

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»



Приказ № 30/40 от "28" 02 2024 г.

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

Период: две недели

Возрастная категория: 12–18 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 | 250 | 10,375 | 15,75 | 46 | 367,75 | 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 | 610 | 20,395 | 21,39 | 100,22 | 671,2 | |
| обед | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 100 | 0,667 | 0 | 4,167 | 19,167 | 54-3з-2020 |
| | Рассольник домашний | 250 | 2,45 | 6,125 | 16,575 | 131,275 | 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 | 180 | 4,32 | 6,24 | 45,72 | 256,2 | 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 | 940 | 22,997 | 16,845 | 148,342 | 830,442 | |
| Итого за день | | 1550 | 43,392 | 38,235 | 248,562 | 1501,642 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 30 | 0,25 | 0 | 0,9 | 4,55 | 54-2з-2020 |
| | Каша жидкая молочная кукурузная | 150 | 4,35 | 5,175 | 25,725 | 166,725 | 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 | 680 | 21,94 | 19,96 | 97,97 | 665,013 | |
| обед | | | | | | | |
| | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,25 | 8,875 | 7,5 | 114,75 | 54-16з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,15 | 6,1 | 12,975 | 115,425 | 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 | 180 | 5,28 | 6,48 | 37,08 | 227,88 | 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 | 930 | 28,87 | 32,435 | 123,235 | 893,905 | |
| Итого за день | | 1610 | 50,81 | 52,395 | 221,205 | 1558,918 | |
| 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 | 250 | 10,5 | 14,375 | 48,5 | 365,125 | 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 | 690 | 23,52 | 22,015 | 131,17 | 813,075 | |
| обед | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Помидор в нарезке | 100 | 0,667 | 0 | 4,167 | 19,167 | 54-3з-2020 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,15 | 2,375 | 26,275 | 139,025 | 54-7с-2020 |
| | Оладьи из печени по-купецки | 100 | 17,425 | 11,363 | 15,6 | 234,25 | 54-31м-2020 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,28 | 7,08 | 40,32 | 246,24 | 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 | 920 | 35,282 | 22,058 | 160,382 | 975,182 | |
| Итого за день | | 1610 | 58,802 | 44,073 | 291,552 | 1788,257 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная ячневая | 150 | 5,438 | 6,983 | 25,545 | 186,825 | 54-21к-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 | 580 | 24,161 | 16,223 | 98,215 | 630,963 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 100 | 0,834 | 0 | 3 | 15,167 | 54-2з-2020 |
| | Суп гороховый | 250 | 8,875 | 5,4 | 23,075 | 176,375 | 54-8с-2020 |
| | Биточек из курицы | 90 | 17,16 | 3,888 | 12,024 | 151,68 | 54-23м-2020 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,54 | 0,84 | 0,88 | 13,1 | 54-2соус-2020 |
| | Картофель отварной в молоке | 180 | 5,28 | 6,48 | 37,08 | 227,88 | 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 | 930 | 40,249 | 17,748 | 149,279 | 911,702 | |
| Итого за день | | 1510 | 64,41 | 33,971 | 247,494 | 1542,665 | |
| 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 | 180 | 15,12 | 23,16 | 3,84 | 284,52 | 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 | 635 | 24,305 | 24,955 | 86,385 | 663,67 | |
| обед | | | | | | | |
| | Свекла отварная дольками | 100 | 1,534 | 0,1 | 8,734 | 42 | 54-15з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,855 | 7,098 | 9,228 | 124,313 | 54-1с-2020 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15,2 | 13,1 | 2,5 | 188,4 | 54-1м-2020 |
| | Макароны отварные | 180 | 6 | 6,36 | 42 | 249,6 | 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 | 920 | 35,849 | 27,898 | 121,382 | 874,013 | |
| Итого за день | | 1555 | 60,154 | 52,853 | 207,767 | 1537,683 | |
| 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 | 250 | 8,638 | 7,263 | 40,1 | 260,375 | 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 | 690 | 22,378 | 16,213 | 108,56 | 669,425 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 100 | 0,834 | 0 | 3 | 15,167 | 54-2з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,15 | 6,1 | 12,975 | 115,425 | 54-2с-2020 |
| | Шницель из курицы | 90 | 17,16 | 3,888 | 12,024 | 151,68 | 54-24м-2020 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,68 | 0,68 | 19,04 | 54-1соус-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,84 | 7,8 | 51,36 | 315 | 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 | 930 | 37,394 | 20,748 | 140,489 | 892,112 | |
| Итого за день | | 1620 | 59,772 | 36,961 | 249,049 | 1561,537 | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,5 | 14,375 | 48,5 | 365,125 | 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. |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Мандарин | 70 | 0,55 | 0,15 | 5,25 | 24,5 | пром. |
