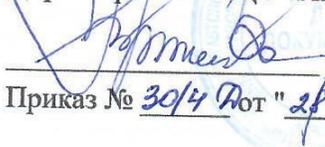


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»


А. М. Леонтьева/
Приказ № 30/4 от "28" 02 2024 г.

**Основное (организованное) меню
муниципального автономного общеобразовательного учреждения города
Новосибирска Центра образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»**

Период: две недели

Возрастная категория: 7–11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Длительность пребывания детей в школе: 7,5 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,51 | 4,5 | 0 | 54,55 | 54-1з-2020 |
| | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,3 | 12,6 | 36,8 | 294,2 | 54-9к-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Мандарин | 70 | 0,55 | 0,15 | 5,25 | 24,5 | Пром. |
| | Итого за завтрак | 560 | 18,32 | 18,24 | 91,02 | 597,65 | |
| обед | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,5 | 11,5 | 54-3з-2020 |
| | Рассольник домашний | 200 | 1,96 | 4,9 | 13,26 | 105,02 | 54-4с-2020 |
| | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 7,1 | 1,4 | 3,7 | 55,2 | 54-14р-2020 |
| | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,74 | 1,96 | 26,2 | 54-5соус-2020 |
| | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 38,1 | 213,5 | 54-6г-2020 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0,2 | 25,7 | 108,1 | 54-3хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 820 | 21,52 | 14,58 | 135,74 | 753,82 | |
| Итого за день | | 1380 | 39,84 | 32,82 | 226,76 | 1351,47 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 30 | 0,25 | 0 | 0,9 | 4,55 | 54-2з-2020 |
| | Каша жидкая молочная кукурузная | 100 | 2,9 | 3,45 | 17,15 | 111,15 | 54-1к-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 3,52 | 12,5 | 106,7 | 54-21гн-2020 |
| | Омлет натуральный | 75 | 6,3 | 9,675 | 1,575 | 118,538 | 54-1о-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | Пром. |
| | Итого за завтрак | 630 | 20,49 | 18,235 | 89,395 | 609,438 | |
| обед | | | | | | | |
| | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,75 | 5,325 | 4,5 | 68,85 | 54-16з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,72 | 4,88 | 10,38 | 92,34 | 54-2с-2020 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 12,6 | 9 | 7,05 | 159,15 | 54-16м-2020 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,54 | 0,84 | 0,88 | 13,1 | 54-2соус-2020 |
| | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,4 | 5,4 | 30,9 | 189,9 | 54-10г-2020 |
| | Компот из клубники | 200 | 0,09 | 0 | 7,23 | 29,3 | 54-31хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 810 | 27,06 | 26,585 | 111,46 | 786,94 | |
| Итого за день | | 1440 | 47,55 | 44,82 | 200,855 | 1396,378 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,51 | 4,5 | 0 | 54,55 | 54-1з-2020 |
| | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 292,1 | 54-6к-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-4гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Груша свежая | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | |
| | Итого за завтрак | 640 | 21,42 | 19,14 | 121,47 | 740,05 | |
| обед | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,5 | 11,5 | 54-3з-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,52 | 1,9 | 21,02 | 111,22 | 54-7с-2020 |
| | Оладьи из печени по-кунцевски | 100 | 17,425 | 11,363 | 15,6 | 234,25 | 54-31м-2020 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 5,9 | 33,6 | 205,2 | 54-5г-2020 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,8 | 0,1 | 23,5 | 102,2 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 800 | 33,505 | 20,403 | 146,74 | 898,67 | |
| Итого за день | | 1440 | 54,925 | 39,543 | 268,21 | 1638,72 | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная ячневая | 100 | 3,625 | 4,655 | 17,03 | 124,55 | 54-21к-2020 |
| | Запеканка из творога | 75 | 12,113 | 8,1 | 11,25 | 166,238 | 54-1г-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Джем из абрикосов | 10 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 | пром. |
| | Мандарин | 70 | 0,55 | 0,15 | 5,25 | 24,5 | пром. |
| | Итого за завтрак | 530 | 22,348 | 13,895 | 89,7 | 568,688 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 | 54-2з-2020 |
| | Суп гороховый | 200 | 7,1 | 4,32 | 18,46 | 141,1 | 54-8с-2020 |
