

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Хабарская средняя
общеобразовательная школа №2»
С.Н.Петрова
Приказ №123/ОД
«30» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Хабарская средняя общеобразовательная школа №2»
для учащихся с ОВЗ /90 рублей/
на 2024 – 2025 учебный год.

Примерное десятидневное меню
МБОУ «Хабарской средней общеобразовательной школы №2»
 для учащихся с ОВЗ /90 рублей/

| № Рец. | Приём пищи | Масса порций | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угл-ды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 неделя ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| 165 | Рожки отварные | 150 | 5,1 | 3,29 | 34,95 | 204,03 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0 | 9,33 | 40,77 | 7,47 | 0,57 |
| 163 | Котлета из говядины с соусом | 50\30 | 7,25 | 5,95 | 6,41 | 109,16 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 0 | 15,63 | 77,74 | 11,62 | 1,03 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0,04 |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,93 | 0,17 | 22,22 | 94,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| 177 | Булочка домашняя | 100 | 5,3 | 8,8 | 40,1 | 261 | 0,09 | 0 | 0 | 2,5 | 12,5 | 42 | 1,65 | 0,75 |
| Итого энергетическая ценность | | | 20,78 | 18,21 | 117,38 | 721,69 | 0,77 | 0,01 | 0,04 | 2,5 | 45,36 | 186,31 | 31,24 | 2,87 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 394 | Жаркое подомашнему | 200 | 12,45 | 11,21 | 26,77 | 283,89 | 0,14 | 12,86 | 0 | 0 | 22,56 | 169,73 | 38,13 | 2,54 |
| 196 | Компот из сухофруктов (витаминизированный) | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 | 0,04 | 1,08 | 0 | 2,71 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|-----|-------|-------|--------|------|
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,93 | 0,17 | 21,22 | 94,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| Итого энергетическая ценность | | | 17,78 | 11,48 | 89,39 | 549,39 | 0,22 | 13.94 | 0 | 2.7 | 100.9 | 259.0 | 94.31 | 4,46 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Каша гречневая с маслом | 100 | 4,73 | 3,9 | 19,1 | 132 | 0,32 | 0 | 0,02 | 0 | 44,54 | 165,9 | 60,98 | 4,98 |
| 67 | Котлета с соусом | 50/30 | 7,25 | 5,95 | 6,41 | 109,16 | 0,02 | 10 | 0,01 | 3 | 37 | 43 | 43 | 1,43 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0,04 |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 95 | 9.7 | 9.9 | 30.8 | 256 | 0.08 | 0.05 | 47.4 | 1.0 | 173.3 | 148.1 | 28.71 | 1.34 |
| Итого энергетическая ценность | | | 24.25 | 19.78 | 85.51 | 620.96 | 0,47 | 10.05 | 47.4 | 4.0 | 262.7 | 382.8 | 143.19 | 8.27 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 2,4 | 5,7 | 15,7 | 126 | 0,07 | 3,65 | 4,8 | 0 | 21,48 | 68,25 | 19,36 | 1,19 |
| 111 | Оладушки пышные со сгущёнкой | 100\40 | 10 | 8.75 | 51.3 | 325 | 0.14 | 0.28 | 51.6 | 2.4 | 248.5 | 261.4 | 41.47 | 1.53 |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0,04 |
| | яблоко | 1 | 1 | 1 | 24.5 | 110 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 15.2 | 51.6 | 21.0 | 0.96 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-----------|----------|------------|------------|-------|-------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого энергетическая ценность | | | 15,97 | 15,48 | 120,7 | 684,8 | 0,36 | 3,93 | 56,4 8 | 2,4 2 | 293,1 7 | 407,1 2 | 92,33 | 4,2 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Картофельное пюре | 100 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 | 0,1 | 9,9 | 0,02 | 0 | 43,07 | 87,29 | 29,1 | 10,5 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0,04 |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| 67 | Котлета с соусом | 50\30 | 7,25 | 5,95 | 6,41 | 109,16 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 0 | 15,63 | 77,74 | 11,62 | 1,03 |
