

**СОГЛАСОВАНО:**

Согласовано:  
Директор



**ДИРЕКТОР**

**Н.А. МЯСНИКОВА**

**УТВЕРЖДАЮ:**

ООО ИТ «Лидер»  
Директор



**В.В. Лагута**

## **ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для обучающихся общеобразовательных учреждений**

**Стоимость питания 166,48 рублей  
(1-4 класс)**

**Категория: дети с ограниченными возможностями здоровья и дети инвалиды, обучающиеся в обычных классах, дети из семей, один из родителей которых является мобилизованным военнослужащим, дети из семей, один из родителей которых является иным участником специальной военной операции**

2026г

## МЕНЮ НА 166,48

| №               | Наименование                                   | Выход,      | Белки,       | Жиры,        | Углеводы,     | Энергетическая ценность, | Витамины     |              |               |                   | Минеральные вещества |               |               |               | № рецептуры         |  | Цена          |
|-----------------|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|--|---------------|
| п/п             |                                                | г           | г            | г            | г             | ккал                     | В1, мг       | С, мг        | А, мкг        | Е, мг<br>ТОК.ЭКВ. | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг        |                     |  |               |
| <b>1 НЕДЕЛЯ</b> |                                                |             |              |              |               |                          |              |              |               |                   |                      |               |               |               |                     |  |               |
| <b>День 1</b>   |                                                |             |              |              |               |                          |              |              |               |                   |                      |               |               |               |                     |  |               |
| <b>Завтрак</b>  |                                                |             |              |              |               |                          |              |              |               |                   |                      |               |               |               |                     |  |               |
| 1               | Сыр (порциями)                                 | 7           | 1,62         | 2,07         | 0             | 25,1                     | 0,002        | 0,04         | 38,57         | 0,04              | 61,67                | 35            | 2,5           | 0,07          | С6.2021 г. № 75     |  |               |
| 2               | Масло сливочное (порциями)                     | 5           | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,05                    | 0            | 0            | 2             | 0,01              | 0,12                 | 0,2           | 0             | 0             | С6.2021 г. № 79     |  |               |
| 3               | Фрукт свежий                                   | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44                       | 0,03         | 7            | 0             | 0,2               | 16,1                 | 11            | 9             | 2,21          | С6 2021 №82         |  |               |
| 4               | Каша "Дружба" с маслом сливочным               | 250/5       | 6,54         | 11,88        | 35,2          | 271,3                    | 0,11         | 1,65         | 51,25         | 0,19              | 162,62               | 175           | 38,25         | 0,55          | С6.2021 №229        |  |               |
| 5               | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/7       | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40                       | 0            | 1            | 0             | 0,02              | 7,9                  | 9,1           | 5             | 0,87          | С6.2021 г. № 459    |  |               |
| 6               | Батон                                          | 70          | 5,25         | 2,03         | 35,98         | 182,7                    | 0,08         | 0            | 0             | 1,19              | 1,33                 | 45,5          | 9,1           | 0,84          | С6.2021 г. №576     |  |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>644</b>  | <b>14,15</b> | <b>20,11</b> | <b>90,55</b>  | <b>596,15</b>            | <b>0,222</b> | <b>9,69</b>  | <b>91,82</b>  | <b>1,65</b>       | <b>249,74</b>        | <b>275,8</b>  | <b>63,85</b>  | <b>4,54</b>   |                     |  | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                                |             |              |              |               |                          |              |              |               |                   |                      |               |               |               |                     |  |               |
| 1               | Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной  | 300/10      | 12,9         | 10,2         | 16,52         | 240,56                   | 0,051        | 9,62         | 9,5           | 58,84             | 52,08                | 63,98         | 28,78         | 1,34          | С6.2021 №95/433     |  |               |
| 2               | Суфле из рыбы с соусом                         | 70/50       | 10,8         | 5,51         | 5,2           | 246,6                    | 0,061        | 1,69         | 51,9          | 0,98              | 51,7                 | 162,6         | 25,6          | 0,902         | С6 2021 №303/422    |  |               |
| 3               | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200/5       | 7,44         | 10,23        | 40,1          | 279,1                    | 0,08         | 0            | 43            | 1,01              | 16,12                | 60,15         | 10            | 1,4           | С6.2021 г. № 256    |  |               |
| 4               | Чай с сахаром                                  | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38                       | 0            | 0            | 0             | 0                 | 5,1                  | 7,7           | 4,2           | 0,82          | С6.2021 г. № 457    |  |               |
| 5               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                     | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176                      | 0,144        | 0            | 0             | 1,36              | 21,2                 | 119,6         | 32            | 2,2           | С6.2021 г. №573/574 |  |               |
|                 | <b>Итого за обед</b>                           | <b>915</b>  | <b>37,58</b> | <b>26,96</b> | <b>106,84</b> | <b>980,26</b>            | <b>0,336</b> | <b>11,31</b> | <b>104,4</b>  | <b>62,19</b>      | <b>146,2</b>         | <b>414,03</b> | <b>100,58</b> | <b>6,662</b>  |                     |  | <b>71,59</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>                           | <b>1559</b> | <b>51,73</b> | <b>47,07</b> | <b>197,39</b> | <b>1576,41</b>           | <b>0,558</b> | <b>21</b>    | <b>196,22</b> | <b>63,84</b>      | <b>395,94</b>        | <b>689,83</b> | <b>164,43</b> | <b>11,202</b> |                     |  | <b>166,48</b> |
| <b>День 2</b>   |                                                |             |              |              |               |                          |              |              |               |                   |                      |               |               |               |                     |  |               |
| <b>Завтрак</b>  |                                                |             |              |              |               |                          |              |              |               |                   |                      |               |               |               |                     |  |               |
| 1               | Кондитерские изделия (вафля)                   | 50          | 2            | 15,3         | 31,3          | 270,5                    | 0,03         | 0            | 3             | 2,4               | 4                    | 21            | 3             | 0,3           | С6.2021 г. № 580    |  |               |
| 2               | Каша молочная манная с маслом сливочным        | 250/5       | 7,82         | 11,9         | 39,8          | 294,3                    | 0,1          | 1,73         | 52,3          | 0,7               | 171,12               | 153,15        | 25            | 0,6           | С6 2021 № 230       |  |               |
| 3               | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/7       | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40                       | 0            | 1            | 0             | 0,02              | 7,9                  | 9,1           | 5             | 0,87          | С6.2021 г. № 459    |  |               |
| 4               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                     | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176                      | 0,144        | 0            | 0             | 1,36              | 21,2                 | 119,6         | 32            | 2,2           | С6.2021 г. №573/574 |  |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>592</b>  | <b>16,36</b> | <b>28,22</b> | <b>116,32</b> | <b>780,80</b>            | <b>0,274</b> | <b>2,73</b>  | <b>55,3</b>   | <b>4,48</b>       | <b>204,22</b>        | <b>302,85</b> | <b>65</b>     | <b>3,97</b>   |                     |  | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                                |             |              |              |               |                          |              |              |               |                   |                      |               |               |               |                     |  |               |
| 1               | Салат из белокочанной капусты                  | 100         | 1,45         | 6            | 8,4           | 94                       | 0,02         | 17           | 0             | 2,8               | 40                   | 28            | 16            | 0,53          | С6.2021 г. № 1      |  |               |
| 2               | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 300         | 14,9         | 9,98         | 18            | 184                      | 0,08         | 4,56         | 2,55          | 2,34              | 19,2                 | 56,1          | 20,4          | 0,99          | С6.2021 №129        |  |               |

