

Согласовано:

Милославская И.И.



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Альянс»



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в образовательных
учреждениях г. Реутов**

2023-2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2
						День 1 (Понедельник)					День 2 (Вторник)					Минеральные вещества							
						В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. доз.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. доз.	Са, мг	Р, мг		
Завтрак																							
1. Каша "Дружба"	200	7.77	7.85	43.88	273.88	0.14	0.66	28.50	0.21	143.57	193.08	47.41	1.03	0.17	11.68	192					192		
2. Какао-напиток на молоке	200	3.97	3.80	9.10	87.52	0.02	0.60	15.00	0.01	126.24	117.20	31.00	0.99	0.14	9.00	415					420		
3. Хлеб из муки пшеничной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.07	-	-	1.02	14.10	50.40	7.80	0.72	0.02	-	18					18		
4. Сыр (попоявим)	10	2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	3.50	0.10	0.03	0.03	-	16					16		
5. Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03	-	4.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84	0.02	-	9					9		
Итого:		21.56	20.26	113.58	721.80	0.27	1.33	73.50	2.69	317.51	450.68	97.71	3.68	0.37	20.68								
Обед																							
1. Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	0.63	2.49	6.22	50.58	0.02	9.84	-	1.14	54.56	13.97	8.05	0.55	0.02	1.43	43					57		
2. Суп вермишевый на курице	200	2.01	3.53	12.52	90.08	0.04	1.20	12.00	0.33	8.16	23.72	6.72	0.38	0.02	1.24	156					156		
3. Рагу из мяса птицы (курица)	240	26.72	24.64	30.05	435.05	0.25	17.03	73.01	2.56	56.02	272.85	59.59	3.24	0.28	13.68	334					334		
4. Компот из плодов сушеных	200	0.48	0.04	14.83	60.72	0.00	0.60	120.00	-	14.04	23.04	11.04	360.02	0.02	-	638					638		
5. Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18					18		
6. Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-	0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19					19		
Итого:		35.08	32.30	103.94	834.03	0.40	28.67	205.01	5.06	242.17	467.18	100.60	365.92	0.36	20.34								
Итого за день:		56.64	52.57	217.52	1555.83	0.67	30.00	278.51	7.75	559.69	917.86	198.31	369.60	0.73	41.02								
День 2 (Вторник)																							
Завтрак																							
1. Пудинг из творога запеченный	200	33.64	20.57	31.55	445.85	0.28	0.85	100.01	0.69	375.39	1 002.21	42.80	1.13	0.51	3.51	241					241		
2. Соус абрикосовый	50	0.39	0.02	33.80	137.10	0.01	0.30	-	0.41	12.90	10.95	7.88	0.33	0.02	-	335					335		
3. Чай с лимоном	200	0.04	0.00	8.11	33.28	0.00	1.60	-	0.01	5.31	6.65	0.48	0.05	0.00	-	377					377		
4. Сыр (попоявим)	10	2.32	2.95	-	36.40	0.00	0.07	26.00	0.05	22.00	3.50	0.10	0.10	0.03	-	16					16		
5. Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18					18		
Итого:		39.39	24.71	94.01	757.43	0.34	2.82	126.01	1.84	425.00	1107.41	59.85	2.09	0.57	3.51								
Обед																							
1. Икра из кабачков	60	0.72	2.82	4.62	46.80	0.02	5.76	-	1.26	19.20	18.00	7.80	0.48	0.02	-	25					25		
