

Утверждаю

Директор МБОУ «Рассветовская средняя
общеобразовательная школа»

Н.И.Сметанкина

«3» февраля 2025 г

М.П.



**Примерное цикличное меню для питания обучающихся
1-11 классов МБОУ «Рассветовская средняя общеобразовательная школа»
Бирилюсского района Красноярского края
в возрасте с 6 до 11 лет, с 12 до 18 лет.**

1 день

| № по сб. рец. Киев 2001 | Наименование блюда | Выход От 6 до 11 От 12 до 18 (нетто в гр.) | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|-------------------------|--------------------|---|---|---|---|-------|--------------------|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----------------|------|------|-------|-------------------|------|-------|-------|-------|---|-------|-------|------|------|
| Ф | Яблоко | 100 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,003 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35/20 | 10.5 | 19 | 25.4 | 157,5 | 0.14 | 0.13 | 61 | 0.2 | 0 | 6.3 | 42.3 | 5.3 | 0.27 |
| Т.8 | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 200/7 250/7 | 13.1 | 12 | 70.1 | 283 | 0.27 | 1.5 | 0.07 | 0.01 | 0 | 161 | 246.8 | 66.5 | 1.77 |
| | Хлеб ржаной | 35/70 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 115,5/200,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 943 | Какао на молоке | 200 | 2.8 | 2.5 | 24.5 | 177,56 | 0.02 | 0.65 | 0.01 | 0.01 | 0 | 60.4 | 4.5 | 7 | 0.09 |
| Итого: | | | 26,8 | 33,9 | 130,7 | 780,56/ 897,05 | 0.46 | 12.28 | 61.08 | 0.223 | 0 | 243.7 | 304.6 | 87.8 | 4.33 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------|-------|--------|----------------------|------|-------|-------|-------|---|--------|-------|--------|------|
| | Салат из отварной свеклы с р/м | 60/90 | 1.8 | 2.4 | 10.5 | 56,34 | 2.3 | 3.6 | 0.2 | 0.3 | 0 | 305.0 | 38.0 | 0.7 | 1.4 |
| 187 | Щи из св. капусты с мясом говядины и сметаной | 250\20\10 | 7.07 | 8.52 | 13.6 | 291,8 | 0.09 | 30.89 | 0.03 | 2.65 | 0 | 48.44 | 86.77 | 27.12 | 1.06 |
| 667 | Котлеты из мяса говядины | 90 100 | 25 | 13.5 | 12.02 | 205,88/ 228,75 | 0.10 | 0 | 0.1 | 0.01 | 0 | 25.04 | 2.02 | 30.04 | 2.02 |
| 688 | Рис рассыпчатый со сливочным маслом | 150/8 200/10 | 2.75 | 2.52 | 17.45 | 162,3 | 0.06 | 0 | 0.01 | 0.63 | 0 | 20.5 | 30.03 | 12.39 | 0.56 |
| 868 | Компот из с/фруктов | 200 | 0.2 | 0 | 26 | 94,2 | 0 | 28 | 0 | 0.01 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0.2 |
| Ф | Хлеб пшен/ржаной | 35/35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 200,2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| Итого: | | | 40,72 | 28,17 | 109,97 | 1010,72/ 1124,06 | 2.62 | 62.49 | 0.34 | 3.612 | 0 | 420.98 | 411.8 | 85.85 | 6.6 |
| Итого: за 1 день | | | 67,52 | 62,07 | 240,67 | 1791,28/ 2021, 11 | 3.08 | 74.77 | 61.42 | 3.835 | 0 | 664.6 | 716.4 | 173.65 | 10.9 |

Группа продлённого дня

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|--------|------|------|-------|-------|------|-----|---|-------|---|--------|-------|--------|-----|
| №204 | Макаронны отварные с сыром | 200/15 | 9 | 6,3 | 41,5 | 254 | 0,10 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 125,3 | 12,5 | 105 | 1,2 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Ф | Хлеб пшен./ржаной | 35/35 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 200,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Итого: | | | 6,24 | 7,58 | 87,12 | 482,2 | 0,17 | 2,9 | 0 | 1,312 | 0 | 143,35 | 75,28 | 121,84 | 3,5 |

