

Согласовано:
Директор



Т. А. Лобанова

Утверждаю:
Директор АО "Уральский

комбинат питания"



Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 70 рублей

4/2018 10/19/18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г. | | | ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 1 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 18,98 | 19,66 | 101,75 | 659,80 | 0,25 | 17,74 | 32,40 | 4,19 | 58,05 | 172,74 | 59,38 | 3,82 |
| 71/17 | Овощи свежие порционные (огурцы) | 60 | 0,36 | | 0,77 | 4,5 | 0,01 | 2,25 | | | 10,35 | 10,8 | 6,3 | 0,27 |
| 96/17 | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 2,04 | 4,86 | 13,80 | 107,20 | 0,09 | 13,43 | | 1,63 | 20,72 | 54,50 | 19,00 | 0,79 |
| 280/17 | Фрикадельки в соусе (фарш "Новый") | 55/50 | 8,79 | 8,85 | 7,80 | 145,92 | 0,05 | 0,40 | | 2,21 | 7,54 | 6,72 | 1,36 | 1,28 |
| 304/17 | Рис отварной | 150 | 4,64 | 5,63 | 48,1 | 261,59 | 0,05 | | 32,4 | 0,35 | 7,54 | 100 | 32,48 | 0,67 |
| 247/06 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодного | 200 | 0,11 | | 11,60 | 46,83 | 0,01 | 1,66 | | | 3,90 | 0,72 | 0,24 | 0,37 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | | | | 8 | | | 0,44 |
| ДЕНЬ 2 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 16,26 | 18,13 | 74,02 | 524,17 | 0,60 | 20,12 | 16,70 | 3,73 | 99,84 | 85,99 | 25,56 | 3,92 |
| 99/17 | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 1,71 | 4,78 | 9,18 | 86,50 | 0,08 | 17,07 | | 1,60 | 24,64 | 41,23 | 17,26 | 0,64 |
| 260/17 | Гуляш (свинина) | 40/40 | 6,75 | 8,46 | 3,29 | 116,3 | 0,37 | 1,42 | | 1,43 | 8,45 | 6,76 | 1,5 | 0,96 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,18 | 2,7 | 26 | 145,02 | 0,08 | | 16,7 | 0,7 | 9,3 | 38 | 6,8 | 0,03 |
| 349/17 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,15 | | 20,01 | 84,60 | 0,03 | 1,63 | | | 47,85 | | | 1,79 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| | Кондитерские изделия (вафля) | 34 | 0,95 | 2,03 | 5,7 | 44,87 | 0,02 | | | | 5,6 | | | 0,28 |
| ДЕНЬ 3 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 16,90 | 14,98 | 78,94 | 517,97 | 0,32 | 24,69 | 75,00 | 3,98 | 74,52 | 243,51 | 108,18 | 4,33 |
| 82/17 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,85 | 4,72 | 12,04 | 98,04 | 0,06 | 15,46 | | 1,56 | 33,78 | 25,41 | 10,78 | 0,91 |
| 234/17 | Котлеты или биточки рыбные(горбуша) | 80 | 8,75 | 5,67 | 11,07 | 130,16 | 0,07 | 0,23 | 54,00 | 2,08 | 22,14 | 108,09 | 24,75 | 0,63 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,64 | 4,43 | 20,82 | 141,68 | 0,16 | | 21 | 0,34 | 8,78 | 110,01 | 72,65 | 2,45 |
| 1008/13 | Напиток "Лимонад" | 200 | 0,14 | | 25,17 | 101,21 | 0,01 | 9,00 | | | 5,82 | | | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| ДЕНЬ 4 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 18,58 | 19,20 | 55,33 | 488,79 | 0,21 | 35,30 | 0,00 | 5,85 | 63,41 | 81,75 | 33,98 | 3,85 |
| 113/17 | Суп-лапша домашняя | 200/15 | 2,28 | 4,02 | 11,81 | 92,54 | 0,04 | 1,20 | | 1,53 | 11,00 | 21,97 | 6,55 | 0,41 |