| | | | 0,3 | 1,35 | 1,8 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | винегрет овощной | 100 | 1,4 | 2,3 | 7,7 | 57 | 0,05 | 12,69 | 0,00 | 0,1 4 | 25,78 | 40,43 | 18,20 | 0,76 |
| | булочка домашняя | 50 | 2,65 | 4,4 | 20,05 | 130,05 | 0,09 | 0 | 0 | 2,5 | 12,5 | 42 | 1,62 | 0,75 |
| Итого энергетическая ценность | | | 18,27 | 20,63 | 92,06 | 626,01 | 0,32 | 22,6 | 0 | 69,24 | 104,8 8 | 273,2 6 | 71,04 | 13,56 |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| 123 | Каша пшённая молочная | 150 | 5,5 | 6,7 | 25,3 | 184 | 0,1 | 2,1 | 700 | 2,3 | 74 | 0 | 29,3 | 0,8 |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| 177 | Булочка домашняя | 50 | 2,65 | 4,4 | 20,05 | 261 | 0,09 | 0 | 0 | 2,5 | 12,5 | 42 | 1,62 | 0,75 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0,04 |
| Итого энергетическая ценность | | | 10,72 | 11,13 | 74,55 | 568,8 | 0,24 | 2,1 | 700 | 4,8 | 94,4 | 67,8 | 41,42 | 2,07 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|------|--|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Вторник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Плов | 150 | 12,7 | 12,6 | 25,1 | 266 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0 | 9,33 | 40,77 | 7,47 | 0,57 | |
| 192 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 135 | 0 | 0 | 18,0 | 0,1 | 110,6 | 101,0 | 26,97 | 0,90 | |
| 7 | Салат из свежей капусты с зелёным горошком | 50 | 1,85 | 4,55 | 2,2 | 57 | 0,01 | 8,75 | 0 | 0 | 21,73 | 16,37 | 7,61 | 0,64 | |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 | |
| Итого энергетическая ценность | | | 20,52 | 20,78 | 65,6 | 528,8 | 0,12 | 8,75 | 18,0 | 0, | 149,1 | 184,0 | 52,55 | 2,59 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Среда</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Каша гречневая с маслом | 100 | 4,73 | 3,9 | 19,1 | 132 | 0,98 | 7,65 | 0,01 | 0 | 19,53 | 83,12 | 24,7 | 0,98 | |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,75 | 25,8 | 10,5 | 0,48 | |
| | кисель | 200 | 0 | 0 | 10 | 119 | 0,00 | 1,7 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,02 | |
| 64 | Гуляш | 50\50 | 15,3 | 13,2 | 3,3 | 185 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого энергетическая ценность | | | 22,4 | 17,13 | 47,9 | 506,8 | 1,03 | 9,35 | 00,1 | 0 | 27,48 | 108,9 | 35,2 | 1,49 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Четверг</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,1 | 0,8 | 14,4 | 93 | 0,04 | 7,65 | 0 | 0 | 14,37 | 79,45 | 23,27 | 1,76 | |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 | |
| 253 | сырники из творога со сгущенкой | 100\2 | 16,3 | 10,4 | 20,8 | 288 | 0,05 | 0,10 | 72,8 | 0,0 | 188,6 | 248,3 | 28,95 | 0,79 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
| | Чай с лимоном и сахаром | 200\15\7 | 0,2 | 0.00 | 13.9 | 55 | 0.00 | 1.12 | 0.00 | 0.01 | 2.86 | 1.34 | 0.73 | 0.08 |
| | яблоко | 1 шт. | 41.75 | 33,13 | 129.24 | 110 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 15.2 | 51.6 | 21.0 | 0.96 |
| итого энергетическая ценность | | | 62.72 | 44.36 | 193.84 | 616.8 | 0,24 | 8.87 | 73.8 | 0.04 | 228.58 | 406.53 | 84.45 | 4.07 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Пятница</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | Рис отварной | 115\4 | 2,8 | 3 | 21,35 | 123 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0 | 13,05 | 48,22 | 10,36 | 0,88 |
| 301 | Рагу из овощей с мясом курицы | 80 | 4,6 | 5,6 | 8,2 | 54 | 0,07 | 0,4 | 0,04 | 0 | 60,28 | 2,32 | 54,68 | 3,63 |
| 203 | кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 10.0 | 119 | 0,00 | 1,7 | 0,00 | 0,0 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| | Булочка домашняя | 100 | 5.3 | 8.8 | 40.1 | 261 | 0.07 | 0,4 | 0,04 | 0 | 60.28 | 2.32 | 54.61 | 3.63 |
