**Согласовано** **Утверждаю**

Главный специалист -эксперт Директор МБОУ СОШ с. Лидога

Управления Роспотребнадзора по Хабаровскому

краю О.Н.Шапинова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вишняков Д.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« » 20 г « » 20 г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**МБОУ СОШ с. Лидога (дотация, ОВЗ) 2023г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур****2007г** | **Наименование блюд** | **Объём порции, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калорийность, ккал** | **%** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |
| **В1** | **С** | **А** | **СА** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  **Неделя первая** |
|  **1 день** |
|  **Завтрак**  |
| **395** | Вареники с картофелем промышленного производства | 250 | 17.82 | 15.79 | 53.44 | 320.7 |  | 0.217 | 4.251 | 174.97 | 155.6 | 211.76 | 34.42 | 3.08 |
| **14** | Масло сливочное | 10 | 0.080 | 7.25 | 0.13 | 66.0 |  |  |  | 40.0 | 2.4 | 3.0 |  | 0.020 |
| **470** | Кисломолочный продукт (йогурт) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,00 |  | 0,127 | 1,400 | 40,0 | 140,0 | 160,60 | 28,0 | 0,200 |
| **459** | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,130 | 0,020 | 15,200 | 62,00 |  |  | 1,430 |  | 14,200 | 4,400 | 2,400 | 0,360 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,4 |  | 0,090 |  |  | 27,70 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| **148** | Помидор свежий | 50 | 0,550 | 1,100 | 1,900 | 11,40 |  | 0,030 | 12,75 |  | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,450 |
| ***Итого*** | **700** | **25,59** | **26,56** | **112,41** | **720,58** | **28,33** | **0,464** | **19,831** | **254,97** | **339,96** | **439,76** | **104,525** | **5,1** |
|  **Обед**  |
| **1** | Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным | 100 | 1,310 | 3,250 | 6,470 | 60,40 |  | 0,022 | 3,090 | 100,500 | 84,97 | 28,300 | 5,090 | 0,046 |
| **104** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,630 | 4,980 | 4,530 | 112,37 |  | 0,060 | 9,636 | 18,470 | 82,140 | 42,130 | 7,980 | 0,096 |
| **298** | Рыба запечённая в сметанном соусе | 130 | 15,347 | 12,055 | 130032 | 144,740 |  | 0,102 | 1,240 | 38,505 | 121,350 | 171,280 | 14,080 | 0,383 |
| **202** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 11,488 | 16,335 | 50,638 | 418,12 |  | 0,208 |  | 217,555 | 150,580 | 138,290 | 48,980 | 3,987 |
| **479** | Кисель из ягод свежемороженых | 200 | 0,148 | 0,080 | 21,490 | 114,600 |  | 0,014 | 6,404 |  | 14,00 | 8,940 | 5,580 | 0,138 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,24 | 0,440 | 19,76 | 91,96 |  | 0,040 |  |  | 9,200 | 42,400 | 10,00 | 0,440 |
| **501** | Сок натуральный | 200 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |  | 0,077 | 8,800 |  | 24,00 | 16,500 | 13,500 | 1,750 |
| ***Итого***  | **1190** | **37,503** | **38,34** | **159,6** | **1133,41** | **41,67** | **0,583** | **29,17** | **375,03** | **500,04** | **500,04** | **125,01** | **7,500** |
| ***Всего за день*** |  | **63,093** | **64,90** | **272,01** | **1853,99** |  | **1,047** | **49,001** | **630,000** | **840,000** | **939,8** | **229,535** | **12,6** |
|  **2 день** |
|  **Завтрак**  |
| **230** | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 250 | 8,749 | 12,591 | 52,996 | 324,580 |  | 0,216 | 18,138 | 91,570 | 38,830 | 57,830 | 22,935 | 2,482 |