| | Биточек из курицы | 75 | 14,3 | 3,24 | 10,02 | 126,4 | 54-23м-2020 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,54 | 0,84 | 0,88 | 13,1 | 54-2соус-2020 |
| | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,4 | 5,4 | 30,9 | 189,9 | 54-10г-2020 |
| | Компот из смеси | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 54-7хн-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | сухофруктов | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 795 | 34,4 | 14,94 | 135,28 | 807,1 | |
| Итого за день | | 1325 | 56,748 | 28,835 | 224,98 | 1375,788 | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Горошек зеленый | 30 | 0,875 | 0,055 | 1,775 | 11,05 | 54-20з-2020 |
| | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | Пром. |
| | Омлет натуральный | 150 | 12,6 | 19,3 | 3,2 | 237,1 | 307 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,6 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за завтрак | 605 | 21,785 | 21,095 | 85,745 | 616,25 | |
| обед | | | | | | | |
| | Свекла отварная дольками | 60 | 0,92 | 0,06 | 5,24 | 25,2 | 54-15з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,684 | 5,678 | 7,382 | 99,45 | 54-1с-2020 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15,2 | 13,1 | 2,5 | 188,4 | 54-1м-2020 |
| | Макароны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 208 | 54-1г-2020 |
| | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,4 | 54-7хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 800 | 33,064 | 25,378 | 109,042 | 790,75 | |
| Итого за день | | 1405 | 54,849 | 46,473 | 194,787 | 1407 | |
| Неделя 1 День 6 | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,51 | 4,5 | 0 | 54,55 | 54-1з-2020 |
| | Каша жидкая молочная пшеничная | 200 | 6,91 | 5,81 | 32,08 | 208,3 | 54-23к-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | Пром. |
| | Итого за завтрак | 640 | 20,65 | 14,76 | 100,54 | 617,35 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 | 54-2з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,72 | 4,88 | 10,38 | 92,34 | 54-2с-2020 |
| | Шницель из курицы | 75 | 14,3 | 3,24 | 10,02 | 126,4 | 54-24м-2020 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,68 | 0,68 | 19,04 | 54-1соус-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,5 | 54-4г-2020 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 54-32хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 795 | 32,13 | 17,58 | 126,13 | 785,18 | |
| Итого за день | | 1435 | 52,78 | 32,34 | 226,67 | 1402,53 | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 292,1 | 54-6к-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 3,52 | 12,5 | 106,7 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Мандарин | 70 | 0,55 | 0,15 | 5,25 | 24,5 | пром. |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Итого за завтрак | 545 | 19,39 | 16,16 | 99,12 | 621,3 | |
| обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 0,9 | 3,9 | 8,88 | 74,4 | 59 |
| | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,96 | 4,92 | 15,28 | 113,3 | 54-3с-2020 |
| | Плов из отварной говядины | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 341,9 | 54-11м-2020 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,8 | 0,1 | 23,5 | 102,2 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 750 | 27,12 | 23,26 | 138,48 | 866,1 | |
| Итого за день | | 1295 | 46,51 | 39,42 | 237,6 | 1487,4 | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 75 | 9,488 | 13,35 | 1,463 | 164,175 | 54-4о-2020 |
| | Каша вязкая молочная овсяная | 100 | 4,15 | 6,3 | 18,4 | 147,1 | 54-9к-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,6 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | Пром. |
| | Итого за завтрак | 600 | 20,298 | 21,24 | 83,833 | 607,375 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 | 54-2з-2020 |
| | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 1,96 | 4,94 | 11,66 | 98,88 | 54-10с-2020 |
| | Котлеты из курицы | 90 | 17,4 | 4,32 | 11,28 | 153,96 | 54-5м-2002 |
| | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,74 | 1,96 | 26,2 | 54-5соус-2020 |
| | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,4 | 5,4 | 30,9 | 189,9 | 54-10г-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 810 | 32,52 | 17,54 | 130,82 | 805,54 | |