| | Итого за завтрак | 595 | 21,49 | 19,035 | 108,82 | 694,325 | |
| обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,5 | 6,5 | 14,8 | 124 | 59 |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,45 | 6,15 | 19,1 | 141,625 | 54-3с-2020 |
| | Плов из отварной говядины | 250 | 19,375 | 16,5 | 50,375 | 427,375 | 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 | 890 | 32,085 | 30,39 | 158,295 | 1029,5 | |
| Итого за день | | 1485 | 53,575 | 49,425 | 267,115 | 1723,825 | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 75 | 9,488 | 13,35 | 1,463 | 164,175 | 54-4о-2020 |
| | Каша вязкая молочная овсяная | 150 | 6,225 | 9,45 | 27,6 | 220,65 | 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 | 650 | 22,373 | 24,39 | 93,033 | 680,925 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 100 | 0,834 | 0 | 3 | 15,167 | 54-2з-2020 |
| | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 250 | 2,45 | 6,175 | 14,575 | 123,6 | 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 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Картофель отварной в молоке | 180 | 5,28 | 6,48 | 37,08 | 227,88 | 54-10г-2020 |
| | 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 | 930 | 34,224 | 19,855 | 141,115 | 874,307 | |
| Итого за день | | 1580 | 56,597 | 44,245 | 234,148 | 1555,232 | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная кукурузная | 250 | 7,25 | 8,625 | 42,875 | 277,875 | 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 | 675 | 19,13 | 13,225 | 128,135 | 704,375 | |
| обед | | | | | | | |
| | Морковь отварная дольками | 100 | 1,367 | 3,284 | 6,917 | 62,667 | 54-27з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,15 | 6,1 | 12,975 | 115,425 | 54-2с-2020 |
| | Шницель из говядины | 90 | 16,92 | 14,28 | 13,68 | 250,8 | 54-7м-2020 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,54 | 0,84 | 0,88 | 13,1 | 54-2соус-2020 |
| | Горошница | 180 | 17,34 | 1,584 | 40,536 | 245,76 | 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 | 930 | 45,427 | 27,368 | 135,438 | 963,552 | |
| Итого за день | | 1605 | 64,557 | 40,593 | 263,573 | 1667,927 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,525 | 7,95 | 30 | 217,425 | 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 | 580 | 25,248 | 17,19 | 102,67 | 661,563 | |
| обед | | | | | | | |
| | Свекла отварная дольками | 100 | 1,534 | 0,1 | 8,734 | 42 | 54-15з-2020 |
| | Суп фасолевый | 250 | 8,725 | 5,525 | 21,025 | 168,7 | 54-9с-2020 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 23,625 | 30,125 | 5,5 | 387,75 | 54-18м-2020 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 6,84 | 28,44 | 189,96 | 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 | 920 | 45,244 | 43,93 | 139,919 | 1130,81 | |
| Итого за день | | 1500 | 70,492 | 61,12 | 242,589 | 1792,373 | |
| 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 | 180 | 15,12 | 23,22 | 3,78 | 284,49 | 54-1о-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 23,85 | 108,9 | Пром. |
| | Хлеб ржано | 30 | 2,16 | 0,54 | 18,72 | 89,1 | Пром. |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Итого за завтрак | 635 | 25,505 | 26,415 | 88,225 | 688,94 | |
| обед | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке Н | 100 | 0,667 | 0 | 4,167 | 19,167 | 54-3з-2020 |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,45 | 6,15 | 19,1 | 141,625 | 54-3с-2020 |
| | Фрикадельки из говядины | 90 | 12,319 | 10,935 | 6,075 | 172,125 | 54-29м-2020 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,66 | 0,54 | 1,82 | 14,72 | 54-3соус-2020 |
| | Макароны отварные | 180 | 6 | 6,36 | 42 | 249,6 | 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 | 930 | 29,356 | 25,225 | 132,082 | 866,937 | |
| Итого за день | | 1565 | 54,861 | 51,64 | 220,307 | 1555,877 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная ячневая | 150 | 5,438 | 6,983 | 25,545 | 186,825 | 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 | 650 | 20,148 | 13,073 | 100,065 | 597,525 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 100 | 0,834 | 0 | 3 | 15,167 | 54-2з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,855 | 7,098 | 9,228 | 124,313 | 54-1с-2020 |
| | Биточек из курицы | 90 | 17,16 | 3,888 | 12,024 | 151,68 | 54-23м-2020 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,6 | 3,38 | 1,34 | 38,08 | 54-4соус-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | натуральный | | | | | | |
| | Горошница | 180 | 17,34 | 1,584 | 40,536 | 245,76 | 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 | 930 | 48,949 | 17,19 | 126,848 | 851,8 | |
| Итого за день | | 1580 | 69,097 | 30,263 | 226,913 | 1449,325 | |
| Среднее значение за период: | | 1564.167 | 58.877 | 44.648 | 243.357 | 1602.939 | |