| 288/17 | Птица отварная (бедро или окорочок) | 100 | 12,64 | 9,84 | 10,08 | 179,30 | 0,06 | | | 1,54 | 9,34 | 0,07 | | 1,87 |
| 143/17 | Рагу овощное | 150 | 2,03 | 5,18 | 12 | 123,24 | 0,08 | 32,44 | | 2,78 | 35,17 | 58,99 | 27,19 | 0,98 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 247/06 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодного | 200 | 0,11 | | 11,60 | 46,83 | 0,01 | 1,66 | | | 3,90 | 0,72 | 0,24 | 0,37 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| ДЕНЬ 5 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 18,68 | 19,79 | 83,77 | 588,08 | 0,36 | 53,60 | 0,00 | 4,39 | 131,98 | 115,40 | 47,66 | 4,67 |
| 88/17 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,66 | 4,70 | 7,38 | 78,60 | 0,06 | 24,24 | | 1,59 | 33,44 | 35,42 | 16,10 | 0,61 |
| ТТК 212 | Жаркое из птицы "Петушок" (грудка) | 200 | 12,63 | 12,79 | 22,02 | 253,71 | 0,22 | 27,88 | | 2,8 | 29,14 | 79,98 | 31,56 | 2,32 |
| 348/17 | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,11 | 38,83 | 164,02 | 0,04 | 1,48 | | | 59,8 | | | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| | Кондитерские изделия (печенье или вафля) | 34 или 18 | 0,95 | 2,03 | 5,7 | 44,87 | 0,02 | | | | 5,6 | | | 0,28 |
| ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 18,19 | 15,30 | 80,84 | 533,88 | 0,59 | 14,62 | 16,70 | 3,30 | 46,40 | 122,66 | 33,26 | 2,40 |
| 63/06 | Суп картофельный с крупой, с сайрой | 200 | 3,46 | 3,74 | 13,95 | 103,34 | 0,09 | 13,20 | | 1,17 | 18,20 | 77,90 | 24,96 | 0,82 |
| 260/17 | Гуляш (свинина) | 40/40 | 6,75 | 8,46 | 3,29 | 116,3 | 0,37 | 1,42 | | 1,43 | 8,45 | 6,76 | 1,5 | 0,96 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,18 | 2,7 | 26 | 145,02 | 0,08 | | 16,7 | 0,7 | 9,3 | 38 | 6,8 | 0,03 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52,02 | | | | | 0,45 | | | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,05 | | | | 10 | | | 0,55 |
| ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 17,05 | 17,10 | 82,19 | 550,77 | 0,26 | 24,71 | 0,00 | 4,10 | 59,56 | 128,46 | 50,14 | 3,01 |
| 99/17 | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 1,71 | 4,78 | 9,18 | 86,50 | 0,08 | 17,07 | | | | | | |
| 291/17 | Плов из птицы (филе грудки) | 200 | 11,43 | 11,92 | 36,81 | 300,24 | 0,12 | 5,98 | | 1,60 | 24,64 | 41,23 | 17,26 | 0,64 |
| 247/06 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодного | 200 | 0,11 | | 11,60 | 46,83 | 0,01 | 1,66 | | | 3,90 | 0,72 | 0,24 | 0,37 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,05 | | | | 10 | | | 0,55 |
| ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 24,48 | 34,07 | 132,88 | 935,98 | 0,45 | 18,62 | 29,08 | 11,07 | 58,28 | 251,68 | 111,64 | 5,87 |
| 103/17 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,30 | 2,37 | 16,63 | 96,99 | 0,10 | 13,20 | | 1,11 | 12,16 | 50,76 | 19,24 | 0,66 |
| 278/17 | Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса | 60/50 | 8,28 | 12,45 | 7,41 | 174,81 | 0,05 | 2,62 | | 4,04 | 12,76 | 26,49 | 7,72 | 1,45 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,64 | 4,43 | 20,82 | 141,68 | 0,16 | | 21 | 0,34 | 8,78 | 110,01 | 72,65 | 2,45 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,06 | | 15,21 | 61,09 | | 2,80 | | 0,01 | 3,31 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 |