|         |                                             |        |       |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |       |                      |        |
|---------|---------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|----------------------|--------|
| 3       | Плов из мяса птицы                          | 75/175 | 15,4  | 10,25 | 31      | 358,8    | 0,05  | 0     | 18,75  | 0,75  | 25     | 108,8  | 35     | 0,9   | С6.2021 №375         |        |
| 4       | Компот из сухофруктов с вит «С»             | 200    | 0,6   | 0,1   | 20,1    | 84       | 0,01  | 0,2   | 0      | 0,4   | 20,1   | 19,2   | 14,4   | 0,69  | С6.2021 г. № 495     |        |
| 5       | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 40/40  | 6,24  | 0,92  | 35,72   | 176      | 0,144 | 0     | 0      | 1,36  | 21,2   | 119,6  | 32     | 2,2   | С6.2021 г. №573/574  |        |
|         | Итого за обед                               | 930    | 38,59 | 27,25 | 113,22  | 896,8    | 0,304 | 21,76 | 21,3   | 7,65  | 125,5  | 331,7  | 117,8  | 5,31  |                      | 71,59  |
|         | Итого за день                               | 1 522  | 54,95 | 55,47 | 229,54  | 1 677,60 | 0,578 | 24,49 | 76,6   | 12,13 | 329,72 | 634,55 | 182,8  | 9,28  |                      | 166,48 |
| День 3  |                                             |        |       |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |       |                      |        |
| Завтрак |                                             |        |       |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |       |                      |        |
| 1       | Фрукт свежий                                | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8     | 44       | 0,03  | 7     | 0      | 0,2   | 16,1   | 11     | 9      | 2,21  | С6.2021 №82          |        |
| 2       | Творожная запеканка со сгущ.мол.            | 120/25 | 20,9  | 11,37 | 31,88   | 314,6    | 0,111 | 0,25  | 72,9   | 88,25 | 260,35 | 309,15 | 34,5   | 0,95  | С6.2021г. №279/471   |        |
| 3       | Чай с сахаром и лимоном                     | 200/7  | 0,3   | 0,1   | 9,5     | 40       | 0     | 1     | 0      | 0,02  | 7,9    | 9,1    | 5      | 0,87  | С6.2021 г. № 459     |        |
| 4       | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 50/50  | 7,8   | 1,15  | 44,65   | 220      | 0,19  | 0     | 0      | 1,8   | 26,5   | 149,5  | 40     | 1,8   | С6.2021 г. №573/574  |        |
|         | Итого за завтрак                            | 552    | 29,40 | 13,02 | 95,83   | 618,60   | 0,33  | 8,25  | 72,90  | 90,27 | 310,85 | 478,75 | 88,50  | 5,83  |                      | 94,89  |
| Обед    |                                             |        |       |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |       |                      |        |
| 1       | Салат из свеклы отварной                    | 100    | 1,4   | 6,1   | 7,6     | 91       | 0,02  | 7,7   | 0      | 2,7   | 34     | 39     | 20     | 1,3   | С6.2021 г.№ 26       |        |
| 2       | Суп Щи из капуста с картофелем со сметаной  | 300/5  | 15,12 | 30,75 | 75,162  | 260,78   | 0,05  | 10,2  | 4,75   | 2,79  | 58,8   | 42,9   | 19,2   | 0,77  | С6.2021 №104/433     |        |
| 3       | Макароны, запеченные с сыром                | 200    | 10,3  | 12,4  | 41,2    | 318      | 0,07  | 0     | 78     | 1,7   | 112    | 117    | 17     | 1,53  | С6.2021 г.№261       |        |
| 4       | Компот из сухофруктов с вит «С»             | 200    | 0,6   | 0,1   | 20,1    | 84       | 0,01  | 0,2   | 0      | 0,4   | 20,1   | 19,2   | 14,4   | 0,69  | С6.2021 г. № 495     |        |
| 5       | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 40/40  | 6,24  | 0,92  | 35,72   | 176      | 0,144 | 0     | 0      | 1,36  | 21,2   | 119,6  | 32     | 2,2   | С6.2021 г. №573/574  |        |
|         | Итого за обед                               | 885    | 33,66 | 50,27 | 179,782 | 929,78   | 0,294 | 18,1  | 82,75  | 8,95  | 246,1  | 337,7  | 102,6  | 6,49  |                      | 71,59  |
|         | Итого за день                               | 1 437  | 63,06 | 63,29 | 275,612 | 1548,38  | 0,625 | 26,35 | 155,65 | 99,22 | 556,95 | 816,45 | 191,1  | 12,32 |                      | 166,48 |
| День 4  |                                             |        |       |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |       |                      |        |
| Завтрак |                                             |        |       |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |       |                      |        |
| 1       | Масло сливочное (порциями)                  | 5      | 0,04  | 3,63  | 0,07    | 33,05    | 0     | 0     | 2      | 0,01  | 0,12   | 0,2    | 0      | 0     | С6.2021 г.№ 79       |        |
| 2       | Кондитерские изделия (печенье)              | 40     | 3     | 3,92  | 29,8    | 166      | 0,032 | 0     | 4      | 18,8  | 11,6   | 36     | 8      | 0,84  | С6.2021г. № 582      |        |
| 3       | Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 250/5  | 7,64  | 11,88 | 47,08   | 323,3    | 0,1   | 0     | 49,5   | 0,41  | 151,12 | 152,15 | 30,75  | 1,52  | С6.2021 г. № 233     |        |
| 4       | Чай с сахаром и лимоном                     | 200/7  | 0,3   | 0,1   | 9,5     | 40       | 0     | 1     | 0      | 0,02  | 7,9    | 9,1    | 5      | 0,87  | С6.2021 г. № 459     |        |
| 5       | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 40/40  | 6,24  | 0,92  | 35,72   | 176      | 0,144 | 0     | 0      | 1,36  | 21,2   | 119,6  | 32     | 2,2   | С6.2021 г. №573/574  |        |
|         | Итого за завтрак                            | 587    | 17,22 | 20,45 | 122,17  | 738,35   | 0,276 | 1     | 55,5   | 20,6  | 191,94 | 317,05 | 75,75  | 5,43  |                      | 94,89  |
| Обед    |                                             |        |       |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |       |                      |        |
| 1       | Суп с рыбными консервами                    | 300    | 12,3  | 19,4  | 10,1    | 246,8    | 0,08  | 5,75  | 15     | 0,23  | 30,5   | 146,5  | 32,3   | 1,02  | С6.2021 №122         |        |
| 2       | Котлета Школьная с соусом                   | 70/50  | 11,71 | 9,01  | 12,41   | 177,3    | 0,11  | 1,34  | 26,7   | 1,12  | 41,9   | 111,5  | 22,1   | 1,8   | С6.2021 г. № 347/422 |        |
| 3       | Рис отварной с маслом сливочным             | 200/5  | 5,06  | 10,87 | 39,6    | 252,4    | 0,032 | 0     | 29     | 0,3   | 17,4   | 83,9   | 27,2   | 1,3   | С6.2021 №385         |        |
| 4       | Кисель из концентрата с витамином "С"       | 200    | 0     | 0     | 15      | 60       | 0     | 0     | 0      | 0     | 3,4    | 5,8    | 0      | 0,02  | С6.2021 г. № 484     |        |
| 5       | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 40/40  | 6,24  | 0,92  | 35,72   | 176      | 0,144 | 0     | 0      | 1,36  | 21,2   | 119,6  | 32     | 2,2   | С6.2021 г. №573/574  |        |
|         | Итого за обед                               | 905    | 35,31 | 40,2  | 112,83  | 912,5    | 0,366 | 7,09  | 70,7   | 3,01  | 114,4  | 467,3  | 113,6  | 5,04  |                      | 71,59  |
|         | Итого за день                               | 1 492  | 52,53 | 60,65 | 235,00  | 1650,85  | 0,64  | 8,09  | 126,20 | 23,61 | 306,34 | 784,35 | 189,35 | 10,47 |                      | 166,48 |
| День 5  |                                             |        |       |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |       |                      |        |
| Завтрак |                                             |        |       |       |         |          |       |       |        |       |        |        |        |       |                      |        |
| 1       | Кондитерские изделия (пряник)               | 55     | 3,25  | 2,59  | 41,3    | 201,3    | 0,044 | 0     | 3,3    | 2,6   | 6,05   | 27,5   | 4,95   | 0,44  | С6.2021 г. № 581     |        |