2 день

| № по сб. реп. Киев 2001 | Наименование блюд | Выход От 6 до 11 От 12 до 18 (нетто в гр.) | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|-------------------------------|-------------------|--|---|---|---|-------|--------------------|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|-------------------|-------|-----------|------|-------|---|-------|-------|-------|------|
| 581 | Рыбная котлета | 90 100 | 14,9 | 18,77 | 8,31 | 105,35 | 0,1 | 0,8 | 3,8 | 1,33 | 0 | 38 | 174 | 26 | 0,8 |
| 694 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150/5 | 2,75 | 2,52 | 24 | 246,42 | 0,1 | 17,3 | 0,02 | 1,33 | 0 | 46,33 | 64,47 | 22,99 | 0,93 |
| 694 | Сок | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 96 | 0,04 | 12 | 0 | 0,08 | 0 | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3,8 | 1,23 | 30,04 | 200,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Итого: | | | 22,85 | 22,6 | 114,95 | 647,97/ 659,67 | 0,546 | 44,4 5 | 986 | 3,54 | 0 | 369,6 | 461,3 | 165,1 | 5,3 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|------------------|-------|-------|--------|---------------------|-------|-------|---------|------|---|-------|-------|-------|-------|
| 170 | Борщ с мясом говядины и сметаной | 250/20\10 | 8,36 | 7,37 | 13,11 | 169 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 2,65 | 0 | 42,89 | 55,5 | 22,33 | 1,2 |
| 608 | Голубцы ленивые в см.соусе | 220/10 250/10 | 7,25 | 6,2 | 12,02 | 344,52 | 0,10 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 25,04 | 200 | 30,04 | 2,02 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,94 | 49,6 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 3,85 | 0 | 0,06 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 200,2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 9 | 46 | 10 | 1,4 |
| Итого: | | | 28,44 | 21,45 | 128,71 | 763,32/ 810,3 | 0,46 | 4046 | 0,067 | 4,96 | 0 | 75,7 | 364,5 | 205,6 | 8,36 |
| Итого : за 4 день | | | 51,29 | 44,05 | 273,66 | 1411,29/ 1469,97 | 1,006 | 84,91 | 986,067 | 8,5 | 0 | 445,3 | 825,8 | 370,7 | 13,66 |

Группа продлённого дня

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|------|-----------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| №31 | Суп молочный гречневый со сл.маслом | 250/2,5 | 7,46 | 6,85 | 21,35 | 285,9 | 0,14 | 201, 1 | 38,25 | 0 | 0 | 201,1 | 207,08 | 58,08 | 1,41 |
| ф | Бутерброд с повидлом | 35/20 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 225,3 | 0,17 | 0 | 0,15 | 5,45 | 0,02 | 215,99 | 217 | 42,91 | 1,74 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Итого: | | | 21,5 | 19,54 | 96,68 | 539,2 | 0,31 | 204 | 38,4 | 5,45 | 0,02 | 425,14 | 433,86 | 106,23 | 4,05 |

3 день

| № по сб. рец. Киев 2001 | Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|-------------------------|--------------------|------------|---|---|---|-------|--------------------|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|----|
| | | От 6 до 11 | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Ca | P | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|-------|-------|-------|------------------|--------|-------|------|------|---|-------|-------|-------|------|
| 608 | Котлета рубленая из мяса говядины | 90/100 | 15 | 13.5 | 12.02 | 205,88 | 0.10 | 0 | 0.1 | 0.01 | 0 | 25.04 | 200.2 | 30.04 | 2.02 |
| 694 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/5 | 2.96 | 4.72 | 23.03 | 145,38 | 0.1 | 17.3 | 0.02 | 1.33 | 0 | 46.33 | 64.47 | 22.99 | 0.93 |
| 944 | Чай с сахаром | 200 | 0.26 | 0.05 | 15.22 | 28 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3.8 | 1.5 | 24.9 | 200,2 | 0.04 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 9 | 46 | 10 | 1.4 |
| Ф | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60/80 | 1,8 | 2,4 | 0.15 | 56,34 | 0.005 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2.35 | 0.1 |
| Итого: | | | 23,82 | 22,17 | 75,32 | 635,8/ 677,45 | 0.0275 | 20,08 | 38 | 1.57 | 0 | 153 | 392 | 81,35 | 4.5 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|------------------|-------|-------|--------|---------------------|-------|-------|--------|--------|---|-------|-------|--------|------|
| Ф | Огурец свежий | 60/80 | 0.3 | 0.6 | 1.3 | 8,4 | 0.005 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2.35 | 0.1 |
| 216 | Суп с макаронными изделиями и мясом курицы | 250/20 250/30 | 11.2 | 9.28 | 19.94 | 118,65 | 0.28 | 15.57 | 0.02 | 0.0001 | 0 | 48.05 | 113.6 | 48.93 | 2.22 |
| 504 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 90/20 100/20 | 14.9 | 18.77 | 8.31 | 108,4 | 0.1 | 0.8 | 90 | 1.33 | 0 | 38 | 174 | 26 | 0.8 |
| 683 | Рис припущенный со слив маслом. | 150/8 | 1.84 | 2.43 | 18.81 | 162,3 | 0.015 | 0 | 0.015 | 0 | 0 | 2.42 | 39.9 | 17.51 | 0.35 |
| Ф | Сок | 200 | 0.6 | 0 | 33 | 96 | 0.04 | 12 | 0 | 0.08 | 0 | 10 | 30 | 24 | 0.4 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 70/70 | 3.9 | 1.23 | 30.04 | 200,2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| Итого : | | | 32,74 | 32,31 | 111,04 | 693,95/7 16,77 | 0.15 | 28,45 | 90.03 | 1.422 | 0 | 111.4 | 414.5 | 130.39 | 5.27 |
| Итого: за 3 день | | | 54,76 | 52,08 | 86,21 | 1329,75/ 1394,22 | 0.177 | 48,45 | 128.03 | 2.9 | 0 | 261.4 | 800 | 209.3 | 9.27 |