| 425/17 | Булочка дорожная | 100 | 6,92 | 14,58 | 58,05 | 391,09 | 0,11 | | 8,08 | 5,57 | 15,27 | 62,88 | 11,19 | 0,89 |
| ДЕНЬ 9. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 18,50 | 18,60 | 84,86 | 580,83 | 0,34 | 50,46 | 0,00 | 4,64 | 79,52 | 109,52 | 43,74 | 4,19 |
| 35/06 | Свекольник | 200 | 1,93 | 5,41 | 13,07 | 108,71 | 0,06 | 13,58 | | 1,84 | 34,56 | 29,54 | 12,18 | 1,20 |
| ТТК 212 | Жаркое из птицы "Петушок" (грудка) | 200 | 12,63 | 12,79 | 22,02 | 253,71 | 0,22 | 27,88 | | 2,8 | 29,14 | 79,98 | 31,56 | 2,32 |
| 1008/13 | Напиток "Лимонад" | 200 | 0,14 | | 25,17 | 101,21 | 0,01 | 9,00 | | | 5,82 | | | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,05 | | | | 10 | | | 0,55 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 10. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 27,15 | 27,79 | 121,78 | 845,57 | 0,36 | 12,00 | 32,40 | 3,47 | 79,73 | 133,91 | 46,68 | 5,41 |
| 102/17 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,38 | 3,86 | 15,25 | 113,24 | 0,14 | 9,20 | | 1,57 | 32,64 | 32,30 | 13,36 | 1,42 |
| 269/17 | Котлета особая с соусом | 60/30 | 12,64 | 9,84 | 10,08 | 179,3 | 0,06 | | | 1,54 | 9,34 | 0,07 | | 1,87 |
| 304/17 | Рис отварной | 150 | 4,64 | 5,63 | 48,1 | 261,59 | 0,05 | | 32,4 | 0,35 | 7,54 | 100 | 32,48 | 0,67 |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,06 | | 15,21 | 61,09 | | 2,80 | | 0,01 | 3,31 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| | Кондитерские изделия (вафли) | 48 | 3,91 | 8,3 | 23,3 | 183,47 | 0,09 | | | | 22,9 | | | 1,14 |
| ДЕНЬ 11 | . ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 14,62 | 17,83 | 56,13 | 443,38 | 0,63 | 18,49 | 21,00 | 3,37 | 46,32 | 158,00 | 91,41 | 4,31 |
| 99/17 | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 1,71 | 4,78 | 9,18 | 86,50 | 0,08 | 17,07 | | 1,60 | 24,64 | 41,23 | 17,26 | 0,64 |
| 260/17 | Гуляш (свинина) | 40/40 | 6,75 | 8,46 | 3,29 | 116,3 | 0,37 | 1,42 | | 1,43 | 8,45 | 6,76 | 1,5 | 0,96 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,64 | 4,43 | 20,82 | 141,68 | 0,16 | | 21 | 0,34 | 8,78 | 110,01 | 72,65 | 2,45 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52,02 | | | | | 0,45 | | | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 12. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 25,12 | 22,29 | 128,63 | 815,33 | 0,39 | 15,34 | 16,70 | 5,77 | 72,13 | 167,22 | 42,19 | 3,74 |
| 101/17 | Суп картофельный с крупой с курицей отварной | 200/15 | 1,98 | 3,00 | 13,80 | 90,00 | 0,10 | 13,22 | | 1,00 | 15,24 | 53,20 | 21,28 | 0,78 |
| 280/17 | Фрикадельки в соусе (фарш "Новый") | 55/50 | 8,79 | 8,85 | 7,80 | 145,92 | 0,05 | 0,40 | | 2,21 | 7,54 | 6,72 | 1,36 | 1,28 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,18 | 2,7 | 26 | 145,02 | 0,08 | | 16,7 | 0,7 | 9,3 | 38 | 6,8 | 0,03 |
