

Согласовано:  
Директор

Утверждаю:  
Директор АО "Уральский  
комбинат питания"

Воловой И.Н.



# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 30 рублей**

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г. |              |              | Энергет.<br>ценность<br>(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          |                 | <b>13,00</b>         | <b>16,00</b> | <b>61,00</b> | <b>438,00</b>                  |               |              | <b>20,00</b> | <b>1,00</b> | <b>33,0</b>               | <b>46,0</b>   | <b>8,0</b>   | <b>1,00</b> |
| 295/17    | Котлеты рубленые куриные                           | 60              | 7,32                 | 10,23        | 10,08        | 161,55                         | 0,02          |              |              | 1,54        | 3,74                      | 0,07          |              | 0,25        |
| 309/17    | Макаронные изделия отварные                        | 150             | 5,68                 | 3,74         | 36,05        | 200,51                         | 0,09          |              | 20,00        | 0,82        | 11,14                     | 45,61         | 8,21         | 0,03        |
| 376/17    | Чай с сахаром                                      | 200             |                      |              | 15,00        | 60,00                          |               |              |              |             | 0,51                      |               |              | 0,05        |
|           | Хлеб пшеничный                                     | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,88                          | 0,02          |              |              |             | 4,00                      |               |              | 0,22        |
| ДЕНЬ 2.   | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ          |                 | <b>12,00</b>         | <b>11,00</b> | <b>54,00</b> | <b>365,00</b>                  |               | <b>2,00</b>  | <b>15,00</b> |             | <b>309,0</b>              | <b>71,0</b>   | <b>25,0</b>  | <b>1,00</b> |
| 15/17     | Сыр (порциями)                                     | 15              | 5,20                 | 5,30         | 0,70         | 71,30                          | 0,01          | 0,56         |              |             | 201,00                    |               |              | 0,18        |
| 181/17    | Каша молочная манная (жидкая) с маслом             | 200/5           | 6,36                 | 8,62         | 33,00        | 235,05                         | 0,08          | 1,38         | 32,00        | 0,55        | 138,84                    | 29,15         | 5,66         | 0,48        |
| 376/17    | Чай с сахаром                                      | 200             |                      |              | 15,00        | 60,00                          |               |              |              |             | 0,51                      |               |              | 0,05        |
|           | Батон нарезной                                     | 20              | 1,2                  | 0,46         | 10,28        | 52,34                          | 0,02          |              |              |             | 3,8                       |               |              | 0,24        |
| ДЕНЬ 3.   | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ          |                 | <b>12,44</b>         | <b>20,53</b> | <b>27,53</b> | <b>346,86</b>                  | <b>0,09</b>   | <b>0,39</b>  | <b>64,40</b> | <b>0,16</b> | <b>88,98</b>              | <b>5,65</b>   | <b>0,16</b>  | <b>2,37</b> |
| 14/17     | Масло (порциями)                                   | 10              | 0,14                 | 6,83         | 0,19         | 62,8                           |               |              | 44,4         | 0,11        | 3,22                      | 3,9           | 0,11         | 0,03        |
| 210/17    | Омлет натуральный                                  | 80              | 11,10                | 13,24        | 2,06         | 171,72                         | 0,07          | 0,39         | 20,00        | 0,05        | 81,45                     | 1,75          | 0,05         | 2,05        |
| 376/17    | Чай с сахаром                                      | 200             |                      |              | 15,00        | 60,00                          |               |              |              |             | 0,51                      |               |              | 0,05        |
|           | Батон нарезной                                     | 20              | 1,2                  | 0,46         | 10,28        | 52,34                          | 0,02          |              |              |             | 3,8                       |               |              | 0,24        |