Группа продлённого дня

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|------|-------|---|-------|--------|-------|------|
| №216 | Суп с макаронными изделиями и мясом курицы | 250/20 | 11.2 | 9,28 | 19.94 | 118,65 | 0.28 | 15.57 | 0.02 | 0.001 | 0 | 48.05 | 113.6 | 48.93 | 2.22 |
| 180601 | Сухарики | 20/20 | 3,8 | 1,5 | 24,5 | 114,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 9 | 46 | 10 | 1,4 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,28 | 17,08 | 84,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0,006 | 0 | 5 | 26 | 5,54 | 0,7 |
| Итого: | | | 18,6 | 11,11 | 76,74 | 345,75 | 0,35 | 18,47 | 0,02 | 0,017 | 0 | 70,1 | 195,38 | 69,41 | 5,22 |

4 день

| № по сб. рец. Киев 2001 | Наименование блюда | Выход От 6 до 11 От 12 до 18 (нетто в гр.) | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|----------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|-------|--------------------|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----------|-------|-------|-------|-------------------|-------|------|-------|-------|---|-------|-------|------|-------|
| ф | банан | 100/150 | 2,15 | 0,75 | 30,8 | 133,5/ 155,75 | 2.3 | 3.6 | 0.2 | 0.3 | 0 | 305.0 | 38.0 | 0.7 | 1.4 |
| 688 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150\5 | 2.75 | 2.52 | 17.4 | 246,42 | 0.1 | 0 | 0.015 | 0.6 | 0 | 20.5 | 30.03 | 12.3 | 0.56 |
| 561 | Курица отварная | 90 100 | 7.25 | 6.2 | 1.75 | 153/ 170 | 0.05 | 3.0 | 0 | 0.125 | 0 | 6.75 | 81.3 | 12 | 0.6 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0.26 | 0.05 | 15.22 | 28 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| ф | Горошек зеленый консервированный | 60/3 | 1,8 | 2,4 | 10,5 | 33 | 0.001 | 3 | 38 | 0 | 0 | 10 | 31 | 9 | 0.001 |
| ф | Хлеб пшеничный/ржано й | 35/35 | 10.5 | 19 | 25.4 | 200,2 | 0.14 | 0.13 | 61 | 0.2 | 0 | 6.3 | 42.3 | 5.3 | 0.27 |
| Итого: | | | 22,91 | 28,52 | 90,57 | 794,12/ 833,37 | 2.59 | 9.63 | 61.21 | 1.255 | 0 | 346.6 | 201.4 | 35.5 | 3.73 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|----------------|-------|-------|--------|---------------------|-------|-------|-------|-------|---|--------|-------|-------|------|
| 201 | Суп крестьянский с мясом курицы | 250\20 | 5.25 | 10.5 | 21.64 | 124,8 | 0.07 | 20.01 | 0.03 | 2.65 | 0 | 32.27 | 50.7 | 20.37 | 0.71 |
| 561 | Бефстроганов из мяса говядины | 60/30 80/20 | 7.25 | 6.2 | 1.75 | 244,83 | 0.05 | 3.0 | 0 | 0.125 | 0 | 6.75 | 81.3 | 12 | 0.6 |
| 694 | Гречка отварная рассыпчатая со слив маслом | 150/6 | 2.96 | 4.72 | 23.03 | 223,2 | 0.1 | 17.3 | 0.02 | 1.33 | 0 | 46.33 | 64.47 | 22.99 | 0.93 |
| 868 | Кисель плодово- ягодный | 200 | 0.2 | 0 | 26 | 49,6 | 0 | 28 | 0 | 0.01 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0.2 |
| | Помидор св | 60/80 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 11 | 0,005 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2,35 | 0,1 |
| ф | Хлеб пшеничный/ ржаной | 35/35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 200,2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| Итого: | | | 19,56 | 22,65 | 102,82 | 853,63/ 949,46 | 0.29 | 68.4 | 0.05 | 5.127 | 0 | 107.35 | 253.4 | 70.96 | 3.84 |
| Итого: за 2 день | | | 42,47 | 51,17 | 193,39 | 1647,75/ 1782,83 | 2.88 | 78.03 | 61.26 | 6.35 | 0 | 453.9 | 454.8 | 106.4 | 7.57 |