| **267** | Яйцо варёное | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 63,00 |  | 0,030 |  | 100,00 | 22,00 | 76,800 | 4,800 | 1,00 |
| **462** | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |  | 0,056 | 1,588 | 24,40 | 152,22 | 124,560 | 21,340 | 0,478 |
| **75** | Сыр порциями | 15 | 3,480 | 4,43 | 0,0 | 54,00 |  | 0,005 | 0,105 | 39,000 | 132,00 | 75,00 | 5,250 | 0,150 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,42 |  | 0,090 |  |  | 20,700 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| ***Итого***  | **595** | **25,497** | **26,06** | **108,596** | **770,600** | **28,3** | **0,397** | **19,831** | **254,97** | **339,96** | **339,96** | **84,99** | **5,1** |
|  **Обед**  |
| **32** | Салат «Летний» | 100 | 2,520 | 7,250 | 6,530 | 101,500 |  | 0,052 | 7,340 |  | 28,050 | 57,280 | 8,940 | 0,910 |
| **122** | Суп с рыбными консервами | 200 | 1,756 | 2,224 | 2,312 | 64,800 |  | 0,066 |  | 95,510 | 86,240 | 116,880 | 5,200 | 0,357 |
| **349** | Рагу овощное | 200 | 4,130 | 6,474 | 10,854 | 150,200 |  | 0,110 | 7,320 | 26,380 | 121,79 | 78,170 | 11,300 | 0,161 |
| **357** | Оладьи из печени | 150 | 21,369 | 20,672 | 54,974 | 419,140 |  | 1,180 | 8,106 | 253,140 | 202,96 | 127,670 | 50,780 | 3,084 |
| **479** | Кисель из ягод свежемороженых | 200 | 0,148 | 0,080 | 21,490 | 114,600 |  | 0,014 | 6,404 |  | 14,00 | 8,940 | 5,580 | 0,138 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,24 | 0,440 | 19,76 | 91,96 |  | 0,040 |  |  | 9,200 | 42,400 | 10,00 | 0,440 |
| **82** | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |  | 0,061 | 8,742 |  | 24,00 | 16,500 | 13,500 | 1,750 |
| ***Итого***  | **1110** | **37,503** | **38,34** | **159,6** | **1133,42** | **41,6** | **0,583** | **29,170** | **375,030** | **500,04** | **500,04** | **125,1** | **7,5** |
| ***Всего за день*** |  | **63,000** | **64,400** | **268,196** | **1904,020** | **70** | **0,980** | **49,001** | **630,000** | **840,000** | **840,000** | **210,090** | **12,600** |
|  **3 день** |
|  **Завтрак**  |
| **268** | Омлет паровой | 250 | 13,536 | 18,703 | 45,180 | 387,340 |  | 0,169 | 10,698 | 178,310 | 150,350 | 161,530 | 32,825 | 1,076 |
| **465** | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,166 | 2,68 | 15,95 | 100,60 |  | 0,044 | 1,300 | 20,00 | 125,780 | 90,00 | 14,00 | 0,134 |
| **82** | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |  | 0,061 | 8,742 |  | 24,00 | 16,500 | 13,500 | 1,750 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,42 |  | 0,090 |  |  | 20,700 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| ***Итого***  | **690** | **21,412** | **22,883** | **113,57** | **768,86** | **28,33** | **0,364** | **20,74** | **198,31** | **320,83** | **315,03** | **90,025** | **3,95** |
|  **Обед** |
| **1** | Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным | 100 | 1,310 | 3,250 | 6,470 | 60,40 |  | 0,022 | 3,090 | 100,500 | 84,97 | 28,300 | 5,090 | 0,046 |
| **123** | Суп картофельный с фрикадельками (говядина) | 250 | 7,00 | 2,22 | 8,30 | 84,80 |  | 0,096 | 14,790 |  | 95,760 | 129,300 | 23,740 | 0,092 |
| **366** | Птица (курица) тушеная в сметане | 120 | 14,67 | 18,00 | 47,63 | 436,59 |  | 0,212 | 5,390 | 135,800 | 174,240 | 184,340 | 41,560 | 3,398 |
| **385** | Рис припущенный с маслом сливочным | 240 | 7,587 | 13,669 | 20,571 | 224,35 |  | 0,151 |  | 138,730 | 110,190 | 59,100 | 19,680 | 2,262 |