2. Борщ с капустой и картофелем	200	1.69	3.03	9.31	71.48	0.05	12.35	6.00	1.04	90.14	43.35	19.77	0.91	0.05	4.58	119					119		
3. Гуляш	90	12.12	11.62	3.47	164.15	0.05	1.28	8.10	0.35	9.76	119.39	16.46	1.73	0.10	4.74	282					282		
4. Капша гречневая	150	6.32	5.36	28.53	187.35	0.21	-	13.50	0.44	10.52	149.56	99.80	3.35	0.10	2.94	341					341		
5. Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0.12	0.12	22.92	93.90	0.01	3.00	-	0.06	5.40	3.30	2.70	0.72	0.01	0.60	451					451		
6. Хлеб из муки пшеничной	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.02	-	-	0.34	4.70	16.80	2.60	0.24	0.01	-	18					18		
7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-	0.36	100.00	10.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19					19		
Итого:		24.72	23.97	98.89	708.88	0.40	22.40	27.60	3.86	239.73	450.40	159.13	8.67	0.30	16.86								
Итого за день:		64.10	48.68	192.90	1466.31	0.74	25.22	153.61	5.70	664.72	1557.81	218.98	10.76	0.86	20.37								
День 3 (Среда)																							
Завтрак																							
1. Каша овсяная	180	3.99	4.35	21.85	142.67	0.10	0.31	13.19	0.33	74.13	112.24	32.80	0.80	0.09	5.97	196					196		
2. Фрукты свежие по сезонности	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	0.02	2.00	403					403		
3. Сыр (попоявим)	20	4.64	5.90	-	72.80	0.01	0.14	52.00	0.10	44.00	108.00	7.00	0.20	0.06	-	16					16		
4. Корейский напиток из цикория с молоком	200	3.90	3.84	13.67	104.53	0.02	0.72	18.00	-	145.38	109.20	16.80	0.14	0.16	10.80	419					419		
5. Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18					18		
Итого:		15.93	15.66	65.88	471.80	0.21	11.17	83.19	1.31	288.91	374.04	70.80	3.82	0.34	18.77								
Обед																							
Завтрак																							
1. Огурцы свежие / Огурцы консервированные без укуса	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	6.00	-	0.06	13.80	25.20	8.40	0.36	0.02	1.80	37					36		
2. Суп картофельный с горохом	200	4.36	7.10	15.71	144.40	0.19	5.20	24.00	0.28	31.47	86.70	30.57	1.60	0.07	4.16	132					132		
3. Котлеты рубленые из птицы	90	23.68	24.07	14.41	355.73	0.09	1.78	77.40	1.48	19.76	181.27	19.81	1.77	0.16	7.62	318					318		
4. Капуста тушеная	150	3.24	6.18	10.53	112.93	0.07	48.64	-	2.91	291.65	64.61	33.32	1.20	0.08	5.61	343					343		
5. Кисель яблочный (сморолана)	200	0.17	0.06	14.08	57.74	0.00	16.00	-	0.11	10.62	9.90	4.96	0.23	0.01	0.16	430					430		
6. Хлеб из муки пшеничной	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	-	-	0.68	9.40	33.60	5.20	0.48	0.01	-	18					18		
7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	92.80	0.04	-	-	0.36	100.00	100.00	10.00	1.24	0.01	4.00	19					19		
Итого:		37.17	39.08	96.55	876.79	0.45	77.62	101.40	5.88	476.70	501.27	112.26	6.88	0.36	23.35								
Итого за день:		53.10	54.74	162.43	1348.59	0.65	88.79	184.59	7.19	765.60	875.31	183.06	10.70	0.70	42.12								
День 4 (Четверг)																							
Завтрак																							
1. Омлет	200	20.88	22.47	3.90	301.42	0.12	0.36	21.15	0.94	157.05	343.66	26.49	3.83	0.74	35.76	232					232		