Группа продлённого дня

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-------|------|------|-------|-------|------|-----|----|-------|---|-------|--------|-------|------|
| | Каша молочная рисовая со сл.маслом | 210/5 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 0,03 | 0 | 20 | 0 | 0 | 5,9 | 67 | 21,8 | 0,47 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0.26 | 0.05 | 15.22 | 28 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| ф | Хлеб пшеничный/ ржаной | 35/35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 200,2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| Итого: | | | 7,25 | 5,35 | 82,6 | 425,2 | 0,1 | 2,9 | 20 | 0,012 | 0 | 23,95 | 129,78 | 38,64 | 2,77 |

5 день

| № по сб. рец. Киев 2001 | Наименование блюда | Выход От 6 до 11 От 12 до 18 (нетто в гр.) | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|-------------------------|--------------------|--|---|---|---|-------|--------------------|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|-----------|------|-------|-------|-------------------|-------|------|-----|------|---|--------|-------|-------|---------|
| 708 | Капуста тушеная | 150/5 | 2.6 | 7.82 | 23.8 | 128,95 | 0.06 | 25.5 | 0 | 2.67 | 0 | 93.12 | 63.3 | 31.95 | 1.26 |
| 536 | Тефтели из мяса говядины | 90 100 | 15 | 13.5 | 12.02 | 205,88 | 0.10 | 0 | 0.1 | 0.01 | 0 | 25.04 | 200 | 30.04 | 0.72.02 |
| 868 | Компот из с\фруктов | 200 | 0.2 | 0 | 26 | 94,2 | 0 | 28 | 0 | 0.01 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0.2 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3.8 | 1.5 | 24.9 | 200,2 | 0.04 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 9 | 46 | 10 | 1.4 |
| Итого: | | | 21,6 | 22,82 | 86,72 | 629,23/ 631,28 | 0.285 | 97.5 | 0 | 2.97 | 0 | 160.32 | 308.3 | 98.4 | 4.16 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----------------|-------|-------|--------|---------------------|-------|--------|-------|-------|---|--------|-------|--------|------|
| 209 | Суп картофельный с фрикадельками | 250\20 | 6.67 | 9.66 | 18.45 | 148,5 | 0.14 | 22.35 | 0.03 | 1.33 | 0 | 23.77 | 113.4 | 34.67 | 1.42 |
| 586 | Котлета рубленая из говядины в пан.сухарях | 90/100 | 15 | 13,5 | 12,02 | 205,88/ 228,75 | 0.05 | 3.0 | 0 | 0.125 | 0 | 6.75 | 81.3 | 12 | 0.6 |
| 683 | Рис припущенный со сливочным маслом | 150\8 200/10 | 1.86 | 2.43 | 18.81 | 162,3/ | 0.015 | 0 | 0.015 | 0 | 0 | 2.42 | 39.9 | 13.21 | 0.27 |
| 944 | Чай с сахаром | 200\15\ | 0.26 | 0.05 | 15.22 | 26 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| Ф | Хлеб ржаной/пшеничный | 35/35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 200,2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| Итого: | | | 27,69 | 26,87 | 94,9 | 742,88/ 815,55 | 0.275 | 28.25 | 0.045 | 1.467 | 0 | 50.99 | 297.3 | 76.72 | 4.59 |
| Итого : за 5 день | | | 49,29 | 49,69 | 181,62 | 1372,11/ 1446,83 | 0.56 | 125.75 | 0.045 | 4.437 | 0 | 211.31 | 605.6 | 175.12 | 8.75 |