| Итого энергетическая ценность | | | 24.84 | 25.06 | 150.2 | 627.8 | 0,22 | 2.5 | 0.09 | 0 | 141.31 | 78.66 | 130.22 | 8.65 |

| № Рец. | Приём пищи | Масса порций | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|------------|--------------|------------------|------|--------|--------------------------------|----------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
| | | | Белки | Жиры | Угл-ды | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Суп картофельный с консервами | 260 | 12,8 | 6,5 | 15,8 | 173 | | | | | | | | | |
| 113 | Каша гречневая | 100 | 4.73 | 3,9 | 19,1 | 132 | 0.32 | 0 | 0.02 | 0 | 44.54 | 165.9 | 60.98 | 4.98 | |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.0 | 13,7 | 53 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0.00 | 0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| | Булочка домашняя | 100 | 5.3 | 8.8 | 40.1 | 261 | 0.09 | 0 | 0 | 2.5 | 12.5 | 42 | 1.65 | 0.75 | |
| 149 | Котлета с соусом | 50/30 | 7.25 | 5.95 | 6.41 | 109.16 | 0.03 | 0.01 | 0.0 | 2 | 0 | 15.63 | 77.74 | 11.67 | 1.03 |
| Итого за обед | | 720 | 32.65 | 25.18 | 110.61 | 798,96 | 0.44 | 0.01 | 0.0 | 4 | 2.5 | 73.47 | 285.64 | 74.25 | 6.8 |
| | ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Суп лапша по домашнему | 250/10 | 3,4 | 3,3 | 21,4 | 132 | 0.10 | 7.92 | 15.44 | 0.20 | 18.12 | 69.64 | 25.12 | 1.03 | |
| 196 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.00 | 13,7 | 53 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.40 | 0.0 | 0.0 | 0.04 | 0.0 | |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Горячий бутерброд | 45 | 4.85 | 2.4 | 15.4 | 105 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 81 | Плов | 150 | 12,7 | 12,6 | 25,1 | 266 | 0.6 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 138.94 | 40.77 | 9.85 | 0.842 | |
| | печенье | 60 | 4.67 | 0.06 | 30.1 | 141 | 0.1 | 8.75 | 0 | 0 | 21.73 | 0 | 16.37 | 7.61 | |
| Итого энергетическая ценность | | 735 | 28.19 | 18.39 | 156.3 | 767.8 | 0,17 | 16.6 | 15.4 | 6 | 0.60 | 178.79 | 110.41 | 51.38 | 9.482 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|-------|--|
| | | | | | | | | 7 | | | | | | | |
| | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Борщ с капустой и картофелем | 250/8,3 | 1,9 | 5,5 | 12 | 105 | 0,05 | 8.54 | 30.24 | 0.30 | 42.93 | 56.58 | 25.02 | 1.16 | |
| 84 | Пюре картофельное | 100 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 | 0.1 | 9.9 | 0.02 | 0 | 43.07 | 87.29 | 29.1 | 10.5 | |
| 95 | Капуста тушеная с мясом | 100 | 5 | 7,5 | 21,7 | 173 | | | | | | | | | |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 | |
| | Булочка сдобная | 100 | 5.3 | 8.8 | 40.1 | 261 | 0.09 | | | 2.5 | 12.5 | 42 | 1.65 | 0.75 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.0 | 13.7 | 53 | | | | | | | | | |
| Итого энергетическая ценность | | | 18.67 | 28.43 | 129.9 | 848.8 | 0,29 | 19.44 | 30.26 | 2.8 | 106 | 211.77 | 66.27 | 12.89 | |
| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Рассольник "Ленинградский" | 250/10 | 2,4 | 5,7 | 15,7 | 126 | 0,10 | 8,05 | 30,24 | 0,33 | 26,26 | 81,01 | 27,68 | 1,04 | |
| 141 | макароны запеченные с сыром | 150 | 7,8 | 12,6 | 26,1 | 253 | 0,07 | 0,06 | 101,6 | 1,44 | 210,77 | 170,83 | 20,27 | 1,15 | |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,93 | 0,17 | 22,22 | 70,8 | 0,05 | - | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 | |
| 184 | Кисель | 200 | 0.0 | 0,0 | 10,0 | 119 | | 1.7 | - | | 0,01 | - | - | 0,02 | |
| | Печенье | 60 | 4,67 | 0,06 | 30,1 | 141 | 0,1 | 8,75 | 0 | 0 | 21.73 | 16,37 | 7,61 | 0,64 | |
| Итого энергетическая ценность | | | 17,24 | 18.39 | 97.4 | 709.80 | 0,32 | 18,56 | 131.84 | 1,77 | 266,46 | 294,01 | 66,06 | 3,33 | |
| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 144 | 0,29 | 8,52 | 21,24 | 0,37 | 37,7 | 122,10 | 45,73 | 2,28 | |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0,04 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|------|--------|------|-------|------|---|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| 10.фев | Хлеб пшеничный | 30 | 0,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 95 | 9.7 | 9.9 | 30.8 | 256 | 0.08 | 0.05 | 47.4 | 6 | 1.05 | 173.31 | 148.10 | 28.71 | 1.34 | |
| 113 | Гречка отварная с маслом | 100 | 4,73 | 3,9 | 19,1 | 132 | 0,32 | 0 | 0,02 | 0 | 44,54 | 165,9 | 60,98 | 4,98 | | |
| 64 | Печенье | 60 | 4,67 | 0,06 | 30,1 | 141 | 0,1 | 8.75 | 0 | 0 | 21.7 | 16.37 | 16.37 | 7.61 | 0.64 | |
| 64 | Гуляш | 50/50 | 15,3 | 13,2 | 3,3 | 185 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Итого энергетическая ценность | | | 41,67 | 31.29 | 132 | 981.80 | 0.84 | 17.32 | 68.7 | 2 | 1.42 | 104.37 | 279.82 | 478.27 | 153.53 | 9.76 |

| № Рец. | Приём пищи | Масса порций | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------|------------------------------------|--------------|------------------|------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|------|--|
| | | | Белки | Жиры | Угл-ды | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 2 неделя ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | борщ с капустой и картофелем | 250/8,3 | 1,9 | 5,5 | 12 | 105 | 0.05 | 9.54 | 30.24 | 0.30 | 42.93 | 56.68 | 25.02 | 1.16 | |
| 17 | Картофель отварной с маслом | 125/3 | 2.45 | 2.6 | 17.35 | 210 | 0.16 | 2.14 | 35.4 | 0.33 | 22.28 | 126.46 | 49.74 | 1.96 | |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | - | - | - | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 | |
| 163 | Котлета с соусом | 50\30 | 7,25 | 5,95 | 6,41 | 109,16 | 0.03 | 0.01 | 0.02 | 0 | 15.63 | 77.74 | 11.62 | 1.03 | |
| 7 | Салат из свежей капусты с горошком | 50 | 1,85 | 4,55 | 2,2 | 57 | 8,75 | 8.7 | 0 | 21,73 | 16,37 | 7,61 | 0,64 | - | |
| 84 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Булочка домашняя | 50 | 2,65 | 4,4 | 20,05 | 130,5 | 0,09 | 0 | 0 | 2.5 | 12.5 | 42 | 1.65 | 0.75 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| 394 | Жаркое по домашнему | 200 | 12,45 | 11,21 | 26,77 | 283,89 | 0,14 | 12,56 | 0 | 0 | 22,56 | 169,73 | 38,13 | 2,54 |
| п 4 | Бутерброд с повидлом | 90 | 9,7 | 4,8 | 30,8 | 210 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 11,9 | 0,54 | 8,8 | 0,46 |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 53 | - | - | - | - | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 47А | Суп лапша по-домашнему | 250\10 | 3,4 | 3,3 | 21,4 | 132 | 0,10 | 7,92 | 15,44 | 0,20 | 18,12 | 69,64 | 25,12 | 1,03 |
| Итого энергетическая ценность | | | 28,12 | 19,34 | 108,17 | 749,69 | 0,29 | 20,98 | 15,44 | 0,20 | 52,98 | 240,17 | 72,05 | 4,07 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Борщ с капустой и картофелем | 250/8,3 | 1,9 | 5,5 | 12,0 | 105 | 0,05 | 9,54 | 30,24 | 0,30 | 42,93 | 56,68 | 25,02 | 11,16 |
| 94 | Пюре картофельное | 100 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 | 0,1 | 9,9 | 0,02 | 0 | 43,07 | 87,29 | 29,1 | 10,5 |
| 95 | Капуста тушенная с мясом | 100 | 5 | 7,5 | 21,7 | 173 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10\2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 15,5 | 70,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 25,8 | 10,5 | 0,48 |
| 184 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 16,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | Булочка домашняя | 100 | 5,3 | 8,8 | 40,1 | 261 | 0,09 | 0 | 0 | 2,5 | 12,5 | 42 | 1,65 | 0,75 |
| Итого энергетическая ценность | | | 16,92 | 30,13 | 116,15 | 848,80 | 0,29 | 19,44 | 30,26 | 2,8 | 106,26 | 211,77 | 66,27 | 12,93 |