|                 |                                              |              |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
|-----------------|----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|
| 2               | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным   | 250/5        | 9,4          | 12,93        | 45,35         | 332,55          | 0,24         | 1,63         | 50,75         | 0,21         | 164,87        | 228,65        | 58,5          | 1,5          | С6.2021 г. № 235     |               |
| 3               | Чай с сахаром и лимоном                      | 200/7        | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40              | 0            | 1            | 0             | 0,02         | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87         | С6.2021 г. № 459     |               |
| 4               | Батон                                        | 70           | 5,25         | 2,03         | 35,98         | 182,7           | 0,08         | 0            | 0             | 1,19         | 1,33          | 45,5          | 9,1           | 0,84         | С6.2021 г. №576      |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>587</b>   | <b>18,2</b>  | <b>17,65</b> | <b>132,13</b> | <b>756,55</b>   | <b>0,364</b> | <b>2,63</b>  | <b>54,05</b>  | <b>4,02</b>  | <b>180,15</b> | <b>310,75</b> | <b>77,55</b>  | <b>3,65</b>  |                      | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                              |              |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Суп овощной со сметаной, птица отварная      | 300/5/5      | 8,5          | 19,6         | 7,8           | 183,41          | 0,014        | 8,71         | 3,01          | 2,87         | 32,1          | 67,37         | 23,52         | 1,02         | С6.2021 №116/366/433 |               |
| 2               | Ежики мясные с соусом                        | 70/50        | 13,58        | 13,44        | 15            | 235,2           | 0,07         | 1,4          | 29,12         | 0,55         | 66,22         | 162,4         | 24,5          | 1,4          | С6.2021 г. № 350     |               |
| 3               | Каша гречневая с маслом сливочным            | 200/5        | 11,8         | 6,65         | 52,9          | 316             | 0,28         | 0            | 30,8          | 0,83         | 22,13         | 27,97         | 186,6         | 6,28         | С6.2021 г. №202      |               |
| 4               | Напиток из шиповника                         | 200          | 0,67         | 0,27         | 18,3          | 78              | 0,01         | 80           | 0             | 0,8          | 11,9          | 3,2           | 3,2           | 0,61         | С6.2021 г. № 496     |               |
| 5               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                   | 40/40        | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176             | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за обед</b>                         | <b>915</b>   | <b>40,79</b> | <b>40,88</b> | <b>129,72</b> | <b>988,61</b>   | <b>0,518</b> | <b>90,11</b> | <b>62,93</b>  | <b>6,41</b>  | <b>153,55</b> | <b>380,54</b> | <b>269,82</b> | <b>11,51</b> |                      | <b>71,59</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>                         | <b>1502</b>  | <b>58,99</b> | <b>58,53</b> | <b>261,85</b> | <b>1 745,16</b> | <b>0,882</b> | <b>92,74</b> | <b>116,98</b> | <b>10,43</b> | <b>333,7</b>  | <b>691,29</b> | <b>347,37</b> | <b>15,16</b> |                      | <b>166,48</b> |
| <b>2 НЕДЕЛЯ</b> |                                              |              |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| <b>День 1</b>   |                                              |              |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| <b>Завтрак</b>  |                                              |              |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Сыр (порциями)                               | 7            | 1,62         | 2,07         | 0             | 25,1            | 0,002        | 0,04         | 38,57         | 0,04         | 61,67         | 35            | 2,5           | 0,07         | С6.2021 г. № 75      |               |
| 2               | Масло сливочное (порциями)                   | 5            | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,05           | 0            | 0            | 2             | 0,01         | 0,12          | 0,2           | 0             | 0            | С6.2021 г. № 79      |               |
| 3               | Каша молочная " 5 Злаков" с маслом сливочным | 230/5        | 8,85         | 13,5         | 37,89         | 305,6           | 0,24         | 0,46         | 46,85         | 0,84         | 157,44        | 249,24        | 67,39         | 1,93         | С6.2005г. №237       |               |
| 4               | Фрукт свежий                                 | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44              | 0,03         | 7            | 0             | 0,2          | 16,1          | 11            | 9             | 2,21         | С6 2021 №82          |               |
| 5               | Чай с сахаром                                | 200          | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38              | 0            | 0            | 0             | 0            | 5,1           | 7,7           | 4,2           | 0,82         | С6.2021 г. № 457     |               |
| 4               | Батон                                        | 70           | 5,25         | 2,03         | 35,98         | 182,7           | 0,08         | 0            | 0             | 1,19         | 1,33          | 45,5          | 9,1           | 0,84         | С6.2021 г. №576      |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>617</b>   | <b>16,36</b> | <b>21,73</b> | <b>93,04</b>  | <b>628,45</b>   | <b>0,352</b> | <b>7,5</b>   | <b>87,42</b>  | <b>2,28</b>  | <b>241,76</b> | <b>348,64</b> | <b>92,19</b>  | <b>5,87</b>  |                      | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                              |              |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Суп Рассольник ленинградский со сметаной     | 300/5        | 3,27         | 6,87         | 16,7          | 190,22          | 0,111        | 8,53         | 4,75          | 2,84         | 24,1          | 9,91          | 31,01         | 1,04         | С6.2021 г. № 100/433 |               |
| 2               | Печень куриная, тушенная в соусе             | 70/50        | 22,59        | 10,62        | 5,2           | 206,6           | 0,35         | 7            | 12498         | 2,8          | 77,5          | 326,8         | 29,5          | 18,5         | С6 2021г. № 370      |               |
| 3               | Каша гречневая с маслом сливочным            | 200/5        | 17,8         | 13,65        | 52,9          | 316             | 0,28         | 0            | 30,8          | 0,83         | 22,13         | 27,97         | 186,6         | 6,28         | С6.2021 г. №202      |               |
| 4               | Чай с сахаром и лимоном                      | 200/7        | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40              | 0            | 1            | 0             | 0,02         | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87         | С6.2021 г. № 459     |               |
| 5               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                   | 40/40        | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176             | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за обед</b>                         | <b>917</b>   | <b>50,2</b>  | <b>32,16</b> | <b>120,02</b> | <b>928,82</b>   | <b>0,885</b> | <b>16,53</b> | <b>12534</b>  | <b>7,85</b>  | <b>152,83</b> | <b>493,38</b> | <b>284,11</b> | <b>28,89</b> |                      | <b>71,59</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>                         | <b>1 534</b> | <b>66,56</b> | <b>53,89</b> | <b>213,06</b> | <b>1557,27</b>  | <b>1,237</b> | <b>24,03</b> | <b>12621</b>  | <b>10,13</b> | <b>394,59</b> | <b>842,02</b> | <b>376,3</b>  | <b>34,76</b> |                      | <b>166,48</b> |
| <b>День 2</b>   |                                              |              |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| <b>Завтрак</b>  |                                              |              |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Масло сливочное (порциями)                   | 5            | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,05           | 0            | 0            | 2             | 0,01         | 0,12          | 0,2           | 0             | 0            | С6.2021 г. № 79      |               |
| 2               | Кондитерские изделия (печенье)               | 40           | 3            | 3,92         | 29,8          | 166             | 0,032        | 0            | 4             | 18,8         | 11,6          | 36            | 8             | 0,84         | С6.2021г. № 582      |               |
| 3               | Каша молочная рисовая с маслом сливочным     | 250/5        | 6,49         | 11,78        | 40,93         | 293,05          | 0,08         | 1,68         | 51,8          | 0,21         | 160,37        | 174,9         | 37            | 0,17         | С6.2021 г. №236      |               |
| 4               | Компот из сухофруктов с вит «С»              | 200          | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84              | 0,01         | 0,2          | 0             | 0,4          | 20,1          | 19,2          | 14,4          | 0,69         | С6.2021 г. № 495     |               |
| 5               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                   | 40/40        | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176             | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>580</b>   | <b>16,37</b> | <b>20,35</b> | <b>126,62</b> | <b>752,1</b>    | <b>0,266</b> | <b>1,88</b>  | <b>57,8</b>   | <b>20,78</b> | <b>213,39</b> | <b>349,9</b>  | <b>91,4</b>   | <b>3,9</b>   |                      | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                              |              |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Фрукт свежий                                 | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44              | 0,03         | 7            | 0             | 0,2          | 16,1          | 11            | 9             | 2,21         | С6 2021 №82          |               |