| 486 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,160 | 27,88 | 114,60 |  | 0,012 | 0,900 |  | 14,180 | 4,400 | 5,140 | 0,602 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,24 | 0,440 | 19,76 | 91,96 |  | 0,040 |  |  | 9,200 | 42,400 | 10,00 | 0,440 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,600 | 28,98 | 120,72 |  | 0,060 |  |  | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 0,660 |
| ***Итого***  | **1020** | **37,50** | **38,340** | **159,590** | **1133,420** | **41,67** | **0,593** | **29,170** | **375,030** | **502,340** | **500,040** | **125,010** | **7,500** |
| ***Всего за день*** |  | **58,915** | **61,223** | **272,16** | **1902,28** | **70** | **0,957** | **49,91** | **573,34** | **823,17** | **815,07** | **215,035** | **11,45** |
|  **4 день** |
|  **Завтрак**  |  |  |  |
| **224** | Запеканка из творога с морковью | 250 | 12,457 | 20,136 | 55,556 | 398,16 |  | 0,180 | 15,600 | 214,970 | 165,060 | 105,56 | 34,800 | 3,570 |
| **460** | Чай с молоком | 200 | 2,310 | 5,746 | 15,000 | 159,00 |  | 0,030 | 0,300 | 35,000 | 83,300 | 56,500 | 8,500 | 0,460 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,42 |  | 0,090 |  |  | 20,700 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| **148** | Огурец свежий | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |  | 0,020 | 2,450 |  | 8,500 | 15,000 | 7,000 | 0,250 |
| ***Итого***  | **590** | **19,227** | **26,832** | **109,246** | **773,58** | **28,3** | **0,32** | **18,35** | **249,97** | **277,56** | **224,060** | **80,00** | **5,27** |
|  **Обед** |  |  |  |
| **45** | Салат из белокочанной капусты с луком | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,27 | 59,60 |  | 0,02 | 6,492 |  | 30,875 | 27,77 | 21,424 | 0,49 |
| **76** | Борщ с капустой и картофелем  | 250 | 2,90 | 4,10 | 11,70 | 95,00 |  | 0,05 | 11,00 | 0,21 | 43,00 | 52,00 | 24,00 | 1,30 |
| **361** | Сердце в соусе | 150 | 18,78 | 21,84 | 25,070 | 349,95 |  | 0,304 | 0,16 | 176,38 | 137,35 | 182,989 | 34,394 | 4,557 |
| **377** | Пюре картофельное | 200 | 4,086 | 6,402 | 21,367 | 141,090 |  | 0,018 | 4,210 | 131,690 | 49,300 | 69,341 | 17,010 | 0,035 |
| **496** | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 14,18 | 88,20 |  | 0,012 | 1 |  | 101,34 | 3,44 | 2,44 | 0,634 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,24 | 0,440 | 19,76 | 91,96 |  | 0,040 |  |  | 9,200 | 42,400 | 10,00 | 0,440 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,600 | 28,98 | 120,72 |  | 0,060 |  |  | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 0,660 |
| ***Итого*** | **101** | **34,736** | **36,192** | **127,327** | **946,52** | **41,6** | **0,504** | **22,862** | **308,28** | **384,865** | **430,14** | **129,068** | **8,116** |
| ***Всего за день*** |  | **53,963** | **63,744** | **236,573** | **1720,1** | **70** | **0,824** | **41,212** | **558,25** | **662,425** | **654,2** | **209,068** | **13,386** |
|  **5 день** |
|  **Завтрак** |
| **375** | Плов из птицы | 250 | 13,749 | 9,941 | 53,050 | 321,560 |  | 0,246 | 18,137 | 151,570 | 32,64 | 90,400 | 27,730 | 3,462 |
| **462** | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |  | 0,056 | 1,588 | 24,400 | 152,220 | 124,560 | 21,340 | 0,478 |
| **79** | Масло сливочное | 10 | 0,080 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |  |  |  | 41,000 | 2,400 | 3,000 |  | 0,020 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,42 |  | 0,090 |  |  | 20,70 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| **15** | Сыр порциями | 15 | 3,480 | 4,43 | 0,0 | 54,00 |  | 0,005 | 0,105 | 39,000 | 132,0 | 75,00 | 5,250 | 0,150 |