| ДЕНЬ 4.   | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ          |                 | <b>17,00</b>         | <b>16,00</b> | <b>40,00</b> | <b>368,00</b>                  |               | <b>81,00</b> |              | <b>2,00</b> | <b>100,0</b>              | <b>61,0</b>   | <b>30,0</b>  | <b>2,00</b> |
| 288/17    | Птица отварная (цыпл-бр)                           | 50              | 11,80                | 10,15        | 0,69         | 141,29                         | 0,06          | 1,41         |              | 0,01        | 9,29                      | 0,87          | 0,21         | 0,83        |
| 312/17    | Пюре картофельное                                  | 100             | 2,20                 | 2,85         | 14,79        | 93,59                          | 0,11          | 17,40        | 13,20        | 0,12        | 27,56                     | 51,04         | 19,81        | 0,80        |
| 376/17    | Чай с сахаром                                      | 200             |                      |              | 15           | 60                             |               |              |              |             | 0,51                      |               |              | 0,05        |
|           | 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          |                 | <b>12,37</b>         | <b>12,52</b> | <b>55,60</b> | <b>384,52</b>                  | <b>0,20</b>   | <b>1,80</b>  | <b>20,00</b> | <b>0,55</b> | <b>303,89</b>             | <b>103,43</b> | <b>40,04</b> | <b>1,72</b> |
| 15/17     | Сыр (порциями)                                     | 15              | 3,9                  | 3,97         | 0,54         | 53,48                          |               | 0,42         |              |             | 150,75                    |               |              | 0,15        |
| 182/17    | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом       | 200/5           | 6,95                 | 8,39         | 30,22        | 224,16                         | 0,18          | 1,38         | 20,00        | 0,55        | 148,63                    | 103,43        | 40,04        | 1,30        |
| 376/17    | Чай с сахаром                                      | 200             |                      |              | 15,00        | 60,00                          |               |              |              |             | 0,51                      |               |              | 0,05        |
|           | Хлеб пшеничный                                     | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 46,88                          | 0,02          |              |              |             | 4,00                      |               |              | 0,22        |
| ДЕНЬ 6.   | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ          |                 | <b>9,34</b>          | <b>9,57</b>  | <b>50,44</b> | <b>327,82</b>                  | <b>0,19</b>   | <b>1,68</b>  | <b>20,00</b> | <b>0,22</b> | <b>286,12</b>             | <b>93,67</b>  | <b>31,97</b> | <b>1,56</b> |
| 15/17     | Сыр (порциями)                                     | 12              | 3,9                  | 3,97         | 0,54         | 53,48                          |               | 0,42         |              |             | 150,75                    |               |              | 0,15        |
| 93/17     | Каша "Дружба" с маслом                             | 200/5           | 3,94                 | 5,02         | 22,00        | 148,94                         | 0,16          | 1,26         | 20,00        | 0,22        | 130,11                    | 93,67         | 31,97        | 1,06        |
| 376/17    | Чай с сахаром                                      | 200             |                      |              | 15,00        | 60,00                          |               |              |              |             | 0,51                      |               |              | 0,05        |
|           | Батон нарезной                                     | 25              | 1,5                  | 0,58         | 12,9         | 65,4                           | 0,03          |              |              |             | 4,75                      |               |              | 0,3         |
| ДЕНЬ 7.   | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ          |                 | <b>15,00</b>         | <b>6,00</b>  | <b>48,00</b> | <b>310,00</b>                  |               |              | <b>9,00</b>  |             | <b>134,0</b>              | <b>16,0</b>   | <b>4,0</b>   | <b>1,00</b> |
| 222/17    | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 70/10           | 13,00                | 5,57         | 21,16        | 186,62                         | 0,05          | 0,34         | 8,40         | 0,14        | 119,41                    | 14,53         | 3,97         | 0,65        |
