №15 | Сыр | 15 | 15 | 3,9 | 3,9 | 3,97 | 3,97 | 0,52 | 0,52 | 54,75 | 54,75 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 305 | 305 | 81 | 81 | 0,75 | 0,75 | 0,14 | 0,14 |
| №287 | Голубцы ленивые | 200 | 220 | 12,73 | 14 | 10,8 | 11,8 | 22,34 | 24,57 | 246 | 270,6 | 0 | 0 | 0,09 | 0,1 | 0,14 | 0,15 | 50,9 | 56 | 69,3 | 76,24 | 171,8 | 189 | 46,72 | 51,4 | 2,35 | 2,59 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №359 | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 35,94 | 35,94 | 118 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №66 | Салат из моркови (до 1 марта) /Огурцы соленые (после 1 марта) | 60 | 100 | 0,75 | 1,25 | 4,05 | 6,75 | 8,16 | 13,6 | 77,06 | 128,4 | 0 | 0 | 0,03 | 0,05 | 0,04 | 0,066 | 2,9 | 4,8 | 29,6 | 49,3 | 31,9 | 53 | 22,04 | 36,7 | 0,41 | 0,62 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 250/15/10 | 250/15/10 | 7,5 | 7,5 | 7,99 | 7,99 | 23,09 | 23,09 | 150 | 150 | 0,27 | 0,27 | 0,06 | 0,06 | 0,28 | 0,28 | 9,9 | 9,9 | 44,87 | 44,87 | 81,62 | 81,62 | 26,53 | 26,53 | 1,47 | 1,47 |
| №203 | Макаронны отварные со сливочным маслом | 150 | 180 | 5,47 | 6,84 | 6,37 | 8,95 | 34,34 | 41,21 | 204 | 244,8 | 0,03 | 0,04 | 0,09 | 0,011 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 11,81 | 14,7 | 47,64 | 59,5 | 8,36 | 10,45 | 0,85 | 1,06 |
| №301 | Кнели куриные | 100 | 100 | 15,14 | 15,14 | 10,6 | 10,6 | 6,95 | 6,95 | 228 | 228 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 0,14 | 0,14 | 5,87 | 5,87 | 18,4 | 18,4 | 50 | 50 | 28,38 | 28,38 | 1,48 | 1,48 | |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №382 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,97 | 3,97 | 2,1 | 2,1 | 25,168 | 25,168 | 145 | 145 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0,45 |
| Итого за 1 день: | | | | 52,99 | 59,26 | 50,64 | 59,3 | 190,108 | 221,448 | 1401 | 1699,55 | 0,94 | 0,95 | 0,47 | 0,461 | 0,65 | 0,706 | 69,61 | 76,61 | 493,4 | 532,11 | 463,96 | 514,12 | 132,78 | 154,21 | 8,8 | 8,42 |
| День 9 / Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №338 | Фрукт | 200 | 120 | 0,52 | 0,4 | 0,34 | 0,2 | 14,7 | 8,82 | 104 | 62 | 0 | 0 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 20,8 | 20,8 | 25,6 | 25,6 | 0,02 | 0,02 | 30,4 | 30,4 | 1,5 | 1,5 |
| №173 | Каша молочная ячневая со сливочным маслом | 200/5/10 | 200/5/10 | 7,8 | 7,8 | 8,3 | 8,3 | 30,36 | 30,36 | 186 | 186 | 0,05 | 0,05 | 0,23 | 0,23 | 0,24 | 0,24 | 1,3 | 1,3 | 331,5 | 331,5 | 327,1 | 327,1 | 54,5 | 54,5 | 2,11 | 2,11 |
| №418 | Пирожок с повидлом | 60 | 60 | 6,6 | 6,6 | 7,87 | 7,87 | 22,31 | 22,31 | 183 | 183 | 0,01 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 0,25 | 0,25 | 22,01 | 22,01 | 41,55 | 41,55 | 8,55 | 8,55 | 0,75 | 0,75 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,021 | 0,021 | 0,005 | 0,005 | 14,975 | 14,975 | 60 | 60 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 5,25 | 5,25 | 8,24 | 8,24 | 4,4 | 4,4 | 0,86 | 0,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №52 | Салат из свеклы | 60 | 100 | 0,87 | 1,45 | 4,05 | 6,75 | 9,22 | 15,36 | 53,82 | 89,7 | 0 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,015 | 0,03 | 5,09 | 10,18 | 14,63 | 24,38 | 16,05 | 26,75 | 9,95 | 16,58 | 0 | 0 |