Группа продлённого дня

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|---|-------|--------|-------|------|
| 209 | Суп картофельный с фрикадельками | 250\20 | 6.67 | 9.66 | 18.45 | 148,5 | 0.14 | 22.35 | 0.03 | 1.33 | 0 | 23.77 | 113.4 | 34.67 | 1.42 |
| 180601 | Сухарики | 10/10 | 1,9 | 0,75 | 12,25 | 57,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,005 | 0 | 4,5 | 23 | 5 | 0,7 |
| №943 | Чай с сахаром | 200\15 | 0.26 | 0.05 | 15.22 | 26 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,28 | 17,08 | 84,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0,006 | 0 | 5 | 26 | 5,54 | 0,7 |
| Итого: | | | 11,63 | 10,74 | 63 | 316,4 | 0,19 | 25,25 | 0,03 | 1,341 | 0 | 41,32 | 172,18 | 50,45 | 3,72 |

6 день

| № по сб. рец. Киев 2001 | Наименование блюда | Выход От 6 до 11 От 12 до 18 (нетто в гр.) | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|-------------------------|--------------------|---|---|---|---|-------|--------------------|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---------|------|-------|------|-------------------|------|-------|------|-------|---|-------|-------|------|-------|
| 469 | Каша манная на молоке со сливочным маслом | 250\6 | 13.1 | 12 | 30.1 | 198,3 | 0.27 | 1.5 | 0.07 | 0 | 0 | 161 | 246.8 | 66.5 | 17.7 |
| Ф | Какао на молоке | 200 | 2.8 | 2.5 | 24.5 | 177,56 | 0.02 | 0.65 | 0.01 | 0.01 | 0 | 60.4 | 4.5 | 7 | 0.09 |
| ф | Апельсин | 150/250 | 0.7 | 0.7 | 18 | 51/85 | 0.03 | 19 | 0 | 0.03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| ф | Хлеб пшен./ржаной | 35/35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 200,2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| Итого: | | | 20,5 | 16,43 | 103 | 627,06/ 661,06 | 0,39 | 21,15 | 0,08 | 0,052 | 0 | 247,4 | 315,3 | 94,1 | 21,39 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------|-------|-------|--------|---------------------|------|-------|-------|-------|---|--------|-------|--------|-------|
| 187 | Щи из св.капусты с мясом курицы и сметаной | 250\25\10 | 7.07 | 8.52 | 13.6 | 291,8 | 0.09 | 30.89 | 0.03 | 2.65 | 0 | 48.44 | 86.77 | 27.12 | 1.06 |
| 532 | Мясо отварное говядина | 90/100 | 7.25 | 6.2 | 1.75 | 220,35 | 0.05 | 3.0 | 0 | 0.125 | 0 | 6.75 | 81.3 | 12 | 0.6 |
| 688 | Макаронные отварные со сливочным маслом | 150\5 | 2.75 | 2.52 | 17.4 | 246,42 | 0.1 | 0 | 0.015 | 0.6 | 0 | 20.5 | 30.03 | 12.3 | 0.56 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 23.94 | 49,6 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2.4 | 3.85 | 0 | 0.06 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3.8 | 1.23 | 30.4 | 200,2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| Итого: | | | 20,87 | 18,47 | 87,09 | 1008,37/ 1032,85 | 0.31 | 53.89 | 0.045 | 3.38 | 0 | 88.09 | 254.9 | 63.02 | 3.68 |
| Итого за 6 день | | | 41,37 | 34,9 | 190,09 | 1635,43/ 1693,91 | 0,7 | 75,04 | 0,125 | 3,432 | 0 | 335,49 | 570,2 | 157,12 | 25,07 |

Группа продлённого дня

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------|-------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|---|-------|--------|-------|-----|
| 170 | Борщ со свежей капустой, мясом курицы и сметаной | 250\20\10 | 8.36 | 7.37 | 13.11 | 169 | 0.05 | 20.46 | 0.03 | 2.65 | 0 | 42.89 | 55.5 | 22.33 | 1.2 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0.26 | 0.05 | 15.22 | 28 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 200,2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| Итого: | | | 12,52 | 8,65 | 58,73 | 379,2 | 0,12 | 23,36 | 0,03 | 2,662 | 0 | 60,94 | 118,28 | 39,17 | 3,5 |