| 376/17    | Чай с сахаром                                      | 200             |                      |              | 15,00        | 60,00                          |               |              |              |             | 0,51                      |               |              | 0,05        |
|           | Батон нарезной                                     | 25              | 1,5                  | 0,58         | 12,9         | 65,4                           | 0,03          |              |              |             | 4,75                      |               |              | 0,3         |
| ДЕНЬ 8.   | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ          |                 | <b>14,95</b>         | <b>14,42</b> | <b>35,22</b> | <b>330,44</b>                  | <b>0,14</b>   | <b>23,19</b> | <b>0,00</b>  | <b>1,85</b> | <b>37,49</b>              | <b>40,48</b>  | <b>18,52</b> | <b>1,75</b> |
| 288/17    | Птица отварная (цыпл-бр)                           | 50              | 11,80                | 10,15        | 0,69         | 141,29                         | 0,06          | 1,41         |              | 0,01        | 9,29                      | 0,87          | 0,21         | 0,83        |
| 143/17    | Рагу овощное                                       | 100             | 1,63                 | 4,11         | 9,69         | 82,27                          | 0,06          | 21,78        |              | 1,84        | 23,69                     | 39,61         | 18,31        | 0,65        |

|         |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |
|---------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| ДЕНЬ 7  | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ     |        | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | ##### |
| 302/17  | Каша гречневая рассыпчатая с соусом           | 160/50 | 7,19   | 4,82   | 32,94  | 203,99 | 0,24   | 0,33   | 16,80  | 0,67   | 13,20  | 168,54 | 111,67 | 3,76  |
| 376/17  | Чай с сахаром                                 | 200    |        |        | 15,00  | 60,00  |        |        |        |        | 0,51   |        |        | 0,05  |
|         | Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,52   | 0,16   | 9,84   | 46,88  | 0,02   |        |        |        | 4,00   |        |        | 0,22  |
| ДЕНЬ 8  | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ     |        | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | 0.00   | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | ##### |
| 143/17  | Рагу овощное                                  | 200    | 2,44   | 6,22   | 14,39  | 123,24 | 0,08   | 32,44  |        | 2,78   | 35,17  | 58,99  | 27,19  | 0,98  |
| 376/17  | Чай с сахаром                                 | 200    |        |        | 15,00  | 60,00  |        |        |        |        | 0,51   |        |        | 0,05  |
|         | Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,52   | 0,16   | 9,84   | 46,88  | 0,02   |        |        |        | 4,00   |        |        | 0,22  |
| ДЕНЬ 9  | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ     |        | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | 0      | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | 1,00  |
| 15/17   | Сыр (порциями)                                | 10     | 2,6    | 2,65   | 0,35   | 35,65  |        | 0,28   |        |        | 100,5  |        |        | 0,09  |
| 309/17  | Макаронные изделия отварные с соусом молочным | 150/20 | 5,68   | 3,74   | 36,05  | 200,51 | 0,09   |        | 20,00  | 0,82   | 11,14  | 45,61  | 8,21   | 0,03  |
| 376/17  | Чай с сахаром                                 | 200    |        |        | 15,00  | 60,00  |        |        |        |        | 0,51   |        |        | 0,05  |
|         | Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,52   | 0,16   | 9,84   | 46,88  | 0,02   |        |        |        | 4,00   |        |        | 0,22  |
| ДЕНЬ 10 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ     |        | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | 21.6   | 16.7   | 0.15   | #ЗНАЧ! | 63.3   | 24.6   | ##### |
| 14/17   | Масло (порциями)                              | 10     | 0,14   | 6,83   | 0,19   | 62,8   |        |        | 44,4   | 0,11   | 3,22   | 3,9    | 0,11   | 0,03  |
| 312/17  | Пюре картофельное                             | 100    | 2,75   | 3,6    | 18,4   | 116,8  | 0,13   | 21,6   | 16,7   | 0,15   | 34,9   | 63,3   | 24,6   | 0,99  |
| 376/17  | Чай с сахаром                                 | 200    |        |        | 15,00  | 60,00  |        |        |        |        | 0,51   |        |        | 0,05  |
|         | Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,52   | 0,16   | 9,84   | 46,88  | 0,02   |        |        |        | 4,00   |        |        | 0,22  |