|                |                                             |             |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |                |               |              |                      |               |
|----------------|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|
| 2              | Суп крестьянский с крупой и сметаной        | 300/5       | 13,32        | 19,35        | 44,86         | 357,9           | 0,091        | 5,23         | 4,75          | 2,99         | 38,46         | 79,69          | 29,81         | 1,11         | С6. 2021г. №118/433  |               |
| 3              | Макароны, запеченные с сыром                | 200         | 15,3         | 12,4         | 41,2          | 318             | 0,07         | 0            | 78            | 1,7          | 112           | 117            | 17            | 1,53         | С6.2021 г.№261       |               |
| 4              | Чай с сахаром                               | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38              | 0            | 0            | 0             | 0            | 5,1           | 7,7            | 4,2           | 0,82         | С6.2021 г. № 457     |               |
| 5              | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176             | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6          | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>885</b>  | <b>35,46</b> | <b>33,17</b> | <b>140,88</b> | <b>933,9</b>    | <b>0,867</b> | <b>15,99</b> | <b>198,35</b> | <b>47,81</b> | <b>619,64</b> | <b>1034,79</b> | <b>274,81</b> | <b>15,67</b> |                      | <b>71,59</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>1465</b> | <b>51,83</b> | <b>53,52</b> | <b>267,5</b>  | <b>1 686,00</b> | <b>1,133</b> | <b>17,87</b> | <b>256,15</b> | <b>68,59</b> | <b>833,03</b> | <b>1384,69</b> | <b>366,21</b> | <b>19,57</b> |                      | <b>166,48</b> |
| <b>День 3</b>  |                                             |             |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |                |               |              |                      |               |
| <b>Завтрак</b> |                                             |             |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |                |               |              |                      |               |
| 1              | Кондитерские изделия (вафля)                | 50          | 2            | 15,3         | 31,3          | 270,5           | 0,03         | 0            | 3             | 2,4          | 4             | 21             | 3             | 0,3          | С6.2021 г.№ 580      |               |
| 2              | Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 250/5       | 7,64         | 11,88        | 47,08         | 323,3           | 0,1          | 0            | 49,5          | 0,41         | 151,12        | 152,15         | 30,75         | 1,52         | С6.2021 г. № 233     |               |
| 3              | Напиток из шиповника                        | 200         | 0,67         | 0,27         | 18,3          | 78              | 0,01         | 80           | 0             | 0,8          | 11,9          | 3,2            | 3,2           | 0,61         | С6.2021 г. № 496     |               |
| 4              | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176             | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6          | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>585</b>  | <b>16,55</b> | <b>28,37</b> | <b>132,4</b>  | <b>847,8</b>    | <b>0,284</b> | <b>80</b>    | <b>52,5</b>   | <b>4,97</b>  | <b>188,22</b> | <b>295,95</b>  | <b>68,95</b>  | <b>4,63</b>  |                      | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                             |             |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |                |               |              |                      |               |
| 1              | Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы        | 300/5       | 18,8         | 7,64         | 29,27         | 236,63          | 0,122        | 1,82         | 119           | 1,47         | 72,9          | 133,4          | 31,25         | 1,9          | С6.2021 №128/366     |               |
| 2              | Рубленые куриные биточки с соусом           | 70/50       | 10,8         | 10,13        | 8,35          | 167,5           | 0,061        | 1,76         | 41,4          | 0,77         | 30,7          | 105,9          | 19,3          | 1,22         | С6.2021 г. № 372/422 |               |
| 3              | Каша гречневая с маслом сливочным           | 200/5       | 11,8         | 6,65         | 52,9          | 316             | 0,28         | 0            | 30,8          | 0,83         | 22,13         | 27,97          | 186,6         | 6,28         | С6.2021 г.№202       |               |
| 4              | Чай с сахаром и лимоном                     | 200/7       | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40              | 0            | 1            | 0             | 0,02         | 7,9           | 9,1            | 5             | 0,87         | С6.2021 г. № 459     |               |
| 5              | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176             | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6          | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>917</b>  | <b>47,94</b> | <b>25,44</b> | <b>135,74</b> | <b>936,13</b>   | <b>0,607</b> | <b>4,58</b>  | <b>191,2</b>  | <b>4,45</b>  | <b>154,83</b> | <b>395,97</b>  | <b>274,15</b> | <b>12,47</b> |                      | <b>71,59</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>1502</b> | <b>64,49</b> | <b>53,81</b> | <b>268,14</b> | <b>1783,93</b>  | <b>0,891</b> | <b>84,58</b> | <b>243,7</b>  | <b>9,42</b>  | <b>343,05</b> | <b>691,92</b>  | <b>343,1</b>  | <b>17,1</b>  |                      | <b>166,48</b> |
| <b>День 4</b>  |                                             |             |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |                |               |              |                      |               |
| <b>Завтрак</b> |                                             |             |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |                |               |              |                      |               |
| 1              | Кондитерские изделия (пряник)               | 55          | 3,25         | 2,59         | 41,3          | 201,3           | 0,044        | 0            | 3,3           | 2,6          | 6,05          | 27,5           | 4,95          | 0,44         | С6.2021 г. № 581     |               |
| 2              | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным  | 250/5       | 9,4          | 12,93        | 45,35         | 332,55          | 0,24         | 1,63         | 50,75         | 0,21         | 164,87        | 228,65         | 58,5          | 1,5          | С6.2021 г. № 235     |               |
| 3              | Компот из сухофруктов с вит «С»             | 200         | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84              | 0,01         | 0,2          | 0             | 0,4          | 20,1          | 19,2           | 14,4          | 0,69         | С6.2021 г. № 495     |               |
| 4              | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176             | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6          | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>590</b>  | <b>19,49</b> | <b>16,54</b> | <b>142,47</b> | <b>793,85</b>   | <b>0,44</b>  | <b>1,83</b>  | <b>54,05</b>  | <b>4,57</b>  | <b>212,22</b> | <b>394,95</b>  | <b>109,85</b> | <b>4,83</b>  |                      | <b>94,84</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                             |             |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |                |               |              |                      |               |
| 1              | Суп с рыбными консервами                    | 300         | 12,3         | 19,4         | 10,1          | 246,8           | 0,08         | 5,75         | 15            | 0,23         | 30,5          | 146,5          | 32,3          | 1,02         | С6.2021 №122         |               |
| 2              | Ежики мясные с соусом                       | 70/50       | 13,58        | 13,44        | 15            | 235,2           | 0,07         | 1,4          | 29,12         | 0,55         | 66,22         | 162,4          | 24,5          | 1,4          | С6.2021 г. № 350     |               |
| 3              | Рис отварной с маслом сливочным             | 200/5       | 5,06         | 10,87        | 52,5          | 325,45          | 0,042        | 0            | 38            | 0,39         | 23,12         | 111,75         | 36,2          | 0,14         | С6 2021 №385         |               |
| 4              | Чай с сахаром                               | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38              | 0            | 0            | 0             | 0            | 5,1           | 7,7            | 4,2           | 0,82         | С6.2021 г. № 457     |               |
| 5              | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                  | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176             | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6          | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                | <b>Итого за обед</b>                        | <b>905</b>  | <b>37,38</b> | <b>44,73</b> | <b>122,62</b> | <b>1021,45</b>  | <b>0,336</b> | <b>7,15</b>  | <b>82,12</b>  | <b>2,53</b>  | <b>146,14</b> | <b>547,95</b>  | <b>129,2</b>  | <b>5,58</b>  |                      | <b>71,59</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                        | <b>1495</b> | <b>56,87</b> | <b>61,27</b> | <b>265,09</b> | <b>1815,3</b>   | <b>0,774</b> | <b>8,98</b>  | <b>136,17</b> | <b>7,1</b>   | <b>358,36</b> | <b>942,9</b>   | <b>239,05</b> | <b>10,41</b> |                      | <b>166,48</b> |
| <b>День 5</b>  |                                             |             |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |                |               |              |                      |               |
| <b>Завтрак</b> |                                             |             |              |              |               |                 |              |              |               |              |               |                |               |              |                      |               |
| 1              | Масло сливочное (порциями)                  | 5           | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,05           | 0            | 0            | 2             | 0,01         | 0,12          | 0,2            | 0             | 0            | С6.2021 г.№ 79       |               |