7 день

| № по сб. рец. Киев 2001 | Наименование блюд | Выход От 6 до 10 От 11 до 18 (нетто в гр.) | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|-------------------------|-------------------|---|---|---|---|-------|--------------------|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------------------|------|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|------|
| Ф | Кукуруза консервированная | 60 | 1.8 | 1,3 | 12 | 54 | 2.3 | 3.6 | 0.2 | 0.3 | 0 | 305.0 | 38.0 | 0.7 | 14 |
| 170 | Плов с мясом говядины | 200/40 200/50 | 8.36 | 7.37 | 13.11 | 275,86/ 290,38 | 0.05 | 20.46 | 0.03 | 2.65 | 0 | 42.89 | 55.5 | 22.33 | 1.2 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3.8 | 1.5 | 24.5 | 200,2 | 0.04 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 9 | 46 | 10 | 1.4 |
| 868 | Компот из сух.фр | 200 | 0 | 0 | 26 | 94,2 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2.4 | 3.85 | 0 | 0.06 |
| Итого: | | | 13,96 | 10,17 | 75,61 | 624,26/ 638,78 | 0.46 | 12.28 | 61.08 | 0.213 | 0 | 243.7 | 345.1 | 87.8 | 4.26 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----------|-------|-------|--------|---------------------|-------|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|
| 197 | Рассольник ленинградский с мясом говядины и сметаной | 250\25\10 | 6.71 | 6.31 | 14.29 | 184 | 0.13 | 0 | 0.03 | 1.33 | 0 | 25.97 | 111.6 | 30.97 | 3.52 |
| 608 | Котлета рубленая из говядины в пан.сухарях | 90 100 | 15 | 13.5 | 12.02 | 205,88/ 228,75 | 0.10 | 0 | 0.1 | 0.01 | 0 | 25.04 | 200.0 | 30.04 | 2.02 |
| 694 | Капуста тушеная со сл. маслом | 150/10 | 2.96 | 4.72 | 23.03 | 128,95 | 0.1 | 17.3 | 0.02 | 1.33 | 0 | 46.33 | 64.47 | 22.99 | 0.93 |
| 944 | Чай с сахаром | 200\15 | 0.26 | 0.05 | 15.22 | 28 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| Ф | Яблоко | 100/150 | 0,8 | 0,08 | 19,6 | 47/ 70,5 | 0.078 | 19.5 | 0 | 0 | 0 | 15.6 | 54.6 | 81.9 | 1.17 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 84,7 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| | Сухарики | 25/25 | 3,8 | 1,5 | 24,5 | 143 | 0,04 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 9 | 46 | 10 | 1,4 |
| Итого | | | 29,63 | 25,89 | 114,56 | 821,53/ 867,90 | 0.405 | 20.28 | 0.15 | 2.682 | 0 | 118.3 | 442.8 | 103.1 | 8.87 |
| Итого: за 7 день | | | 43,59 | 36,06 | 190,17 | 1445,78/ 1506,68 | 0.865 | 32.56 | 61.23 | 2.895 | 0 | 362 | 787.9 | 190.9 | 13.13 |

Группа продленного дня

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|--------|------|------|-------|-------|------|-----|---|-------|---|--------|-------|--------|-----|
| №204 | Макароны отварные с сыром | 200/15 | 9 | 6,3 | 41,5 | 254 | 0,10 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 125,3 | 12,5 | 105 | 1,2 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Ф | Хлеб пшен./ржаной | 35/35 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 200,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Итого: | | | 6,24 | 7,58 | 87,12 | 482,2 | 0,17 | 2,9 | 0 | 1,312 | 0 | 143,35 | 75,28 | 121,84 | 3,5 |

8 день

| № по сб. рец. Киев 2001 | Наименование блюд | Выход От 6 до 11 От 12 до 18 (нетто в гр.) | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|-------------------------|-------------------|---|---|---|---|-------|--------------------|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|-------|-------|-------|-------------------|-------|-------|------|------|---|--------|--------|-------|------|
| Ф | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60/90 | 1,8 | 2,4 | 0,15 | 56,34 | 0,005 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2,35 | 0,1 |
| 694 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/5 | 29,6 | 4,72 | 23,03 | 145,35 | 0,1 | 17,3 | 0,02 | 1,33 | 0 | 46,33 | 64,47 | 22,99 | 0,93 |
| 610 | Тефтели из мяса говядины | 90/100 | 15 | 13,5 | 12,02 | 205,88/ 228,75 | 0,09 | 16,6 | 0,09 | 0 | 0 | 49,7 | 97,7 | 10,8 | 0,7 |
| 944 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3,8 | 1,5 | 24,9 | 200,2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 9 | 46 | 10 | 1,4 |
| Итого: | | | 50,46 | 22,17 | 75,32 | 635,77/ 686,84 | 0,24 | 36,88 | 0,11 | 1,34 | 0 | 104,20 | 172,55 | 41,48 | 4,03 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----------|-------|-------|--------|---------------------|------|-------|-------|-------|-----|--------|-------|-------|------|
| 204 | Суп крестьянский с мясом говядины с крупой | 250\20 | 6,67 | 9,66 | 18,45 | 216,1 | 0,14 | 22,35 | 0,03 | 1,33 | 0 | 23,77 | 113,4 | 34,67 | 1,42 |
| 643 | Мясо птицы тушеное в смет. соусе | 90 100 | 17,9 | 12,18 | 6,23 | 151,94/ 179,56 | 0,06 | 24,3 | 16 | 0,2 | 0,1 | 57,3 | 194,3 | 11,5 | 1,06 |
| 688 | Гречка рассыпчатая со сливочным маслом | 150/6 | 2,75 | 2,52 | 17,4 | 223,2 | 0,1 | 0 | 0,015 | 0,6 | 0 | 20,5 | 30,03 | 12,3 | 0,56 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,94 | 49,6 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 3,85 | 0 | 0,06 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 200,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Итого: | | | 32,22 | 26,59 | 120,42 | 841,04/ 924,91 | 0,46 | 72,07 | 0,02 | 2,8 | 0 | 167,92 | 364,2 | 104,4 | 6,37 |
| Итого: за 8 день | | | 82,68 | 48,76 | 195,74 | 1476,81/ 1611,75 | 0,70 | 108,9 | 0,13 | 4,14 | 0 | 272,10 | 536,7 | 145,8 | 10,4 |