| ***Итого*** | **565** | **25,497** | **26,060** | **108,500** | **770,580** | **28,3** | **0,397** | **19,830** | **254,970** | **339,96** | **339,960** | **84,990** | **5,100** |
|  **Обед** |  |
| **17** | Салат из кукурузы с луком | 100 | 2,82 | 0,95 | 14,10 | 77,4 |  | 0,17 | 1,00 |  | 18,74 |  |  | 0,04 |
| **113** | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 220 | 5,359 | 10,720 | 7,280 | 80,250 |  | 0,080 | 3,006 | 194,370 | 152,990 | 94,800 | 19,190 | 0,174 |
| **328** | Жаркое по-домашнему из говядины | 230 | 22,10 | 19,294 | 46,80 | 510,79 |  | 0,202 | 8,848 | 180,660 | 218,150 | 218,580 | 32,730 | 2,651 |
| **494** | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 0,780 | 0,046 | 23,610 | 114,800 |  | 0,016 | 0,726 |  | 32,480 | 23,440 | 17,460 | 0,070 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,24 | 0,440 | 19,76 | 91,96 |  | 0,040 |  |  | 9,200 | 42,400 | 10,00 | 0,440 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,740 | 0,600 | 28,98 | 120,72 |  | 0,060 |  |  | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 0,660 |
| **501** | Сок натуральный | 200 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  | 0,077 | 7,19 |  | 24,000 | 16,500 | 3,500 | 1,515 |
| ***Итого***  | **1060** | **38,639** | **32,65** | **155,29** | **1066,42** | **41,67** | **0,645** | **20,77** | **375,03** | **469,36** | **447,92** | **102,68** | **5,55** |
| ***Всего за день*** |  | **64,136** | **58,71** | **263,79** | **1837,00** |  | **1,042** | **40,6** | **630,00** | **809,32** | **787,88** | **187,67** | **70,65** |
|  **Неделя вторая** |
|  **1 день** |
|  **Завтрак**  |
| **195** | Каша молочная «Дружба» | 250 | 7,7 | 10,6 | 41,00 | 291,00 |  | 0,14 | 0,66 |  | 156,08 |  | 45,44 | 0,99 |
| **267** | Яйцо варёное | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 63,00 |  | 0,030 |  | 100,00 | 22,00 | 76,800 | 4,800 | 1,000 |
| **460** | Чай с молоком | 200 | 2,310 | 5,746 | 15,00 | 159,00 |  | 0,030 | 0,030 | 35,00 | 83,300 | 56,500 | 8,500 | 0,460 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,42 |  | 0,090 |  |  | 20,700 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| **75** | Сыр порциями | 15 | 3,480 | 4,43 | 0,0 | 54,00 |  | 0,005 | 0,105 | 39,000 | 132,00 | 75,00 | 5,250 | 0,150 |
| ***Итого*** | **595** | **22,68** | **26,276** | **94,02** | **777,42** | **28,33** | **0,295** | **0,795** | **174,00** | **414,08** | **255,3** | **96,69** | **3,59** |
|  **Обед** |
| **28** | Салат из свеклы с солёным огурцом | 100 | 1,1 | 8,9 | 5,1 | 104,00 |  | 0,01 | 0,99 |  | 25,73 |  | 45,18 | 0,92 |
| **76** | Борщ с капустой и картофелем  | 250 | 2,90 | 4,10 | 11,70 | 95,00 |  | 0,05 | 11,00 | 0,21 | 43,00 | 52,00 | 24,00 | 1,30 |
| **256** | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7,36 | 6,00 | 36,14 | 202,54 |  | 0,074 | 3,613 | 130,220 | 128,170 | 77,880 | 27,281 | 0,861 |
| **366** | Птица (курица) тушёная в сметанном соусе | 120 | 21,303 | 26,196 | 6,375 | 291,440 |  | 0,250 | 10,156 | 157,680 | 184,355 | 170,740 | 52,893 | 4,549 |