| ДЕНЬ 11 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ     |        | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | 44.4   | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | ##### |
| 14/17   | Масло (порциями)                              | 10     | 0,14   | 6,83   | 0,19   | 62,8   |        |        | 44,4   | 0,11   | 3,22   | 3,9    | 0,11   | 0,03  |
| 182/17  | Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом       | 150/3  | 5,24   | 3,70   | 33,91  | 189,93 | 0,06   | 1,38   |        | 0,12   | 133,54 | 46,50  | 15,50  | 0,47  |
| 376/17  | Чай с сахаром                                 | 200    |        |        | 15,00  | 60,00  |        |        |        |        | 0,51   |        |        | 0,05  |
|         | 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     |        | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | 0.39   | 20.00  | 0.05   | #ЗНАЧ! | 1.75   | 0.05   | ##### |
| 210/17  | Омлет натуральный с маслом                    | 60/2   | 11,10  | 13,24  | 2,06   | 171,72 | 0,07   | 0,39   | 20,00  | 0,05   | 81,45  | 1,75   | 0,05   | 2,05  |
| 376/17  | Чай с сахаром                                 | 200    |        |        | 15,00  | 60,00  |        |        |        |        | 0,51   |        |        | 0,05  |
|         | Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,52   | 0,16   | 9,84   | 46,88  | 0,02   |        |        |        | 4,00   |        |        | 0,22  |
| ДЕНЬ 13 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ     |        | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | #ЗНАЧ! | ##### |
| 14/17   | Масло (порциями)                              | 10     | 0,14   | 6,83   | 0,19   | 62,8   |        |        | 44,4   | 0,11   | 3,22   | 3,9    | 0,11   | 0,03  |
| 182/17  | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом  | 150/3  | 6,95   | 8,39   | 30,22  | 224,16 | 0,18   | 1,38   | 20,00  | 0,55   | 148,63 | 103,43 | 40,04  | 1,30  |
| 376/17  | Чай с сахаром                                 | 200    |        |        | 15,00  | 60,00  |        |        |        |        | 0,51   |        |        | 0,05  |
|         | Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,52   | 0,16   | 9,84   | 46,88  | 0,02   |        |        |        | 4,00   |        |        | 0,22  |

|         |  |       |       |       |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|---------|--|-------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 376/17  | Чай с сахаром                                | 200   |       |       | 15,00        | 60,00        |              |               |             |              | 0,51         |             |               | 0,05          |              |             |
|         | Хлеб пшеничный                               | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84         | 46,88        | 0,02         |               |             |              | 4,00         |             |               | 0,22          |              |             |
| день 9  | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ    |       |       |       | <b>12,00</b> | <b>13,00</b> | <b>56,00</b> | <b>389,00</b> |             | <b>2,00</b>  | <b>20,00</b> | <b>1,00</b> | <b>355,0</b>  | <b>3,0</b>    | <b>40,0</b>  | <b>2,00</b> |
| 15/17   | Сыр (порциями)                               | 12    | 3,9   | 3,97  | 0,54         | 53,48        |              | 0,42          |             |              | 150,75       |             |               | 0,15          |              |             |
| 311/04  | Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом     | 200/5 | 5,68  | 7,16  | 30,83        | 210,47       | 0,18         | 1,38          | 20          | 0,55         | 149,37       | 2,87        | 40,04         | 1,3           |              |             |
| 376/17  | Чай с сахаром                                | 200   |       |       | 15,00        | 60,00        |              |               |             |              | 0,51         |             |               | 0,05          |              |             |
|         | Хлеб пшеничный                               | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84         | 46,88        | 0,02         |               |             |              | 4            |             |               | 0,22          |              |             |
| день 10 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ    |       |       |       | <b>16,00</b> | <b>12,00</b> | <b>52,00</b> | <b>382,00</b> |             | <b>18,00</b> | <b>13,00</b> | <b>2,00</b> | <b>47,0</b>   | <b>51,0</b>   | <b>20,0</b>  | <b>2,00</b> |
| 234/17  | Котлеты или биточки рыбные (минтай)          | 50    | 6,25  | 4,05  | 7,91         | 93,00        | 0,05         | 0,16          | 38,60       | 1,49         | 15,81        | 77,21       | 17,68         | 0,45          |              |             |