2	Кефир-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,92	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			32,35	31,93	73,61	712,94	0,24	0,96	40,15	3,37	308,99	547,26	73,29	6,38	0,92	44,76		

1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,07	4,11	10,99	89,39	0,05	11,92	6,00	1,33	107,49	58,58	17,23	0,63	0,04	2,86	137	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	24,78	14,54	30,86	354,67	0,25	12,16	66,48	3,87	449,81	700,32	68,48	1,83	0,28	136,84	249	249
4	Компот из плодов тушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,92	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	10,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:			35,79	25,28	113,39	826,21	0,47	28,90	197,49	8,51	707,78	973,48	129,68	365,03	0,44	147,46		
Итого за день			68,14	57,21	187,00	1539,15	0,71	29,86	232,64	11,88	1016,77	1520,74	202,97	371,41	1,36	192,22		

День 5 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	200	5,90	8,50	27,75	211,44	0,14	0,48	30,00	0,15	107,21	144,14	36,19	0,93	0,12	9,09	199	199
2	Кефирный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	418
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
5	Сыр (попийам)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
Итого:			20,93	23,52	94,49	678,74	2,65	1,34	104,00	2,33	337,59	454,78	89,19	4,18	0,37	27,89		
Обед																		
1	Салат из свежих с маслом раст.	60	0,31	2,18	1,82	28,10	0,00	2,07	-	0,97	7,65	8,93	4,55	0,29	0,01	1,45	82	82
2	Суп кардофельный с фасолью	200	3,96	3,46	14,31	105,57	0,13	5,20	-	1,49	89,11	108,34	27,87	1,32	0,06	4,33	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	240	22,89	36,59	48,86	510,24	0,33	-	36,00	1,27	35,85	152,40	25,07	1,77	0,17	1,08	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
Итого:			31,77	43,23	105,35	834,71	0,52	11,27	36,00	4,46	201,30	350,47	73,08	7,03	0,27	8,86		
Итого за день			52,70	66,75	199,84	1513,45	3,17	12,61	140,00	6,79	538,90	805,25	162,27	11,22	0,64	36,75		
Итого среднее за 5 дней			58,94	55,99	191,94	1484,67	1,19	37,30	197,87	7,86	709,14	1135,39	193,12	154,74	0,86	66,50		

День 6 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	200	6,14	6,94	43,36	253,73	0,06	0,60	27,00	0,22	126,62	158,66	36,29	0,58	0,15	9,98	202	202
2	Ватрушка с творогом или Выпечка или	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	599
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
4	Сыр (попийам)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			19,20	15,34	103,81	624,65	0,20	2,41	62,01	2,27	218,22	395,79	57,49	1,93	0,28	12,06		
Обед																		
1	Отруби свежие / Отруби консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	-	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	1,80	37	36
2	Рассольник Ленинградский	200	2,24	3,23	15,15	98,80	0,09	7,42	6,00	1,08	57,91	67,78	22,11	0,83	0,07	4,30	122	122
3	Биточки рубленые курные	90	16,09	14,21	13,41	237,23	0,08	1,26	47,34	0,97	41,92	142,76	17,46	1,30	0,13	5,79	309	309
4	Резу из овощей	150	2,60	7,73	17,17	148,31	0,12	11,60	0,00	3,53	26,77	70,89	32,63	1,08	0,09	5,37	184	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:			26,78	26,84	109,95	782,87	0,39	31,88	53,34	6,70	256,06	443,31	97,49	5,45	0,23	21,46		
Итого за день			45,97	42,19	213,76	1407,53	0,59	34,29	115,35	8,97	474,29	839,10	154,98	7,38	0,62	33,52		

День 7 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	196
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (попийам)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	-	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			16,65	16,01	94,64	590,86	0,23	0,89	56,66	2,84	230,51	343,68	66,95	2,65	0,27	13,83		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из капустной капусты	60	1,08	2,46	3,72	41,97	0,02	18,00	-	1,12	113,27	18,74	9,63	0,37	0,02	1,80	56	57
2	Суп куриный	200	6,14	5,58	10,85	109,42	0,07	5,23	9,77	1,53	18,09	60,51	17,66	0,81	0,06	3,33	152	152
3	Печень по-строгановски	90	13,43	9,25	3,80	165,11	0,22	22,90	3 900,50	0,78	322,95	253,15	15,98	4,74	1,49	11,06	284	284