| **507** | Напиток витаминизированный «Витошка» | 200 |  |  | 19,00 | 80,00 |  | 0,030 | 10,00 | 0,120 |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 85 | 3,81 | 0,784 | 28,73 | 156,33 |  | 0,068 |  |  | 15,640 | 72,08 | 17,00 | 0,748 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |  | 0,05 |  |  | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| **82** | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |  | 0,061 | 8,742 |  | 24,00 | 16,50 | 13,500 | 1,750 |
| ***Итого***  | **1155** | **41,023** | **47,08** | **145,895** | **1116,71** | **41,67** | **0,593** | **44,501** | **288,23** | **432,395** | **432,7** | **166,354** | **10,678** |
| ***Всего за день*** |  | **63,703** | **73,356** | **239,915** | **1894,13** | **70** | **0,888** | **45,296** | **462,23** | **846,475** | **688,00** | **260,044** | **14,268** |
|  **2 день**  |
|  **Завтрак**  |
| **395** | Вареники с творогом промышленного производства | 250 | 17,63 | 13,51 | 54,59 | 314,16 |  | 0,15 | 8,43 | 174,85 | 176,8 | 209,16 | 47,07 | 3,89 |
| **79** | Масло сливочное | 10 | 0,080 | 6,65 | 0,13 | 66,00 |  |  |  | 40,00 | 2,400 | 3,00 |  | 0,020 |
| **470** | Кисломолочный продукт(йогурт) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,00 | 50,00 |  | 0,127 | 1,400 | 40,00 | 140,00 | 80,810 | 7,310 | 0,200 |
| **507** | Напиток витаминизированный «Витошка» | 200 |  |  | 19,00 | 80,00 |  | 0,030 | 10,00 | 0,120 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,42 |  | 0,090 |  |  | 20,700 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| ***Итого*** | **650** | **24,727** | **23,56** | **115,46** | **720,58** | **28,33** | **0,397** | **19,830** | **254,970** | **339,960** | **339,97** | **84,990** | **5,100** |
|  |  **Обед** |
| **17** | Салат из кукурузы с луком | 100 | 2,82 | 0,95 | 14,16 | 77,4 |  | 0,17 | 1,00 |  | 18,74 |  |  | 0,04 |
| **106** | Суп – лапша с отварной курицей | 250 | 14,28 | 16,18 | 15,68 | 265,48 |  | 0,08 | 1,29 | 0,33 | 36,74 | 129,69 | 22,31 | 1,60 |
| **298** | Рыба припущенная в сметанном соусе | 130 | 13,36 | 13,38 | 3,27 | 132,80 |  | 0,099 | 0,120 |  | 145,780 | 117,030 | 10,314 | 0,111 |
| **377** | Пюре картофельное | 200 | 9,750 | 13,203 | 37,010 | 371,040 |  | 0,088 | 6,205 | 229,303 | 98,172 | 111,311 | 62,536 | 2,535 |
| **486** | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,160 | 27,88 | 114,60 |  | 0,012 | 0,9000 |  | 14,180 | 4,400 | 5,140 | 0,060 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,24 | 0,440 | 19,76 | 91,96 |  | 0,040 |  |  | 9,200 | 42,400 | 10,00 | 0,440 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,600 | 28,98 | 120,72 |  | 0,060 |  |  | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 0,660 |
| 82 | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,60 | 14,7 | 70,5 |  | 0,077 | 5,000 |  | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 1,750 |
| ***Итого*** | **1140** | **47,95** | **45,513** | **161,44** | **1244,5** | **41,67** | **0,626** | **14,515** | **229,633** | **360,612** | **473,531** | **143,6** | **7,196** |
| ***Всего за день*** |  | **72,677** | **69,073** | **276,9** | **1965,08** | **60** | **1,023** | **34,345** | **484,603** | **700,572** | **813,501** | **228,59** | **12,296** |
|  **3 день** |
|  **Завтрак**  |
| **268** | Омлет паровой | 250 | 13,536 | 18,703 | 45,180 | 387,340 |  | 0,169 | 10,698 | 178,310 | 150,350 | 161,530 | 32,825 | 1,076 |