|                 |                                                |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
|-----------------|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|
| 2               | Кондитерские изделия (вафля)                   | 40          | 1,56         | 12,24        | 25            | 216,4          | 0,02         | 0            | 2,4           | 1,88         | 3,2           | 16,8          | 2,4           | 0,24         | С6.2021 г. № 580     |               |
| 3               | Каша молочная манная с маслом сливочным        | 250/5       | 7,82         | 11,9         | 39,8          | 294,3          | 0,1          | 1,73         | 52,3          | 0,7          | 171,12        | 153,15        | 25            | 0,6          | С6.2021 № 230        |               |
| 4               | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/7       | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40             | 0            | 1            | 0             | 0,02         | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87         | С6.2021 г. № 459     |               |
| 5               | Батон                                          | 70          | 5,25         | 2,03         | 35,98         | 182,7          | 0,08         | 0            | 0             | 1,19         | 1,33          | 45,5          | 9,1           | 0,84         | С6.2021 г. №576      |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>577</b>  | <b>14,97</b> | <b>29,9</b>  | <b>110,35</b> | <b>766,45</b>  | <b>0,2</b>   | <b>2,73</b>  | <b>56,7</b>   | <b>3,8</b>   | <b>183,67</b> | <b>224,75</b> | <b>41,5</b>   | <b>2,55</b>  |                      | <b>94,84</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                                |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Салат из свеклы отварной                       | 100         | 1,4          | 6,1          | 7,6           | 91             | 0,02         | 7,7          | 0             | 2,7          | 34            | 39            | 20            | 1,3          | С6.2021 г. № 26      |               |
| 2               | Суп картофельный с бобовыми                    | 300         | 9,3          | 13,59        | 44,4          | 248,79         | 0,2          | 5,7          | 21            | 0,3          | 42,39         | 107,1         | 41,25         | 2,43         | С6.2021 №113         |               |
| 3               | Макароны, запеченные с сыром                   | 200         | 15,3         | 12,4         | 41,2          | 318            | 0,07         | 0            | 78            | 1,7          | 112           | 117           | 17            | 1,53         | С6.2021 г №261       |               |
| 4               | Напиток из шиповника                           | 200         | 0,67         | 0,27         | 18,3          | 78             | 0,01         | 80           | 0             | 0,8          | 11,9          | 3,2           | 3,2           | 0,61         | С6.2021 г. № 496     |               |
| 5               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                     | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за обед</b>                           | <b>880</b>  | <b>32,91</b> | <b>33,28</b> | <b>147,22</b> | <b>911,79</b>  | <b>0,44</b>  | <b>93,40</b> | <b>99,00</b>  | <b>6,86</b>  | <b>221,49</b> | <b>385,90</b> | <b>113,45</b> | <b>8,07</b>  |                      | <b>71,59</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>                           | <b>1457</b> | <b>47,88</b> | <b>63,18</b> | <b>257,57</b> | <b>1678,24</b> | <b>0,64</b>  | <b>96,13</b> | <b>155,70</b> | <b>10,66</b> | <b>405,16</b> | <b>610,65</b> | <b>154,95</b> | <b>10,62</b> |                      | <b>166,48</b> |
| <b>3 НЕДЕЛЯ</b> |                                                |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| <b>День 1</b>   |                                                |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| <b>Завтрак</b>  |                                                |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Сыр (порциями)                                 | 7           | 1,62         | 2,07         | 0             | 25,1           | 0,002        | 0,04         | 38,57         | 0,04         | 61,67         | 35            | 2,5           | 0,07         | С6.2021 г. № 75      |               |
| 2               | Фрукт свежий                                   | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             | 0,03         | 7            | 0             | 0,2          | 16,1          | 11            | 9             | 2,21         | С6.2021 №82          |               |
| 3               | Каша молочная пшенная с маслом сливочным       | 250/5       | 8,6          | 12,2         | 41,8          | 308,6          | 0,22         | 1,5          | 46,85         | 0,19         | 151,7         | 210,4         | 53,82         | 1,38         | С6.2021 г №235       |               |
| 4               | Кисель из концентрата с витамином "С"          | 200         | 0            | 0            | 15            | 60             | 0            | 0            | 0             | 0            | 3,4           | 5,8           | 0             | 0,02         | С6.2021 г. № 484     |               |
| 5               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                     | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>642</b>  | <b>16,86</b> | <b>15,59</b> | <b>102,32</b> | <b>613,7</b>   | <b>0,396</b> | <b>8,54</b>  | <b>85,42</b>  | <b>1,79</b>  | <b>254,07</b> | <b>381,8</b>  | <b>97,32</b>  | <b>5,88</b>  |                      | <b>94,84</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                                |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной  | 300/10      | 12,9         | 10,2         | 16,52         | 240,56         | 0,051        | 9,62         | 9,5           | 58,84        | 52,08         | 63,98         | 28,78         | 1,34         | С6.2021 №95/433      |               |
| 2               | Рубленые куриные биточки с соусом              | 70/50       | 10,8         | 10,13        | 8,35          | 167,5          | 0,061        | 1,76         | 41,4          | 0,77         | 30,7          | 105,9         | 19,3          | 1,22         | С6.2021 г. № 372/422 |               |
| 3               | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200/5       | 7,44         | 10,23        | 40,1          | 279,1          | 0,08         | 0            | 43            | 1,01         | 16,12         | 60,15         | 10            | 1,4          | С6.2021 г. № 256     |               |
| 4               | Компот из сухофруктов с вит «С»                | 200         | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84             | 0,01         | 0,2          | 0             | 0,4          | 20,1          | 19,2          | 14,4          | 0,69         | С6.2021 г. № 495     |               |
| 5               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                     | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за обед</b>                           | <b>915</b>  | <b>37,98</b> | <b>31,58</b> | <b>120,79</b> | <b>947,16</b>  | <b>0,346</b> | <b>11,58</b> | <b>93,9</b>   | <b>62,38</b> | <b>140,2</b>  | <b>368,83</b> | <b>104,48</b> | <b>6,85</b>  |                      | <b>71,59</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>                           | <b>1557</b> | <b>54,84</b> | <b>47,17</b> | <b>223,11</b> | <b>1560,86</b> | <b>0,742</b> | <b>20,12</b> | <b>179,32</b> | <b>64,17</b> | <b>394,27</b> | <b>750,63</b> | <b>201,8</b>  | <b>12,73</b> |                      | <b>166,48</b> |
| <b>День2</b>    |                                                |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| <b>Завтрак</b>  |                                                |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Кондитерские изделия (вафля)                   | 50          | 2            | 15,3         | 31,3          | 270,5          | 0,03         | 0            | 3             | 2,4          | 4             | 21            | 3             | 0,3          | С6.2021 г. № 580     |               |
| 2               | Каша молочная рисовая с маслом сливочным       | 250/5       | 6,49         | 11,78        | 40,93         | 293,05         | 0,08         | 1,68         | 51,8          | 0,21         | 160,37        | 174,9         | 37            | 0,17         | С6.2021 г №236       |               |
| 3               | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/7       | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40             | 0            | 1            | 0             | 0,02         | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87         | С6.2021 г. № 459     |               |
| 4               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                     | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>592</b>  | <b>15,03</b> | <b>28,1</b>  | <b>117,45</b> | <b>779,55</b>  | <b>0,254</b> | <b>2,68</b>  | <b>54,8</b>   | <b>3,99</b>  | <b>193,47</b> | <b>324,6</b>  | <b>77</b>     | <b>3,54</b>  |                      | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                                |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 300         | 14,9         | 9,98         | 18            | 194            | 0,08         | 4,56         | 2,55          | 2,34         | 19,2          | 56,1          | 20,4          | 0,99         | С6.2021 №129         |               |
| 2               | Котлета Школьная с соусом                      | 70/50       | 11,71        | 9,01         | 12,41         | 177,3          | 0,11         | 1,34         | 26,7          | 1,12         | 41,9          | 111,5         | 22,1          | 1,8          | С6.2021 г. № 347/422 |               |

|   |                                       |       |       |       |        |         |       |      |        |      |        |        |        |       |                     |        |
|---|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|---------------------|--------|
| 3 | Каша гречневая с маслом сливочным     | 200/5 | 11,8  | 18,65 | 52,9   | 316     | 0,28  | 0    | 30,8   | 0,83 | 22,13  | 27,97  | 186,6  | 6,28  | С6.2021 г.№202      |        |
| 4 | Кисель из концентрата с витамином "С" | 200   | 0     | 0     | 15     | 60      | 0     | 0    | 0      | 0    | 3,4    | 5,8    | 0      | 0,02  | С6.2021 г. № 484    |        |
| 5 | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной            | 40/40 | 6,24  | 0,92  | 35,72  | 176     | 0,144 | 0    | 0      | 1,36 | 21,2   | 119,6  | 32     | 2,2   | С6.2021 г. №573/574 |        |
|   | Итого за обед                         | 905   | 44,65 | 38,56 | 134,03 | 923,30  | 0,61  | 5,90 | 60,05  | 5,65 | 107,83 | 320,97 | 261,10 | 11,29 |                     | 71,59  |
|   | Итого за день                         | 1497  | 59,68 | 66,66 | 251,48 | 1702,85 | 0,87  | 8,58 | 114,85 | 9,64 | 301,30 | 645,57 | 338,10 | 14,83 |                     | 166,48 |

День 3

Завтрак

|   |                                               |       |       |       |        |        |       |     |      |      |       |       |       |      |                  |       |
|---|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------------------|-------|
| 1 | Масло сливочное (порциями)                    | 5     | 0,04  | 3,63  | 0,07   | 33,05  | 0     | 0   | 2    | 0,01 | 0,12  | 0,2   | 0     | 0    | С6.2021 г.№ 79   |       |
| 2 | Кондитерские изделия (пряник)                 | 55    | 3,25  | 2,59  | 41,3   | 201,3  | 0,044 | 0   | 3,3  | 2,6  | 6,05  | 27,5  | 4,95  | 0,44 | С6.2021 г. № 581 |       |
| 3 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 250/5 | 10,1  | 14,23 | 37,13  | 310,1  | 0,21  | 1,9 | 55,3 | 0,7  | 197,9 | 258,4 | 69,5  | 1,6  | С6.2021 г. № 234 |       |
| 4 | Компот из сухофруктов с вит «С»               | 200   | 0,6   | 0,1   | 20,1   | 84     | 0,01  | 0,2 | 0    | 0,4  | 20,1  | 19,2  | 14,4  | 0,69 | С6.2021 г. № 495 |       |
| 5 | Батон                                         | 70    | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,7  | 0,08  | 0   | 0    | 1,19 | 1,33  | 45,5  | 9,1   | 0,84 | С6.2021 г. №576  |       |
|   | Итого за завтрак                              | 585   | 19,24 | 22,58 | 134,58 | 811,15 | 0,344 | 2,1 | 60,6 | 4,9  | 225,5 | 350,8 | 97,95 | 3,57 |                  | 94,89 |