4	Изделия макаронные отварные	150	5,84	6,87	37,07	233,55	0,09	-	22,50	0,86	21,92	49,35	9,06	0,94	0,03	1,46	340	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:																		
		30,70	23,20	100,31	755,97	0,46	46,73	4052,77	4,99	594,96	523,58	75,96	368,36	1,65	21,65			
Итого за день:		47,35	41,21	194,95	1346,83	0,69	47,62	4109,43	7,83	825,47	867,26	142,91	371,01	1,92	35,48			
		День 8 (Среда)																

День 8 (Среда)

Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,20	162,80	178,07	57,82	1,49	0,21	13,08	191	191
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
4	Сыр (попарики)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:		17,54	17,45	77,13	539,08	0,24	11,57	76,94	1,47	360,28	402,67	94,92	4,65	0,44	25,88			
Обед																		
1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,60	0,02	6,72	-	1,47	22,40	21,00	9,10	0,56	0,02	-	25	25
2	Борщ "Сибирский"	200	8,32	6,75	11,37	129,76	0,08	11,53	6,00	1,57	122,87	102,82	28,29	1,71	0,08	6,45	121	121
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	256к	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	4,87	5,67	39,38	228,44	0,29	24,13	17,10	0,30	38,28	141,32	55,58	2,19	0,20	12,58	346	346
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	431
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:		41,58	22,62	138,75	916,43	0,63	45,94	44,61	6,14	712,46	1021,04	152,17	7,39	0,44	174,69			
Итого за день		59,12	40,06	215,89	1455,50	0,86	57,51	121,55	7,61	1072,74	1423,71	247,10	12,04	0,88	200,57			

День 9 (Четверг)

1	Омлет	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,12	0,36	21,15	0,94	157,05	343,66	26,49	3,83	0,74	35,76	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/л	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	351	351
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			29,81	27,98	67,27	640,26	0,25	0,44	31,25	2,56	202,69	452,22	42,83	5,17	0,82	38,61		
Обед																		
1	Салат Мозайка	60	1,73	4,43	6,11	71,43	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94
2	Уха ростовская	200	5,56	3,45	11,36	99,32	0,11	12,25	2,50	1,77	103,87	173,66	26,79	0,94	0,08	37,45	151	151
3	Плов буриний	240	19,28	24,10	46,92	463,92	0,12	6,22	47,60	5,21	30,70	216,37	50,70	2,05	0,15	5,84	331	331
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	2,00	19	19
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
Итого:			29,20	32,81	97,28	784,95	0,33	22,69	50,11	9,23	211,97	497,97	100,21	4,45	0,30	49,05		
Итого за день			59,01	60,79	164,65	1425,21	0,57	23,13	81,35	11,78	414,66	950,19	143,04	9,62	1,12	87,66		

День 10 (Пятница)

1	Каша овсяная	200	4,43	4,84	24,28	158,52	0,11	0,34	14,66	0,37	82,36	124,71	36,45	0,89	0,10	6,63	196	196
2	Каша-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Сыр (попарики)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
Итого:		16,44	16,10	63,75	470,64	0,22	11,08	81,66	1,36	278,00	394,51	88,65	4,76	0,33	17,63			

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование	Выход,г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витаминизация										Минеральные вещества						Вариант 1	Вариант 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
						День 1 (Понедельник)					День 2 (Вторник)					День 3 (Среда)					День 4 (Четверг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
						В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. згр.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. згр.	Са, мг	Р, мг			Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. згр.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1	Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,35	59,26	1,29	0,21	14,60	192																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			37,57	37,55	74,58	788,30	0,27	1,05	45,44	3,61	348,26	633,18	79,91	7,34	1,10	53,70		