| 128/17  | Пюре картофельное                            | 100   | 2,20  | 2,85  | 14,79        | 93,59        | 0,11         | 17,40         | 13,20       | 0,12         | 27,56        | 51,04       | 19,81         | 0,80          |              |             |
| 376/17  | Чай с сахаром                                | 200   |       |       | 15,00        | 60,00        |              |               |             |              | 0,51         |             |               | 0,05          |              |             |
|         | Хлеб пшеничный                               | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6         | 117,2        | 0,05         |               |             |              | 10           |             |               | 0,55          |              |             |
| день 11 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ    |       |       |       | <b>11,00</b> | <b>16,00</b> | <b>50,00</b> | <b>392,00</b> |             | <b>20,00</b> | <b>33,0</b>  | <b>88,0</b> | <b>31,0</b>   | <b>2,00</b>   |              |             |
| 15/17   | Сыр (порциями)                               | 12    | 3,9   | 3,97  | 0,54         | 53,48        |              | 0,42          |             |              | 150,75       |             |               | 0,15          |              |             |
| 182/17  | Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом      | 200/5 | 5,24  | 3,70  | 33,91        | 189,93       | 0,06         | 1,38          |             | 0,12         | 133,54       | 46,50       | 15,50         | 0,47          |              |             |
| 376/17  | Чай с сахаром                                | 200   |       |       | 15,00        | 60,00        |              |               |             |              | 0,51         |             |               | 0,05          |              |             |
|         | Батон нарезной                               | 25    | 1,5   | 0,58  | 12,9         | 65,4         | 0,03         |               |             |              | 4,75         |             |               | 0,3           |              |             |
| день 12 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ    |       |       |       | <b>10,00</b> | <b>20,00</b> | <b>58,00</b> | <b>453,00</b> |             | <b>30,00</b> | <b>20,00</b> | <b>3,00</b> | <b>28,0</b>   | <b>104,0</b>  | <b>38,0</b>  | <b>2,00</b> |
| 14/17   | Масло (порциями)                             | 10    | 0,14  | 6,83  | 0,19         | 62,8         |              |               | 44,4        | 0,11         | 3,22         | 3,9         | 0,11          | 0,03          |              |             |
| 210/17  | Омлет натуральный                            | 80    | 11,10 | 13,24 | 2,06         | 171,72       | 0,07         | 0,39          | 20,00       | 0,05         | 81,45        | 1,75        | 0,05          | 2,05          |              |             |
| 376/17  | Чай с сахаром                                | 200   |       |       | 15,00        | 60,00        |              |               |             |              | 0,51         |             |               | 0,05          |              |             |
|         | Батон нарезной                               | 20    | 1,2   | 0,46  | 10,28        | 52,34        | 0,02         |               |             |              | 3,8          |             |               | 0,24          |              |             |
| день 13 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ    |       |       |       | <b>12,37</b> | <b>12,52</b> | <b>55,60</b> | <b>384,52</b> | <b>0,20</b> | <b>1,80</b>  | <b>20,00</b> | <b>0,55</b> | <b>303,89</b> | <b>103,43</b> | <b>40,04</b> | <b>1,72</b> |
| 15/17   | Сыр (порциями)                               | 15    | 3,9   | 3,97  | 0,54         | 53,48        |              | 0,42          |             |              | 150,75       |             |               | 0,15          |              |             |
| 182/17  | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом | 200/5 | 6,95  | 8,39  | 30,22        | 224,16       | 0,18         | 1,38          | 20,00       | 0,55         | 148,63       | 103,43      | 40,04         | 1,30          |              |             |
| 376/17  | Чай с сахаром                                | 200   |       |       | 15,00        | 60,00        |              |               |             |              | 0,51         |             |               | 0,05          |              |             |
|         | 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    |       |       |       | <b>15,72</b> | <b>13,87</b> | <b>64,05</b> | <b>443,79</b> | <b>0,15</b> | <b>2,51</b>  | <b>20,00</b> | <b>2,16</b> | <b>25,47</b>  | <b>52,95</b>  | <b>9,85</b>  | <b>1,02</b> |