| **463** | Какао с молоком сгущённым | 200 | 4,188 | 4,334 | 25,446 | 157,6 |  | 0,160 | 8,408 | 0,014 | 119,364 | 124,680 | 22,096 | 0,620 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,42 |  | 0,090 |  |  | 20,700 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| **79** | Масло сливочное | 10 | 0,080 | 6,65 | 0,13 | 66,00 |  |  |  | 40,00 | 2,400 | 3,00 |  | 0,020 |
| **82** | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |  | 0,077 | 5,000 |  | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 1,750 |
| ***Итого*** | **700** | **22,514** | **30,977** | **128,926** | **891,86** | **28,33** | **0,496** | **24,106** | **218,324** | **316,814** | **383,71** | **98,121** | **4,456** |
|  **Обед** |
| **20** | Салат из свежих помидор и сладкого перца с растительным маслом | 100 | 1,100 | 6,080 | 3,750 | 74,100 |  | 0,056 | 9,440 | 122,810 | 22,708 | 22,290 | 2,180 | 0,384 |
| **91** | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2,70 | 4,30 | 18,80 | 117,00 |  | 0,09 | 8,00 | 0,20 | 25,00 | 73,00 | 26,00 | 1,00 |
| **328** | Жаркое по-домашнему | 230 | 24,326 | 27,980 | 59,280 | 464,340 |  | 0,390 | 7,930 | 140,540 | 252,210 | 249,880 | 65,020 | 3,902 |
| **479** | Кисель из свежемороженой ягоды | 200 | 0,148 | 0,080 | 20,490 | 114,600 |  | 0,006 | 5,200 |  | 14,00 | 8,940 | 5,580 | 0,138 |
|  | Хлеб ржаной | 85 | 3,81 | 0,784 | 28,73 | 156,33 |  | 0,068 |  |  | 15,64 | 72,080 | 17,000 | 0,748 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,950 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |  | 0,050 |  |  | 11,500 | 43,500 | 16,500 | 0,550 |
| 501 | Сок натуральный | 200 | 2,200 | 0,200 | 15,200 | 111,400 |  | 0,022 | 4,000 |  | 38,00 | 52,000 | 14,000 | 0,120 |
| ***Итого*** | **1065** | **38,234** | **39,924** | **170,4** | **1154,67** | **41,67** | **0,682** | **34,57** | **263,55** | **379,058** | **521,69** | **146,28** | **6,842** |
| ***Всего за день*** |  | **60,748** | **70,901** | **299,326** | **2046,53** | **70** | **1,178** | **58,676** | **481,874** | **695,872** | **905,4** | **244,401** | **11,298** |
|  **4 день** |
|  **Завтрак**  |
| **224** | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущённым | 250 | 12,457 | 20,136 | 55,556 | 398,16 |  | 0,180 | 15,600 | 214,970 | 165,060 | 105,560 | 34,800 | 3,570 |
| **459** | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,130 | 0,020 | 15,200 | 62,00 |  |  | 2,830 |  | 14,200 | 4,400 | 2,400 | 0,360 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,42 |  | 0,090 |  |  | 20,700 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| **470** | Кисломолочный продукт | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,00 | 50,00 |  | 0,127 | 1,400 | 40,000 | 140,000 | 160,600 | 28,000 | 0,200 |
| ***Итого*** | **640** | **22,597** | **23,556** | **118,226** | **720,58** | **28,33** | **0,397** | **19,830** | **254,970** | **339,960** | **340,001** | **84,900** | **5,120** |
|  **Обед** |
| **1** | Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным | 100 | 1,310 | 3,250 | 6,470 | 60,40 |  | 0,022 | 3,190 | 100,500 | 84,970 | 28,300 | 5,090 | 0,046 |
| **104** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,765 | 4,950 | 2,153 | 89,75 |  | 0,058 | 3,632 | 29,500 | 109,250 | 49,000 | 9,120 | 0,083 |
| **268** | Биточки мясные из говядины с молоком | 120 | 14,470 | 18,430 | 51,914 | 409,48 |  | 0,151 | 7,348 | 109,990 | 171,470 | 141,600 | 49,945 | 4,300 |
| **202** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 11,608 | 9,826 | 12,483 | 150,04 |  | 0,127 |  | 135,190 | 83,210 | 149,060 | 13,855 | 0,021 |