Обед																		
1	Салат Мозайка / Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,54	0,95	0,11	6,27	94	94
2	Суп протертый с крупой	250	2,59	5,13	13,74	111,74	0,06	14,91	7,50	1,91	134,37	73,53	21,50	0,78	0,06	3,58	137	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	28,91	16,96	29,76	413,78	0,29	14,18	77,56	4,51	524,78	817,04	79,91	2,16	0,32	159,64	249	249
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	10,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:			41,59	31,68	125,35	955,29	0,56	36,72	205,07	10,69	834,51	1133,27	155,48	365,87	0,54	173,48		
Итого за день			79,16	69,23	199,93	1743,58	0,83	37,77	250,51	14,29	1172,77	1765,44	235,39	373,21	1,64	227,18		

Завтрак																		
1	Каша пшеница	250	7,37	10,63	34,69	264,30	0,18	0,60	37,50	0,19	134,02	180,18	45,24	1,16	0,15	11,36	199	199
2	Корейский напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	418
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
5	Сыр (попоями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
Итого:			22,40	25,65	101,43	731,60	2,69	1,46	111,50	2,37	364,40	490,82	98,24	4,42	0,40	30,16		

Обед																		
1	Салат из свежих с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,95	4,33	17,89	131,96	0,16	6,50	-	1,87	111,39	135,43	34,84	1,65	0,08	5,42	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
Итого:			39,02	52,08	138,04	1057,67	0,65	13,94	42,00	6,05	334,65	508,91	97,26	9,09	0,33	15,09		
Итого за день			61,43	77,73	239,47	1789,27	3,34	15,40	153,50	8,41	699,05	999,72	195,49	13,50	0,73	45,25		
Итого среднее за 5 дней			67,92	65,78	223,68	1731,94	1,32	45,93	218,77	9,66	836,33	1313,02	229,26	156,68	1,00	78,64		

Завтрак																		
1	Каша рисовая	250	7,68	8,68	54,20	317,17	0,07	0,75	33,75	0,27	158,28	198,33	45,36	0,72	0,19	12,48	202	202
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	599
3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
4	Сыр (попоями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			23,05	20,03	114,65	724,49	0,22	2,63	94,76	2,38	271,88	489,45	70,06	2,17	0,35	14,56		

Обед																		
1	Овощи свежие / Овощи консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36
2	Рассольник ленинградский	250	2,80	4,04	18,94	123,50	0,11	9,28	7,50	1,35	72,39	84,73	27,64	1,04	0,08	5,38	122	122
3	Выпечка ржано-пшеничная	100	17,88	15,79	14,90	263,59	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	158,62	19,40	1,45	0,14	6,44	309	309
4	Раву из овощей	180	3,12	9,27	20,60	177,97	0,14	13,91	0,00	4,23	32,13	85,07	39,16	1,30	0,11	6,68	184	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
Итого:			31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41	27,49		
Итого за день			54,14	51,07	244,19	1640,08	0,70	42,82	154,86	10,37	611,63	1046,55	192,14	9,05	0,76	42,05		

Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (попоями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Чай с лимоном	200	2,56	9,75	-	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			20,08	20,17	100,71	666,89	0,26	1,05	86,33	2,99	273,10	428,86	79,56	2,97	0,32	15,49		

Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,80	4,10	6,20	69,95	0,03	30,00	-	1,86	188,78	31,23	16,04	0,61	0,04	3,00	56	57
2	Суп куриный	250	7,67	6,97	13,57	136,78	0,08	6,53	12,21	1,92	22,62	75,63	22,07	1,01	0,07	4,16	152	152
3	Печенье по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	183,46	0,24	25,45	4,33,89	0,86	358,83	283,49	17,75	5,26	1,66	12,29	284	284
4	Исследования макароны отварные	180	7,00	8,24	44,49	280,26	0,11	-	27,00	1,04	26,30	59,22	10,87	1,13	0,03	1,76	340	340

5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
Итого:			35,62	30,64	113,34	876,36	0,53	62,58	4493,10	6,37	715,26	589,42	90,38	369,52	1,85	25,21		
Итого за день			55,70	50,81	214,05	1543,25	0,79	63,63	4579,43	9,36	988,36	1018,27	169,94	372,49	2,18	40,69		