Обед

|   |                                      |       |       |       |        |         |       |       |        |       |        |        |        |       |                     |        |
|---|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------------------|--------|
| 1 | Фрукт свежий                         | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44      | 0,03  | 7     | 0      | 0,2   | 16,1   | 11     | 9      | 2,21  | С6 2021 №82         |        |
| 2 | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 300/5 | 13,32 | 19,35 | 44,86  | 357,9   | 0,091 | 5,23  | 4,75   | 2,99  | 38,46  | 79,69  | 29,81  | 1,11  | С6. 2021г. №118/433 |        |
| 3 | Макароны, запеченные с сыром         | 200   | 15,3  | 18,4  | 41,2   | 318     | 0,07  | 0     | 78     | 1,7   | 112    | 117    | 17     | 1,53  | С6.2021 г.№261      |        |
| 4 | Напиток из шиповника                 | 200   | 0,67  | 0,27  | 18,3   | 78      | 0,01  | 80    | 0      | 0,8   | 11,9   | 3,2    | 3,2    | 0,61  | С6.2021 г. № 496    |        |
| 5 | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной           | 40/40 | 6,24  | 0,92  | 35,72  | 176     | 0,144 | 0     | 0      | 1,36  | 21,2   | 119,6  | 32     | 2,2   | С6.2021 г. №573/574 |        |
|   | Итого за обед                        | 885   | 35,93 | 39,34 | 149,88 | 973,9   | 0,345 | 92,23 | 82,75  | 7,05  | 199,66 | 330,49 | 91,01  | 7,66  |                     | 71,59  |
|   | Итого за день                        | 1470  | 55,17 | 61,92 | 284,46 | 1785,05 | 0,689 | 94,33 | 143,35 | 11,95 | 425,16 | 681,29 | 188,96 | 11,23 |                     | 166,48 |

День 4

Завтрак

|   |                                         |       |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |      |       |                  |       |
|---|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|-------|------------------|-------|
| 1 | Масло сливочное (порциями)              | 5     | 0,04  | 3,63  | 0,7    | 33,05  | 0     | 0    | 2     | 0,005  | 0,12   | 0,2    | 0    | 0,001 | С6.2021 г.№ 79   |       |
| 2 | Кондитерские изделия (печенье)          | 40    | 3     | 3,92  | 29,8   | 166    | 0,032 | 0    | 4     | 18,8   | 11,6   | 36     | 8    | 0,84  | С6.2021г. № 582  |       |
| 3 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 250/5 | 7,82  | 11,88 | 39,75  | 294,3  | 0,1   | 1,73 | 52,25 | 0,7    | 171,12 | 153,15 | 25,5 | 0,58  | С6.2021 г.№ 230  |       |
| 4 | Чай с молоком                           | 200   | 1,6   | 1,3   | 11,5   | 64     | 0,02  | 0,3  | 9,5   | 0      | 59,1   | 45,9   | 10,5 | 0,87  | С6.2021 г. № 460 |       |
| 5 | Батон                                   | 70    | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,7  | 0,08  | 0    | 0     | 1,19   | 1,33   | 45,5   | 9,1  | 0,84  | С6.2021 г. №576  |       |
|   | Итого за завтрак                        | 570   | 17,71 | 22,76 | 117,73 | 740,05 | 0,232 | 2,03 | 67,75 | 20,695 | 243,27 | 280,75 | 53,1 | 3,131 |                  | 94,89 |

Обед

|   |                                               |       |       |       |        |        |       |       |        |        |        |        |       |        |                     |        |
|---|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|---------------------|--------|
| 1 | Суп с рыбными консервами                      | 300   | 12,3  | 19,4  | 10,1   | 246,8  | 0,08  | 5,75  | 15     | 0,23   | 30,5   | 146,5  | 32,3  | 1,02   | С6.2021 №122        |        |
| 2 | Шницель рубленый куриный с соусом             | 70/50 | 10,8  | 10,13 | 8,35   | 167,5  | 0,061 | 1,74  | 41,4   | 0,77   | 30,7   | 105,9  | 19,3  | 1,22   | С6.2021г. № 372/422 |        |
| 3 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 200/5 | 9,06  | 6,27  | 51,75  | 297,25 | 0,24  | 0     | 30,8   | 0,31   | 24,73  | 185,31 | 65,2  | 2,15   | С6.2021 г. № 206    |        |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/7 | 0,3   | 0,1   | 9,5    | 40     | 0     | 1     | 0      | 0,02   | 7,9    | 9,1    | 5     | 0,87   | С6.2021 г. № 459    |        |
| 5 | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                    | 40/40 | 6,24  | 0,92  | 35,72  | 176    | 0,144 | 0     | 0      | 1,36   | 21,2   | 119,6  | 32    | 2,2    | С6.2021 г. №573/574 |        |
|   | Итого за обед                                 | 912   | 38,7  | 36,82 | 115,42 | 927,55 | 0,525 | 8,49  | 87,2   | 8,186  | 115,03 | 566,41 | 153,8 | 7,46   |                     | 71,59  |
|   | Итого за день                                 | 1482  | 56,41 | 59,58 | 233,15 | 1667,6 | 0,757 | 10,52 | 154,95 | 28,881 | 358,3  | 847,16 | 206,9 | 10,591 |                     | 166,48 |