| Итого за день | | 1410 | 52,818 | 38,78 | 214,653 | 1412,915 | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5,8 | 6,9 | 34,3 | 222,3 | 54-1к-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Груша свежая | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | |
| | Итого за завтрак | 625 | 17,68 | 11,5 | 119,56 | 648,8 | |
| обед | | | | | | | |
| | Морковь отварная дольками | 60 | 0,82 | 1,97 | 4,15 | 37,6 | 54-27з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,72 | 4,88 | 10,38 | 92,34 | 54-2с-2020 |
| | Шницель из говядины | 75 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 209 | 54-7м-2020 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,54 | 0,84 | 0,88 | 13,1 | 54-2соус-2020 |
| | Горошница | 150 | 14,45 | 1,32 | 33,78 | 204,8 | 54-21г-2020 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 54-32хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 795 | 38,74 | 22,19 | 121,04 | 832,64 | |
| Итого за день | | 1420 | 56,42 | 33,69 | 240,6 | 1481,44 | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | 100 | 4,35 | 5,3 | 20 | 144,95 | 54-13к-2020 |
| | Запеканка из творога | 75 | 12,113 | 8,1 | 11,25 | 166,238 | 54-1т-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Джем из абрикосов | 10 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 | пром. |
| | Мандарин | 70 | 0,55 | 0,15 | 5,25 | 24,5 | пром. |
| | Итого за завтрак | 530 | 23,073 | 14,54 | 92,67 | 589,088 | |
| обед | | | | | | | |
| | Свекла отварная дольками | 60 | 0,92 | 0,06 | 5,24 | 25,2 | 54-15з-2020 |
| | Суп фасолевый | 200 | 6,98 | 4,42 | 16,82 | 134,96 | 54-9с-2020 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 23,625 | 30,125 | 5,5 | 387,75 | 54-18м-2020 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 158,3 | 54-11г-2020 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0,2 | 25,7 | 108,1 | 54-3хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 800 | 42,285 | 41,645 | 127,48 | 1048,61 | |
| Итого за день | | 1330 | 65,358 | 56,185 | 220,15 | 1637,698 | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Горошек зеленый | 30 | 0,875 | 0,055 | 1,775 | 11,05 | 54-20з-2020 |
| | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | Пром. |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-4гн-2020 |
| | Омлет натуральный | 150 | 12,6 | 19,35 | 3,15 | 237,075 | 54-1о-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за завтрак | 605 | 22,985 | 22,545 | 87,595 | 641,525 | |
| обед | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,5 | 11,5 | 54-3з-2020 |
| | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,96 | 4,92 | 15,28 | 113,3 | 54-3с-2020 |
| | Фрикадельки из говядины | 80 | 10,95 | 9,72 | 5,4 | 153 | 54-29м-2020 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,66 | 0,54 | 1,82 | 14,72 | 54-3соус-2020 |
| | Макароны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 208 | 54-1г-2020 |
| | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,4 | 54-7хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 800 | 26,23 | 21,72 | 118,92 | 770,22 | |
| Итого за день | | 1405 | 49,215 | 44,265 | 206,515 | 1411,745 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная ячневая | 100 | 3,625 | 4,655 | 17,03 | 124,55 | 54-21к-2020 |
| | Сырники | 75 | 8,05 | 4,5 | 10,55 | 114,6 | 54-6т-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,6 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | Пром. |
| | Итого за завтрак | 600 | 18,335 | 10,745 | 91,55 | 535,25 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 | 54-2з-2020 |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 4,684 | 5,678 | 7,382 | 99,45 | 54-1с-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | со сметаной | | | | | | |
| | Биточек из курицы | 75 | 14,3 | 3,24 | 10,02 | 126,4 | 54-23м-2020 |
| | Соус сметанный натуральный | 20 | 0,6 | 3,38 | 1,34 | 38,08 | 54-4соус-2020 |
| | Горошница | 150 | 14,45 | 1,32 | 33,78 | 204,8 | 54-21г-2020 |
| | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | 54-5хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 31,8 | 145,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |
| | Итого за обед | 795 | 41,694 | 14,858 | 115,042 | 754,63 | |
| Итого за день | | 1395 | 60,029 | 25,603 | 206,592 | 1289,88 | |
| Среднее значение за период: | | 1390 | 53.087 | 38.565 | 222.365 | 1441.081 | |