Группа продлённого дня

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|-------|---|-------|--------|-------|------|
| №262 | Бефстроганов из птицы | 40/40 | 11,77 | 10,78 | 2,93 | 121,5 | 0,21 | 0,01 | 61,45 | 0 | 0 | 27,25 | 61,45 | 10,15 | 0,91 |
| 688 | Гречка рассыпчатая со сливочным маслом | 150/6 | 2,75 | 2,52 | 17,4 | 223,2 | 0,1 | 0 | 0,015 | 0,6 | 0 | 20,5 | 30,03 | 12,3 | 0,56 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ф | Хлеб пшен./ржаной | 35/35 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 200,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Итого: | | | 18,68 | 14,58 | 65,95 | 572,9 | 0,38 | 2,91 | 61,465 | 0,612 | 0 | 65,8 | 154,26 | 39,29 | 3,77 |

9 день

| № по сб. рец. Киев 2001 | Наименование блюда | Выход От 6 до 11 От 12 до 18 (нетто в гр.) | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|-------------------------|--------------------|--|---|---|---|-------|--------------------|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------------------|-------|-------|-------|------|---|-------|--------|-------|------|
| Ф | Помидор свежий | 60/80 | 0.3 | 0.6 | 1.3 | 11/14,66 | 0.005 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2.35 | 0.1 |
| 688 | Макаронь отварные со сливочным маслом | 150/5 | 4.65 | 3.23 | 31.1 | 146,42 | 0.09 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 6.3 | 42.3 | 5.3 | 0.27 |
| 488 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 90/20 100/20 | 14.9 | 18.77 | 8.31 | 100/108,4 | 0.1 | 0.8 | 90 | 1.33 | 0 | 38 | 174 | 26 | 0.8 |
| Ф | Сок | 200 | 0.6 | 0 | 33 | 96 | 0.04 | 12 | 0 | 0.08 | 0 | 10 | 30 | 24 | 0.4 |
| Ф | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3.8 | 1.5 | 24.9 | 200,2 | 0.04 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 9 | 46 | 10 | 1.4 |
| Итого: | | | 24,25 | 24,1 | 98,61 | 553,62/ 565,68 | 0,228 | 39,08 | 90,02 | 0,01 | 0 | 87,77 | 251,98 | 123,5 | 4,54 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------------------|-------|--------|--------|--------|-----|--------|--------|--------|------|
| | Суп гороховый с мясом курицы | 250/20 | 11.2 | 9.28 | 19.94 | 202,33 | 0.28 | 15.57 | 0.02 | 0.0001 | 0 | 48.05 | 113.6 | 48.93 | 2.22 |
| 532 | Мясо отварное говядины | 90 100 | 7.25 | 6.2 | 1.75 | 304,11 | 0.05 | 3.0 | 16.0 | 0.125 | 0 | 6.75 | 81.3 | 12 | 0.6 |
| 708 | Капуста тушеная | 150/5 | 2.6 | 7.82 | 23.8 | 128,95 | 0.06 | 25.5 | 0 | 2.67 | 0 | 93.12 | 63.3 | 31.95 | 1.95 |
| 944 | Чай с сахаром | 200 | 0.26 | 0.05 | 15.22 | 28 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 84,7 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1.4 |
| | Сухарики | 50/70 | 3,8 | 1,23 | 30,4 | 143 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Итого: | | | 25,21 | 24,58 | 91,11 | 749,52/ 964,88 | 0,37 | 66,65 | 16,02 | 2,142 | 0,1 | 113,97 | 364,55 | 70,07 | 4,5 |
| Итого: за 9 день. | | | 49,46 | 48,68 | 189,72 | 1303,14/ 1530,56 | 0,598 | 105,73 | 106,04 | 2,143 | 0,1 | 201,74 | 616,53 | 193,57 | 9,04 |