| №108 | Суп картофельный с клёцками на мкб со сметаной | 250/15/10 | 250/15/10 | 6,59 | 6,59 | 7,62 | 7,62 | 12,33 | 12,33 | 206 | 206 | 0,02 | 0,02 | 0,16 | 0,16 | 0,12 | 0,12 | 15,1 | 15,1 | 25,66 | 25,66 | 87,7 | 87,7 | 28,38 | 28,38 | 1,44 | 1,44 |
| №263 | Рагу овощное с говядиной | 200 | 220 | 15,14 | 16,65 | 14,9 | 16,39 | 12,95 | 14,24 | 246 | 270,6 | 0,18 | 0,185 | 0,12 | 0,13 | 0,17 | 0,2 | 20,79 | 23,29 | 45,9 | 50,5 | 188 | 206 | 41,3 | 45,4 | 2,7 | 3,05 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №389 | Сок | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39 | 39 | 76,8 | 76,8 | 0,09 | 0,09 | 0,015 | 0,015 | 0,18 | 0,18 | 9 | 9 | 10 | 10 | 80 | 80 | 4 | 4 | 1,8 | 1,8 |
| Итого за 1 день: | | | | 46,541 | 53,011 | 47,845 | 54,28 | 189,445 | 207,795 | 1355,62 | 1631 | 0,4 | 0,405 | 0,745 | 0,805 | 0,835 | 0,89 | 72,43 | 80,02 | 494,4 | 517,9 | 748,66 | 777,36 | 181,48 | 192,21 | 12,36 | 11,67 |
| День 10 / Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №67 | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,85 | 1,41 | 4,9 | 8,18 | 5,86 | 9,78 | 81,95 | 136,59 | 0 | 0 | 0,048 | 0,06 | 0,024 | 0,04 | 15 | 25 | 8,4 | 14 | 15,6 | 26 | 12 | 20 | 0,58 | 0,9 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,09 | 3,7 | 4,657 | 5,58 | 22,027 | 26,43 | 146 | 175,2 | 0,03 | 0,04 | 0,17 | 0,2 | 0,13 | 0,15 | 27,31 | 32,77 | 802 | 962,8 | 102,3 | 123 | 34,45 | 41,37 | 1,24 | 1,5 |
| №379 | Тефтели мясные | 100 | 100 | 9,99 | 9,99 | 13,4 | 13,4 | 24,4 | 24,4 | 204 | 204 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,13 | 0,13 | 1,37 | 1,37 | 13,12 | 13,12 | 153,75 | 153,75 | 27,5 | 27,5 | 1,87 | 1,87 |
| | Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный | 40 | 60 | 4,5 | 6,75 | 2,38 | 3,57 | 16,8 | 25,2 | 120 | 180 | 0 | 0 | 0,05 | 0,07 | 0,015 | 0,02 | 0 | 0 | 6,9 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,08 |
| №348 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,54 | 0,54 | 0 | 0 | 17,58 | 17,58 | 70,53 | 70,53 | 0,18 | 0,18 | 0,005 | 0,005 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 2,56 | 2,56 | 3,56 | 3,56 | 1,74 | 1,74 | 0,1 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №49 | Салат "Витаминный"(до марта) /Салат из припущенной моркови(после 1 марта) | 60 | 100 | 0,7 | 1,17 | 3,06 | 5,1 | 6,65 | 11,09 | 63,6 | 106 | 0 | 0 | 0,017 | 0,03 | 0,017 | 0,03 | 14,85 | 24,75 | 20,94 | 34,9 | 17,61 | 27,85 | 10,98 | 18,3 | 0,58 | 0,98 |
| №112 | Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной | 250/15/10 | 250/15/10 | 8,36 | 8,36 | 6,33 | 6,33 | 27,44 | 27,44 | 200 | 200 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | 0,13 | 0,09 | 0,09 | 12,77 | 12,77 | 20,65 | 20,65 | 60,4 | 60,4 | 25,67 | 25,67 | 1,35 | 1,35 |
| №304 | Рис отварной | 150 | 180 | 3,834 | 4,6 | 5,42 | 6,5 | 31,6 | 37,92 | 210 | 252 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0 | 7,44 | 9,3 | 80,4 | 100 | 26 | 32,5 | 0,53 | 0,67 |
| №229 | Рыба припущенная с овощами | 100/50 | 100/50 | 9,4 | 9,4 | 7,04 | 7,04 | 12,76 | 12,76 | 174 | 174 | 0,04 | 0,04 | 0,11 | 0,11 | 0,12 | 0,12 | 2,55 | 2,55 | 52,95 | 52,95 | 239,39 | 239,39 | 56,27 | 56,27 | 0,89 | 0,89 |