| ТТК 51  | Гуляш из птицы (грудка)                      | 30/30 | 8,52  | 9,97  | 3,16         | 136,40       | 0,04         | 2,51          |             | 1,34         | 9,82         | 7,34        | 1,64          | 0,72          |              |             |
| 309/17  | Макаронные изделия отварные                  | 150   | 5,68  | 3,74  | 36,05        | 200,51       | 0,09         |               | 20,00       | 0,82         | 11,14        | 45,61       | 8,21          | 0,03          |              |             |
| 376/17  | Чай с сахаром                                | 200   |       |       | 15,00        | 60,00        |              |               |             |              | 0,51         |             |               | 0,05          |              |             |
|         | Хлеб пшеничный                               | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84         | 46,88        | 0,02         |               |             |              | 4,00         |             |               | 0,22          |              |             |
| день 15 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ    |       |       |       | <b>8,29</b>  | <b>9,27</b>  | <b>36,75</b> | <b>263,62</b> | <b>0,1</b>  | <b>21,92</b> | <b>0</b>     | <b>2,82</b> | <b>43,4</b>   | <b>44,31</b>  | <b>19,31</b> | <b>1,09</b> |
| 295/17  | Биточек куриный (фарш куриный)               | 50    | 5,14  | 5     | 2,22         | 74,47        | 0,02         | 0,14          |             | 0,98         | 15,2         | 4,7         | 1             | 0,17          |              |             |
| 143/17  | Рагу овощное                                 | 100   | 1,63  | 4,11  | 9,69         | 82,27        | 0,06         | 21,78         |             | 1,84         | 23,69        | 39,61       | 18,31         | 0,65          |              |             |
| 376/17  | Чай с сахаром                                | 200   |       |       | 15,00        | 60,00        |              |               |             |              | 0,51         |             |               | 0,05          |              |             |
|         | Хлеб пшеничный                               | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84         | 46,88        | 0,02         |               |             |              | 4            |             |               | 0,22          |              |             |
| день 16 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ    |       |       |       | <b>27,00</b> | <b>14,00</b> | <b>59,00</b> | <b>470,00</b> |             |              | <b>13,00</b> | <b>2,00</b> | <b>70,0</b>   | <b>156,0</b>  | <b>50,0</b>  | <b>6,00</b> |
| 15/17   | Сыр (порциями)                               | 12    | 3,9   | 3,97  | 0,54         | 53,48        |              | 0,42          |             |              | 150,75       |             |               | 0,15          |              |             |
| 93/17   | Каша "Дружба" с маслом                       | 200/5 | 3,94  | 5,02  | 22,00        | 148,94       | 0,16         | 1,26          | 20,00       | 0,22         | 130,11       | 93,67       | 31,97         | 1,06          |              |             |



|   |  |       |               |               |                |                |             |               |               |              |               |               |              |              |
|---|--|-------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 376/17  | Чай с сахаром                                      | 200   |               |               | 15,00          | 60,00          |             |               |               |              | 0,51          |               |              | 0,05         |
|   | Батон нарезной                                     | 25    | 1,5           | 0,58          | 12,9           | 65,4           | 0,03        |               |               |              | 4,75          |               |              | 0,3          |
| ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |  |       | <b>13,00</b>  | <b>12,00</b>  | <b>65,00</b>   | <b>421,00</b>  |             | <b>2,00</b>   | <b>20,00</b>  |              | <b>340,0</b>  | <b>2,0</b>    |              | <b>2,00</b>  |
| 14/17   | Масло (порциями)                                   | 15    | 0,21          | 10,25         | 0,29           | 94,2           |             |               | 66,6          | 0,17         | 4,83          | 5,85          | 0,17         | 0,05         |
| 99/06   | Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом         | 200/5 | 6,32          | 6,79          | 39,23          | 243,22         | 0,09        | 1,31          | 20,00         | 0,05         | 134,51        | 1,75          | 0,05         | 1,25         |
| 376/17  | Чай с сахаром                                      | 200   |               |               | 15,00          | 60,00          |             |               |               |              | 0,51          |               |              | 0,05         |