Группа продлённого дня

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------|-------|------|------|-------|--------|------|------|---|-------|---|--------|--------|-------|------|
| 708 | Капуста тушеная | 150/5 | 2.6 | 7.82 | 23.8 | 128,95 | 0.06 | 25.5 | 0 | 2.67 | 0 | 93.12 | 63.3 | 31.95 | 1.95 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| Ф | Хлеб пшен./ржаной | 35/35 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 200,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Итого: | | | 6,76 | 9,1 | 69,42 | 357,15 | 0,13 | 28,4 | 0 | 2,682 | 0 | 111,17 | 126,08 | 48,79 | 4,25 |

10 день

| по сб. п. Киев 01 | Наименование блюда | Выход От 6 до 11 От 12 до 18 (нетто в гр.) | Б | Ж | У | Ккал. | Витамины (мг/сут.) | | | | | Минеральные вещества (мг/сут.) | | | |
|-------------------------------|--|---|-------|-------|--------|---------------------|--------------------|-------|-------|-------|---|--------------------------------|--------|-------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 60/80 | 0.35 | 0.7 | 1.4 | 8,4 | 0.005 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2.35 | 0.1 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 200,2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| 38 | Гречка рассыпчатая со сливочным маслом | 150/6 | 2.75 | 2.52 | 17.4 | 223,2 | 0.1 | 0 | 0.015 | 0.6 | 0 | 20.5 | 30.03 | 12.3 | 0.56 |
| 79 | Курица отварная | 90 100 | 7.25 | 6.2 | 1.75 | 153/ 170 | 0.05 | 3.0 | 0 | 0.125 | 0 | 6.75 | 81.3 | 12 | 0.6 |
| 83 | Кисель плодово - ягодный | 200 | 0 | 0 | 23.94 | 49,6 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2.4 | 3.85 | 0 | 0.06 |
| Итого: | | | 17,04 | 10,69 | 70,75 | 634,4/ 654,12 | 0.475 | 0.28 | 61.13 | 2.11 | 0 | 140.3 | 298.7 | 153.3 | 5.17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Борщ со свежей капустой, мясом курицы и сметаной | 250\20\10 | 8.36 | 7.37 | 13.11 | 169 | 0.05 | 20.46 | 0.03 | 2.65 | 0 | 42.89 | 55.5 | 22.33 | 1.2 |
| 91 | Гуляш с мясом говядины | 90\10 100\20 | 7.25 | 6.2 | 4.75 | 141,21/ 156,9 | 0.05 | 3.0 | 0 | 0.125 | 0 | 6.75 | 81.3 | 12 | 0.6 |
| 94 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150\5 | 2.96 | 4.72 | 23.03 | 145,38 | 0.1 | 17.3 | 0.02 | 1.33 | 0 | 46.33 | 64.47 | 22.99 | 0.93 |
| 868 | Чай с сахаром | 200 | 0.26 | 0.05 | 15.22 | 28 | 0 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 84,7 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 |
| | Сухарики | 35 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 115,5 | 0.07 | 0 | 0 | 0.012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Итого: | | | 22,73 | 19,57 | 86,51 | 683,79/ 730,28 | 0.27 | 25.2 | 0.05 | 4.1 | 0 | 114.02 | 264.05 | 74.16 | 5.03 |
| Итого за 10 день: | | | 39,77 | 30,26 | 157,26 | 1318,19/ 1384,40 | 0.74 | 25.4 | 61.18 | 6.21 | 0 | 254.3 | 562 | 227.4 | 10.2 |
| Группа продлённого дня | | | | | | | | | | | | | | | |
| 694 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150\5 | 2.96 | 4.72 | 23.03 | 145,38 | 0.1 | 17.3 | 0.02 | 1.33 | 0 | 46.33 | 64.47 | 22.99 | 0.93 |
| Ф | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 1,8 | 2,4 | 0,15 | 56,34 | 0,005 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2,35 | 0,1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 28 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ф | Хлеб пшен./ржаной | 35/35 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 200,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Итого: | | | 8,92 | 8,4 | 68,8 | 429,92 | 0,175 | 20,28 | 0,02 | 1,342 | 0 | 67,38 | 131,25 | 42,18 | 3,33 |

Для приготовления блюд используется соль йодированная. Организована С-витаминизация третьих блюд.