| 507 | Напиток витаминизированный «Витошка» | 200 |  |  | 19,00 | 80,00 |  | 0,030 | 10,000 | 0,120 |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 85 | 3,81 | 0,784 | 28,73 | 156,33 |  | 0,068 |  |  | 15,64 | 72,080 | 17,000 | 0,748 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,950 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |  | 0,050 |  |  | 11,500 | 43,500 | 16,500 | 0,550 |
| 82 | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |  | 0,077 | 5,000 |  | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 1,750 |
| ***Итого*** | **1155** | **37,511** | **38,340** | **159,600** | **1133,402** | **41,67** | **0,583** | **29,170** | **375,300** | **500,040** | **500,040** | **125,010** | **7,497** |
| ***Всего за день*** |  | **60,108** | **61,896** | **277,826** | **1853,982** | **70** | **0,980** | **49,000** | **630,270** | **840,000** | **840,041** | **209,910** | **12,617** |
|  **5 день** |
|  **Завтрак** |
| **366** | Птица (курица) отварная или запечённая | 90 | 6,61 | 11,39 | 18,67 | 226,31 |  | 0,191 |  | 29,090 | 20,360 | 97,450 | 13,436 | 1,309 |
| **199** | Гороховое пюре с маслом сливочным | 200 | 11,263 | 11,046 | 35,194 | 257,250 |  | 0,052 | 16,080 | 205,880 | 164,620 | 90,510 | 19,889 | 2,417 |
| **466** | Кофейный напиток с молоком сгущённым | 200 | 3,166 | 2,678 | 15,946 | 100,60 |  | 0,044 | 1,300 | 20,000 | 125,780 | 90,000 | 14,000 | 0,134 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 4,11 | 0,900 | 37,74 | 210,42 |  | 0,090 |  |  | 20,700 | 47,00 | 29,700 | 0,990 |
| **148** | Огурец свежий | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 |  | 0,020 | 2,450 |  | 8,500 | 15,000 | 7,000 | 0,250 |
| ***Итого*** | **630** | **25,497** | **26,064** | **108,496** | **770,580** | **28,3** | **0,397** | **19,830** | **254,970** | **339,960** | **339,960** | **84,990** | **5,100** |
|  **Обед** |
| **32** | Салат «Летний» | 80 | 2,520 | 7,250 | 6,530 | 101,500 |  | 0,052 | 7,340 |  | 28,050 | 57,280 | 8,940 | 0,910 |
| **123** | Суп с рыбными фрикадельками | 200 | 1,756 | 2,224 | 12,312 | 84,800 |  | 0,096 | 7,163 | 95,510 | 76,240 | 72,960 | 15,200 | 0,880 |
| **361** | Сердце в соусе | 150 | 18,78 | 21,84 | 25,070 | 349,95 |  | 0,304 | 0,16 | 176,38 | 137,35 | 182,989 | 34,394 | 4,557 |
| **152** | Картофель отварной со сливочным маслом | 180 | 7,86 | 6,52 | 23,01 | 222,49 |  | 0,120 | 4,159 | 133,890 | 88,150 | 79,720 | 14,355 | 0,456 |
| **493** | Компот из абрикос консервированных | 200 | 0,346 | 0,040 | 21,181 | 113,400 |  | 0,024 | 1,800 |  | 18,560 | 10,400 | 4,660 | 0,352 |
| **470** | Кисломолочный продукт (йогурт) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,00 | 50,00 |  | 0,127 | 1,400 | 40,000 | 140,000 | 160,60 | 28,000 | 0,200 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,24 | 0,440 | 19,76 | 91,96 |  | 0,040 |  |  | 9,200 | 42,400 | 10,00 | 0,440 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,600 | 28,98 | 120,72 |  | 0,060 |  |  | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 0,660 |
| ***Итого*** | **1020** | **41,142** | **41,414** | **140,843** | **1134,82** | **41,67** | **0,823** | **22,022** | **445,78** | **511,35** | **658,549** | **135,349** | **8,455** |
| ***Всего за день*** |  | **66,639** | **67,478** | **249,339** | **1905,4** | **70** | **1,22** | **41,852** | **700,75** | **851,31** | **998,509** | **220,339** | **13,555** |