День 5

Завтрак

|                 |                                               |             |              |              |               |                |              |               |               |               |               |               |               |              |                      |               |
|-----------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|
| 1               | Сыр (порциями)                                | 7           | 1,62         | 2,07         | 0             | 25,1           | 0,002        | 0,04          | 38,57         | 0,04          | 61,67         | 35            | 2,5           | 0,07         | С6.2021 г. № 75      |               |
| 2               | Масло сливочное (порциями)                    | 5           | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,05          | 0            | 0             | 2             | 0,01          | 0,12          | 0,2           | 0             | 0            | С6.2021 г. № 79      |               |
| 3               | Фрукт свежий                                  | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             | 0,03         | 7             | 0             | 0,2           | 16,1          | 11            | 9             | 2,21         | С6.2021 №82          |               |
| 4               | Каша "Дружба" с маслом сливочным              | 230/5       | 6,02         | 11,22        | 32,44         | 252,24         | 0,1          | 1,52          | 47,31         | 1,71          | 149,62        | 161,2         | 35,19         | 0,51         | С6.2021 №229         |               |
| 5               | Чай с сахаром                                 | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38             | 0            | 0             | 0             | 0             | 5,1           | 7,7           | 4,2           | 0,82         | С6.2021 г. № 457     |               |
| 6               | Батон                                         | 70          | 5,25         | 2,03         | 35,98         | 182,7          | 0,08         | 0             | 0             | 1,19          | 1,33          | 45,5          | 9,1           | 0,84         | С6.2021 г. №576      |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>617</b>  | <b>13,53</b> | <b>19,45</b> | <b>87,59</b>  | <b>575,09</b>  | <b>0,21</b>  | <b>8,56</b>   | <b>87,88</b>  | <b>3,15</b>   | <b>233,94</b> | <b>260,60</b> | <b>59,99</b>  | <b>4,45</b>  |                      | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                               |             |              |              |               |                |              |               |               |               |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Суп Лапша по-домашнему с мясом птицы          | 300/5       | 10,8         | 18,64        | 29,27         | 236,63         | 0,122        | 1,82          | 119           | 1,47          | 72,9          | 133,4         | 31,25         | 1,9          | С6.2021 №128/366     |               |
| 2               | Котлета Школьная с соусом                     | 70/50       | 11,71        | 9,01         | 12,41         | 217,3          | 0,11         | 1,34          | 26,7          | 1,12          | 41,9          | 111,5         | 22,1          | 1,8          | С6.2021 г. № 347/422 |               |
| 3               | Каша гречневая с маслом сливочным             | 200/5       | 11,8         | 6,65         | 52,9          | 316            | 0,28         | 0             | 30,8          | 0,83          | 22,13         | 27,97         | 186,6         | 6,28         | С6.2021 г. №202      |               |
| 4               | Кисель из концентрата с витамином "С"         | 200         | 0            | 0            | 15            | 60             | 0            | 0             | 0             | 0             | 3,4           | 5,8           | 0             | 0,02         | С6.2021 г. № 484     |               |
| 5               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                    | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0             | 0             | 1,36          | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за обед</b>                          | <b>910</b>  | <b>40,55</b> | <b>35,22</b> | <b>145,3</b>  | <b>1005,93</b> | <b>0,656</b> | <b>3,16</b>   | <b>176,5</b>  | <b>4,78</b>   | <b>161,53</b> | <b>398,27</b> | <b>271,95</b> | <b>12,2</b>  |                      | <b>71,59</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>                          | <b>1527</b> | <b>54,08</b> | <b>54,67</b> | <b>232,89</b> | <b>1581,02</b> | <b>0,87</b>  | <b>11,72</b>  | <b>264,38</b> | <b>7,93</b>   | <b>395,47</b> | <b>658,87</b> | <b>331,94</b> | <b>16,65</b> |                      | <b>166,48</b> |
| <b>4 НЕДЕЛЯ</b> |                                               |             |              |              |               |                |              |               |               |               |               |               |               |              |                      |               |
| <b>День 1</b>   |                                               |             |              |              |               |                |              |               |               |               |               |               |               |              |                      |               |
| <b>Завтрак</b>  |                                               |             |              |              |               |                |              |               |               |               |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Салат из белокочанной капусты                 | 100         | 1,45         | 6            | 8,4           | 94             | 0,02         | 17            | 0             | 2,8           | 40            | 28            | 16            | 0,53         | С6.2021 г. № 1       |               |
| 2               | Омлет натуральный с маслом сливочным          | 140/5       | 13,1         | 18,31        | 3,22          | 242,62         | 0,07         | 0,462         | 289,38        | 1,162         | 116,62        | 226,38        | 18,62         | 2,45         | С6.2021 г. № 268     |               |
| 3               | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/7       | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40             | 0            | 1             | 0             | 0,02          | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87         | С6.2021 г. № 459     |               |
| 4               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                    | 50/50       | 7,8          | 1,15         | 44,65         | 220            | 0,19         | 0             | 0             | 1,8           | 26,5          | 149,5         | 40            | 1,8          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>552</b>  | <b>22,65</b> | <b>25,56</b> | <b>65,77</b>  | <b>596,62</b>  | <b>0,28</b>  | <b>18,46</b>  | <b>289,38</b> | <b>5,78</b>   | <b>191,02</b> | <b>412,98</b> | <b>79,62</b>  | <b>5,65</b>  |                      | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                               |             |              |              |               |                |              |               |               |               |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Салат из свеклы отварной                      | 100         | 1,4          | 6,1          | 7,6           | 110            | 0,02         | 7,7           | 0             | 2,7           | 34            | 39            | 20            | 1,3          | С6.2021 г. № 26      |               |
| 2               | Суп картофельный с бобовыми                   | 300         | 9,3          | 13,59        | 44,4          | 248,79         | 0,2          | 5,7           | 21            | 0,3           | 42,39         | 107,1         | 41,25         | 2,43         | С6.2021 №113         |               |
| 3               | Плов из мяса птицы                            | 75/175      | 15,4         | 10,25        | 31            | 358,8          | 0,05         | 0             | 18,75         | 0,75          | 25            | 108,8         | 35            | 0,9          | С6.2021 №375         |               |
| 4               | Чай с сахаром                                 | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38             | 0            | 0             | 0             | 0             | 5,1           | 7,7           | 4,2           | 0,82         | С6.2021 г. № 457     |               |
| 5               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                    | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0             | 0             | 1,36          | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за обед</b>                          | <b>930</b>  | <b>32,54</b> | <b>30,96</b> | <b>128,02</b> | <b>931,59</b>  | <b>0,414</b> | <b>13,4</b>   | <b>39,75</b>  | <b>5,11</b>   | <b>127,69</b> | <b>382,2</b>  | <b>132,45</b> | <b>7,65</b>  |                      | <b>71,59</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>                          | <b>1482</b> | <b>55,19</b> | <b>56,52</b> | <b>193,79</b> | <b>1528,21</b> | <b>0,694</b> | <b>31,862</b> | <b>329,13</b> | <b>10,892</b> | <b>318,71</b> | <b>795,18</b> | <b>212,07</b> | <b>13,3</b>  |                      | <b>166,48</b> |
| <b>День 2</b>   |                                               |             |              |              |               |                |              |               |               |               |               |               |               |              |                      |               |
| <b>Завтрак</b>  |                                               |             |              |              |               |                |              |               |               |               |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Кондитерские изделия (печенье)                | 50          | 3,75         | 4,9          | 37,2          | 207,5          | 0,04         | 0             | 5             | 23,5          | 14,5          | 45            | 10            | 1,05         | С6.2021 г. № 582     |               |
| 2               | Каша молочная пшенная с маслом сливочным      | 250/5       | 9,4          | 12,93        | 45,35         | 332,55         | 0,24         | 1,63          | 50,75         | 0,21          | 164,87        | 228,65        | 58,5          | 1,5          | С6.2021 г. № 235     |               |
| 3               | Чай с молоком                                 | 200         | 1,6          | 1,3          | 11,5          | 64             | 0,02         | 0,3           | 9,5           | 0             | 59,1          | 45,9          | 10,5          | 0,87         | С6.2021 г. № 460     |               |
| 4               | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                    | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0             | 0             | 1,36          | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>585</b>  | <b>20,99</b> | <b>20,05</b> | <b>129,77</b> | <b>780,05</b>  | <b>0,444</b> | <b>1,93</b>   | <b>65,25</b>  | <b>25,07</b>  | <b>259,67</b> | <b>439,15</b> | <b>111</b>    | <b>5,62</b>  |                      | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                               |             |              |              |               |                |              |               |               |               |               |               |               |              |                      |               |
| 1               | Суп Борщ с капустой, картофелем и со сметаной | 300/10      | 12,9         | 10,2         | 16,52         | 240,56         | 0,051        | 9,62          | 9,5           | 58,84         | 52,08         | 63,98         | 28,78         | 1,34         | С6.2021 №95/433      |               |

|   |                                   |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |              |                     |               |
|---|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|
| 2 | Ежики мясные с соусом             | 70/50       | 11,46        | 10,83        | 12,2          | 192,3          | 0,07         | 1            | 21,2          | 0,53         | 52,6          | 133,3         | 20,1          | 1,28         | С6.2021 г. № 350    |               |
| 3 | Каша гречневая с маслом сливочным | 200/5       | 11,8         | 18,65        | 52,9          | 316            | 0,28         | 0            | 30,8          | 0,83         | 22,13         | 27,97         | 186,6         | 6,28         | С6.2021 г. №202     |               |
| 4 | Компот из сухофруктов с вит «С»   | 200         | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84             | 0,01         | 0,2          | 0             | 0,4          | 20,1          | 19,2          | 14,4          | 0,69         | С6.2021 г. № 495    |               |
| 5 | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной        | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574 |               |
|   | <b>Итого за обед</b>              | <b>915</b>  | <b>43</b>    | <b>40,7</b>  | <b>137,44</b> | <b>1008,86</b> | <b>0,555</b> | <b>10,82</b> | <b>61,5</b>   | <b>61,96</b> | <b>168,11</b> | <b>364,05</b> | <b>281,88</b> | <b>11,79</b> |                     | <b>71,59</b>  |
|   | <b>Итого за день</b>              | <b>1500</b> | <b>63,99</b> | <b>60,75</b> | <b>267,21</b> | <b>1788,91</b> | <b>0,999</b> | <b>12,75</b> | <b>126,75</b> | <b>87,03</b> | <b>427,78</b> | <b>803,2</b>  | <b>392,88</b> | <b>17,41</b> |                     | <b>166,48</b> |

**День 3**

**Завтрак**

|   |                                               |            |              |              |               |              |              |            |              |             |               |              |              |             |                     |              |
|---|-----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|
| 1 | Кондитерские изделия (вафля)                  | 50         | 2            | 15,3         | 31,3          | 270,5        | 0,03         | 0          | 3            | 2,4         | 4             | 21           | 3            | 0,3         | С6.2021 г. № 580    |              |
| 2 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 250/5      | 9            | 14,23        | 37,13         | 310,1        | 0,21         | 1,9        | 55,25        | 0,69        | 197,87        | 258,4        | 69,5         | 1,6         | С6.2021 г. №234     |              |
| 3 | Кисель из концентрата с витамином "С"         | 200        | 0            | 0            | 15            | 60           | 0            | 0          | 0            | 0           | 3,4           | 5,8          | 0            | 0,02        | С6.2021 г. № 484    |              |
| 4 | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                    | 40/40      | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176          | 0,144        | 0          | 0            | 1,36        | 21,2          | 119,6        | 32           | 2,2         | С6.2021 г. №573/574 |              |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>585</b> | <b>17,24</b> | <b>30,45</b> | <b>119,15</b> | <b>816,6</b> | <b>0,384</b> | <b>1,9</b> | <b>58,25</b> | <b>4,45</b> | <b>226,47</b> | <b>404,8</b> | <b>104,5</b> | <b>4,12</b> |                     | <b>94,89</b> |

**Обед**

|   |                                          |             |              |              |               |                |              |              |              |              |               |               |               |              |                      |               |
|---|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|
| 1 | Фрукт свежий                             | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             | 0,03         | 7            | 0            | 0,2          | 16,1          | 11            | 9             | 2,21         | С6 2021 №82          |               |
| 2 | Суп Рассольник ленинградский со сметаной | 300/5       | 3,27         | 6,87         | 16,7          | 190,22         | 0,111        | 8,53         | 4,75         | 2,84         | 24,1          | 9,91          | 31,01         | 1,04         | С6.2021 г. № 100/433 |               |
| 3 | Макароны, запеченные с сыром             | 200         | 15,3         | 18,4         | 41,2          | 318            | 0,07         | 0            | 78           | 1,7          | 112           | 117           | 17            | 1,53         | С6.2021 г. №261      |               |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/7       | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40             | 0            | 1            | 0            | 0,02         | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87         | С6.2021 г. № 459     |               |
| 5 | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной               | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0            | 0            | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2          | С6.2021 г. №573/574  |               |
|   | <b>Итого за обед</b>                     | <b>892</b>  | <b>25,51</b> | <b>26,69</b> | <b>112,92</b> | <b>768,22</b>  | <b>0,355</b> | <b>16,53</b> | <b>82,75</b> | <b>6,12</b>  | <b>181,3</b>  | <b>266,61</b> | <b>94,01</b>  | <b>7,85</b>  |                      | <b>71,59</b>  |
|   | <b>Итого за день</b>                     | <b>1477</b> | <b>42,75</b> | <b>57,14</b> | <b>232,07</b> | <b>1584,82</b> | <b>0,739</b> | <b>18,43</b> | <b>141</b>   | <b>10,57</b> | <b>407,77</b> | <b>671,41</b> | <b>198,51</b> | <b>11,97</b> |                      | <b>166,48</b> |