|   | Батон нарезной                                     | 40    | 2,4           | 0,92          | 20,56          | 104,68         | 0,04        |               |               |              | 7,6           |               |              | 0,48         |
| ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |  |       | <b>14,50</b>  | <b>6,15</b>   | <b>49,06</b>   | <b>312,02</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,34</b>   | <b>8,40</b>   | <b>0,14</b>  | <b>124,67</b> | <b>14,53</b>  | <b>3,97</b>  | <b>1,00</b>  |
| 222/17  | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 70/10 | 13,00         | 5,57          | 21,16          | 186,62         | 0,05        | 0,34          | 8,40          | 0,14         | 119,41        | 14,53         | 3,97         | 0,65         |
| 376/17  | Чай с сахаром                                      | 200   |               |               | 15,00          | 60,00          |             |               |               |              | 0,51          |               |              | 0,05         |
|   | Батон нарезной                                     | 25    | 1,5           | 0,58          | 12,9           | 65,4           | 0,03        |               |               |              | 4,75          |               |              | 0,3          |
| ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |  |       | <b>13,32</b>  | <b>10,31</b>  | <b>25,53</b>   | <b>248,17</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,41</b>   | <b>0</b>      | <b>0,005</b> | <b>13,8</b>   | <b>0,87</b>   | <b>0,21</b>  | <b>1,1</b>   |
| 288/17  | Птица отварная (цыпл-бр)                           | 50    | 11,80         | 10,15         | 0,69           | 141,29         | 0,06        | 1,41          |               | 0,01         | 9,29          | 0,87          | 0,21         | 0,83         |
| 304/17  | Рис отварной                                       | 100   | 2,6           | 3,13          | 26,7           | 145,3          | 0,03        |               | 18            | 0,19         | 4,2           | 55,6          | 18           | 0,37         |
| 376/17  | Чай с сахаром                                      | 200   |               |               | 15,00          | 60,00          |             |               |               |              | 0,51          |               |              | 0,05         |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 20    | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 46,88          | 0,02        |               |               |              | 4,00          |               |              | 0,22         |
| ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |  |       | <b>10,14</b>  | <b>8,23</b>   | <b>47,81</b>   | <b>305,69</b>  | <b>0,17</b> | <b>18,12</b>  | <b>69,2</b>   | <b>0,75</b>  | <b>56,73</b>  | <b>142,71</b> | <b>42,06</b> | <b>1,61</b>  |
| 47/05   | Суфле "Золотая рыбка" (минтай)                     | 50    | 6,42          | 5,22          | 8,18           | 105,22         | 0,04        | 0,72          | 56,00         | 0,63         | 24,66         | 91,67         | 22,25        | 0,54         |
| 128/17  | Пюре картофельное                                  | 100   | 2,20          | 2,85          | 14,79          | 93,59          | 0,11        | 17,40         | 13,20         | 0,12         | 27,56         | 51,04         | 19,81        | 0,80         |
| 376/17  | Чай с сахаром                                      | 200   |               |               | 15,00          | 60,00          |             |               |               |              | 0,51          |               |              | 0,05         |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 20    | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 46,88          | 0,02        |               |               |              | 4,00          |               |              | 0,22         |
| ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД    |  |       | <b>262,00</b> | <b>267,00</b> | <b>1033,00</b> | <b>7580,00</b> | <b>4,00</b> | <b>186,00</b> | <b>487,00</b> | <b>28,00</b> | <b>2128,0</b> | <b>1518,0</b> | <b>530,0</b> | <b>37,00</b> |
| СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД     |  |       | <b>13,00</b>  | <b>13,00</b>  | <b>52,00</b>   | <b>379,00</b>  |             | <b>9,00</b>   | <b>24,00</b>  | <b>1,00</b>  | <b>106,0</b>  | <b>76,0</b>   | <b>27,0</b>  | <b>2,00</b>  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности |  |       | <b>1</b>      | <b>1</b>      | <b>4</b>       |                |             |               |               |              |               |               |              |              |

с 01.01.2021 до 01.03.2021