| 247/06 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,11 | | 11,60 | 46,83 | 0,01 | 1,66 | | | 3,90 | 0,72 | 0,24 | 0,37 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| | Шаньга домашняя | 100 | 8,54 | 7,58 | 59,59 | 340,68 | 0,13 | 0,06 | | 1,86 | 32,15 | 68,58 | 12,51 | 1,06 |
| ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ за ДЕНЬ | | | 17,33 | 15,48 | 105,99 | 632,38 | 0,19 | 10,43 | 86,40 | 3,96 | 50,50 | 230,06 | 63,78 | 2,05 |
| 113/17 | Суп-лапша домашняя с курицей отварной | 200/10 | 2,28 | 4,02 | 11,81 | 92,54 | 0,04 | 1,20 | | 1,53 | 11,00 | 21,97 | 6,55 | 0,41 |
| 234/17 | Котлеты или биточки рыбные(горбуша) | 80 | 8,75 | 5,67 | 11,07 | 130,16 | 0,07 | 0,23 | 54,00 | 2,08 | 22,14 | 108,09 | 24,75 | 0,63 |
| 304/17 | Рис отварной | 150 | 4,64 | 5,63 | 48,1 | 261,59 | 0,05 | | 32,4 | 0,35 | 7,54 | 100 | 32,48 | 0,67 |
| 1008/13 | Напиток "Лимонад" | 200 | 0,14 | | 25,17 | 101,21 | 0,01 | 9,00 | | | 5,82 | | | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 20,08 | 29,31 | 121,84 | 831,17 | 0,41 | 50,69 | 24,78 | 8,51 | 97,30 | 188,84 | 62,28 | 4,19 |
| 95/17 | Рассольник домашний с курицей отварной | 200/10 | 2,51 | 6,05 | 15,30 | 125,61 | 0,12 | 26,29 | | 2,01 | 35,15 | 61,08 | 25,65 | 1,06 |
| 288/17 | Птица отварная (бедро или окорочок) с соусом | 50/30 | 6,32 | 4,92 | 5,04 | 89,70 | 0,03 | | | 0,77 | 4,67 | 0,04 | | 0,94 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 150 | 2,75 | 3,6 | 18,4 | 116,8 | 0,13 | 21,6 | 16,7 | 0,15 | 34,9 | 63,3 | 24,6 | 0,99 |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,06 | | 15,21 | 61,09 | | 2,80 | | 0,01 | 3,31 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| 425/17 | Булочка дорожная | 100 | 6,92 | 14,58 | 58,05 | 391,09 | 0,11 | | 8,08 | 5,57 | 15,27 | 62,88 | 11,19 | 0,89 |
| ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 15,88 | 43,26 | 75,58 | 755,13 | 0,57 | 16,06 | 0,00 | 4,88 | 55,28 | 116,71 | 43,01 | 3,16 |
| 35/06 | Свекольник | 200 | 1,93 | 5,41 | 13,07 | 108,71 | 0,06 | 13,58 | | 1,84 | 34,56 | 29,54 | 12,18 | 1,20 |
| 265/17 | Плов из мяса (свинина) | 200 | 12,43 | 37,69 | 39,67 | 547,52 | 0,49 | 2,48 | | 3,04 | 16,27 | 87,17 | 30,83 | 1,70 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52,02 | | | | | 0,45 | | | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 18,89 | 19,66 | 115,06 | 712,68 | 0,25 | 24,33 | 32,40 | 4,19 | 59,97 | 172,02 | 59,14 | 3,57 |
| 71/17 | Овощи свежие порционные (огурцы) | 40 | 0,24 | | 0,51 | 3 | 0,01 | 1,5 | | | 10,35 | 10,8 | 6,3 | 0,27 |
| 96/17 | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 2,04 | 4,86 | 13,80 | 107,20 | 0,09 | 13,43 | | 1,63 | 20,72 | 54,50 | 19,00 | 0,79 |
| 280/17 | Фрикадельки в соусе (фарш "Новый") | 55/50 | 8,79 | 8,85 | 7,80 | 145,92 | 0,05 | 0,40 | | 2,21 | 7,54 | 6,72 | 1,36 | 1,28 |
| 304/17 | Рис отварной | 150 | 4,64 | 5,63 | 48,1 | 261,59 | 0,05 | | 32,4 | 0,35 | 7,54 | 100 | 32,48 | 0,67 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1008/13 | Напиток "Лимонад" | 200 | 0,14 | | 25,17 | 101,21 | 0,01 | 9,00 | | | 5,82 | | | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | | | | 8 | | | 0,44 |
| ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 22,99 | 30,91 | 114,24 | 827,14 | 0,43 | 52,12 | 0,00 | 9,89 | 82,29 | 180,55 | 59,34 | 4,11 |
| 88/17 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,66 | 4,70 | 7,38 | 78,60 | 0,06 | 24,24 | | 1,59 | 33,44 | 35,42 | 16,10 | 0,61 |
| ТТК 212 | Жаркое из птицы "Петушок" (грудка) | 200 | 12,63 | 12,79 | 22,02 | 253,71 | 0,22 | 27,88 | | 2,8 | 29,14 | 79,98 | 31,56 | 2,32 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52,02 | | | | | 0,45 | | | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| | Булочка домашняя | 100 | 7,18 | 13,26 | 62 | 395,93 | 0,13 | | | 5,5 | 15,26 | 65,15 | 11,68 | 0,92 |
| ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 20,10 | 18,36 | 71,45 | 551,88 | 0,33 | 45,02 | 0,00 | 6,11 | 161,37 | 110,49 | 48,64 | 5,21 |
| 71/17 | Овощи свежие порционные (огурцы) | 40 | 0,24 | | 0,51 | 3 | 0,01 | 1,5 | | | 10,35 | 10,8 | 6,3 | 0,27 |
| 102/17 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,38 | 3,86 | 15,25 | 113,24 | 0,14 | 9,20 | | 1,57 | 32,64 | 32,30 | 13,36 | 1,42 |
| 295/17 | Биточек куриный (фарш куриный) | 90 | 9,26 | 9 | 4 | 134,04 | 0,03 | 0,25 | | 1,76 | 27,36 | 8,4 | 1,79 | 0,31 |
| 143/17 | Рагу овощное | 150 | 2,03 | 5,18 | 12 | 123,24 | 0,08 | 32,44 | | 2,78 | 35,17 | 58,99 | 27,19 | 0,98 |
| 349/17 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,15 | | 20,01 | 84,60 | 0,03 | 1,63 | | | 47,85 | | | 1,79 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | | | | 8 | | | 0,44 |
| ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 16,44 | 19,34 | 101,17 | 644,29 | 0,64 | 18,49 | 16,70 | 3,92 | 84,99 | 133,72 | 41,10 | 3,44 |
| 99/17 | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 1,71 | 4,78 | 9,18 | 86,50 | 0,08 | 17,07 | | 1,60 | 24,64 | 41,23 | 17,26 | 0,64 |
| 260/17 | Гуляш (свинина) | 40/40 | 6,75 | 8,46 | 3,29 | 116,3 | 0,37 | 1,42 | | 1,43 | 8,45 | 6,76 | 1,5 | 0,96 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,18 | 2,7 | 26 | 145,02 | 0,08 | | 16,7 | 0,7 | 9,3 | 38 | 6,8 | 0,03 |
| 348/17 | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,85 | 0,19 | 44,31 | 182,29 | 0,06 | | | 0,19 | 30,20 | 47,73 | 15,54 | 1,17 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 24 | 1,43 | 3,05 | 8,55 | 67,3 | 0,03 | | | | 8,4 | | | 0,42 |
| ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 25,83 | 25,18 | 100,80 | 732,85 | 0,44 | 16,00 | 21,00 | 3,00 | 62,49 | 162,38 | 92,73 | 6,54 |
| 103/17 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,30 | 2,37 | 16,63 | 96,99 | 0,10 | 13,20 | | 1,11 | 12,16 | 50,76 | 19,24 | 0,66 |
| 269/17 | Котлета особая с соусом | 60/30 | 12,64 | 9,84 | 10,08 | 179,3 | 0,06 | | | 1,54 | 9,34 | 0,07 | | 1,87 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,64 | 4,43 | 20,82 | 141,68 | 0,16 | | 21 | 0,34 | 8,78 | 110,01 | 72,65 | 2,45 |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,06 | | 15,21 | 61,09 | | 2,80 | | 0,01 | 3,31 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 |