**День 4**

|   |                                  |            |              |             |              |              |              |             |             |             |               |              |             |             |                     |              |
|---|----------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------|--------------|
| 1 | Фрукт свежий                     | 100        | 0,4          | 0,4         | 9,8          | 44           | 0,03         | 7           | 0           | 0,2         | 16,1          | 11           | 9           | 2,21        | С6 2021 №82         |              |
| 2 | Каша "Дружба" с маслом сливочным | 250/5      | 6,54         | 11,88       | 35,2         | 271,3        | 0,11         | 1,65        | 51,3        | 0,19        | 162,62        | 175,2        | 38,3        | 0,6         | С6.2021 №229        |              |
| 3 | Чай с молоком                    | 200        | 1,6          | 1,3         | 11,5         | 64           | 0,02         | 0,3         | 9,5         | 0           | 59,1          | 45,9         | 10,5        | 0,87        | С6.2021 г. № 460    |              |
| 4 | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной       | 40/40      | 6,24         | 0,92        | 35,72        | 176          | 0,144        | 0           | 0           | 1,36        | 21,2          | 119,6        | 32          | 2,2         | С6.2021 г. №573/574 |              |
|   | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>635</b> | <b>14,78</b> | <b>14,5</b> | <b>92,22</b> | <b>555,3</b> | <b>0,304</b> | <b>8,95</b> | <b>60,8</b> | <b>1,75</b> | <b>259,02</b> | <b>351,7</b> | <b>89,8</b> | <b>5,88</b> |                     | <b>94,89</b> |

**Обед**

|   |                                 |             |              |              |               |               |              |              |              |             |               |              |              |               |                     |               |
|---|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|
| 1 | Суп с рыбными консервами        | 300         | 12,3         | 19,4         | 10,1          | 246,8         | 0,08         | 5,75         | 15           | 0,23        | 30,5          | 146,5        | 32,3         | 1,02          | С6.2021 №122        |               |
| 2 | Суфле из рыбы с соусом          | 70/50       | 10,8         | 11,51        | 14,2          | 246,6         | 0,061        | 1,69         | 51,9         | 0,98        | 51,7          | 162,6        | 25,6         | 0,902         | С6 2021 №303/422    |               |
| 3 | Рис отварной с маслом сливочным | 200/5       | 9,06         | 10,87        | 39,6          | 252,4         | 0,032        | 0            | 29           | 0,3         | 17,4          | 83,9         | 27,2         | ,1,3          | С6 2021 №385        |               |
| 4 | Напиток из шиповника            | 200         | 0,67         | 0,27         | 18,3          | 78            | 0,01         | 80           | 0            | 0,8         | 11,9          | 3,2          | 3,2          | 0,61          | С6.2021 г. № 496    |               |
| 5 | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной      | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176           | 0,144        | 0            | 0            | 1,36        | 21,2          | 119,6        | 32           | 2,2           | С6.2021 г. №573/574 |               |
|   | <b>Итого за обед</b>            | <b>905</b>  | <b>39,07</b> | <b>42,97</b> | <b>117,92</b> | <b>999,8</b>  | <b>0,327</b> | <b>87,44</b> | <b>95,9</b>  | <b>3,67</b> | <b>132,7</b>  | <b>515,8</b> | <b>120,3</b> | <b>4,732</b>  |                     | <b>71,59</b>  |
|   | <b>Итого за день</b>            | <b>1540</b> | <b>53,85</b> | <b>57,47</b> | <b>210,14</b> | <b>1555,1</b> | <b>0,631</b> | <b>96,39</b> | <b>156,7</b> | <b>5,42</b> | <b>391,72</b> | <b>867,5</b> | <b>210,1</b> | <b>10,612</b> |                     | <b>166,48</b> |

**День 5**

**Завтрак**

|   |                            |   |      |      |      |       |   |   |   |      |      |     |   |   |                 |  |
|---|----------------------------|---|------|------|------|-------|---|---|---|------|------|-----|---|---|-----------------|--|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0 | 0 | 2 | 0,01 | 0,12 | 0,2 | 0 | 0 | С6.2021 г. № 79 |  |
|---|----------------------------|---|------|------|------|-------|---|---|---|------|------|-----|---|---|-----------------|--|

|             |                                              |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |             |                      |               |
|-------------|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|
| 2           | Кондитерские изделия (пряник)                | 55          | 3,25         | 2,59         | 41,3          | 201,3          | 0,044        | 0            | 3,3           | 2,6          | 6,05          | 27,5          | 4,95          | 0,44        | С6.2021 г. № 581     |               |
| 3           | Каша молочная манная с маслом сливочным      | 250/5       | 7,82         | 11,9         | 39,8          | 294,3          | 0,1          | 1,73         | 52,3          | 0,7          | 171,12        | 153,15        | 25            | 0,6         | С6.2021 № 230        |               |
| 4           | Чай с сахаром                                | 200         | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38             | 0            | 0            | 0             | 0            | 5,1           | 7,7           | 4,2           | 0,82        | С6.2021 г. № 457     |               |
| 5           | Батон                                        | 70          | 5,25         | 2,03         | 35,98         | 182,7          | 0,08         | 0            | 0             | 1,19         | 1,33          | 45,5          | 9,1           | 0,84        | С6.2021 г. №576      |               |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>585</b>  | <b>16,56</b> | <b>20,25</b> | <b>126,45</b> | <b>749,35</b>  | <b>0,224</b> | <b>1,73</b>  | <b>57,6</b>   | <b>4,5</b>   | <b>183,72</b> | <b>234,05</b> | <b>43,25</b>  | <b>2,7</b>  |                      | <b>94,89</b>  |
| <b>Обед</b> |                                              |             |              |              |               |                |              |              |               |              |               |               |               |             |                      |               |
| 1           | Винегрет овощной                             | 100         | 1,6          | 6,2          | 6,6           | 128            | 0,04         | 6,2          | 0             | 2,8          | 23            | 42            | 18            | 0,79        | С6.2021 г. № 47      |               |
| 2           | Суп овощной со сметаной и птицей отварной    | 300/5/5     | 8,5          | 19,6         | 7,8           | 183,41         | 0,014        | 8,71         | 3,01          | 2,87         | 32,1          | 67,37         | 23,52         | 1,02        | С6.2021 №116/366/433 |               |
| 3           | Макароны, запеченные с сыром                 | 200         | 15,3         | 18,4         | 41,2          | 318            | 0,07         | 0            | 78            | 1,7          | 112           | 117           | 17            | 1,53        | С6.2021 г №261       |               |
| 4           | Компот из сухофруктов с вит «С»              | 200         | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84             | 0,01         | 0,2          | 0             | 0,4          | 20,1          | 19,2          | 14,4          | 0,69        | С6.2021 г. № 495     |               |
| 5           | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной                   | 40/40       | 6,24         | 0,92         | 35,72         | 176            | 0,144        | 0            | 0             | 1,36         | 21,2          | 119,6         | 32            | 2,2         | С6.2021 г. №573/574  |               |
|             | <b>Итого за обед</b>                         | <b>890</b>  | <b>32,24</b> | <b>45,22</b> | <b>111,42</b> | <b>889,41</b>  | <b>0,278</b> | <b>15,11</b> | <b>81,01</b>  | <b>9,13</b>  | <b>208,4</b>  | <b>365,17</b> | <b>104,92</b> | <b>6,23</b> |                      | <b>71,59</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                         | <b>1475</b> | <b>48,8</b>  | <b>65,47</b> | <b>237,87</b> | <b>1638,76</b> | <b>0,502</b> | <b>16,84</b> | <b>138,61</b> | <b>13,63</b> | <b>392,12</b> | <b>599,22</b> | <b>148,17</b> | <b>8,93</b> |                      | <b>166,48</b> |
|             | <b>Содержание Б,Ж,У, в % от калорийности</b> |             | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                |              |              |               |              |               |               |               |             |                      |               |

При составлении меню использовалась литература:

**Уральский региональный центр питания фгбоу ВО " Пермский государственный медицинский университет им. Е.А Вагнера" Минздрав России**

*1. "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий"*

*для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.*

*Издание 4-е,полнительное и исправленное, 2021г. - 410с. Тапешкина Н.В.*