День 8 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,50	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	197,85	64,25	1,66	0,24	14,53	191	191
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Кофейный напиток из лиофилированного молока	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
4	Сыр (поплавки)	20	4,64	5,99	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
5	Хлеб из муки пшеничный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			20,57	21,34	79,67	597,03	0,25	11,72	106,60	1,55	400,37	476,45	104,85	4,92	0,49	27,33		
Обед																		
1	Икра из кебичков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	25
2	Ворст "Сибирский"	250	10,40	8,44	14,21	162,20	0,09	14,42	7,51	1,97	153,59	128,53	35,36	2,14	0,10	8,06	121	121
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	2568	2568
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5,64	6,56	45,60	264,51	0,34	27,94	19,80	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,56	346	346
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	431
6	Хлеб из муки пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
Итого:			44,41	26,25	149,72	1002,33	0,70	55,52	48,81	7,05	804,12	1111,26	174,32	8,78	0,50	180,29		
Итого за день			64,99	47,59	229,39	1599,36	0,95	67,24	155,41	8,60	1204,49	1587,71	279,17	13,70	0,99	207,62		

День 9 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка блп	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	551
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	9
Итого:			36,53	35,55	83,12	799,01	0,29	0,53	38,54	3,49	247,75	556,14	53,45	6,55	1,01	47,55		
Обед																		
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94	94
2	Уха ростовская	250	6,95	4,31	14,20	124,15	0,14	15,31	3,13	2,21	129,84	217,08	33,49	1,17	0,09	46,81	151	151
3	Плов крупный	280	22,50	28,11	54,74	541,24	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331	331
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничный	20	0,58	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
Итого:			34,95	40,64	112,11	934,72	0,41	29,60	58,67	11,69	257,94	604,87	125,44	5,40	0,39	61,89		
Итого за день			71,48	76,19	195,24	1733,73	0,70	30,13	97,20	15,18	505,70	1161,01	178,88	11,95	1,40	109,44		

День 10 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
2	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
3	Сыр (поплавки)	20	4,64	5,99	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
5	Хлеб из муки пшеничный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
Итого:			19,05	17,89	80,10	562,67	0,27	11,17	85,33	1,80	303,29	442,49	100,36	5,22	0,36	19,29		
Обед																		
1	Салат из свежих с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,63	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	82
2	Щи из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	76,34	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	280	28,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
Итого:			36,08	51,55	128,58	1002,05	0,56	27,00	49,50	5,46	376,93	419,62	83,41	8,17	0,31	13,72		
Итого за день			55,14	69,44	208,68	1564,72	0,82	38,17	134,83	7,26	680,22	862,10	183,77	13,39	0,67	33,01		
Итого среднее за 5 дней			60,29	59,02	218,31	1616,23	0,79	48,40	1024,34	10,45	796,08	1135,13	200,78	84,12	1,20	86,56		
Итого среднее за 10 дней			64,10	62,40	220,99	1674,09	1,06	47,16	621,56	9,91	817,21	1224,08	215,02	120,40	1,10	82,60		

Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (1-4 класс)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 1 (Понедельник)	Обед	Рагу из мяса птицы (курица)	240	27,70	24,89	114,95	785,97	Гуляш из мяса птицы	90	11,0	9,1	2,8	127,6
День 2 (Вторник)	Завтрак	Вареники с творогом	200	17,0	11,8	47,6	360,4	Картофель отварной, резанный	150	3,4	6,8	27,0	183,2
День 2 (Вторник)	Обед	Гуляш	90	12,1	11,6	3,5	164,2	Пудинг из творога запеченный	200	33,6	20,6	31,5	445,9
День 3 (Среда)	Обед	Кисель яблочный (смородина)	200	0,3	0,1	50,3	203,1	Котлеты рубленые (говядина)	90	27,5	26,7	24,2	447,1
День 4 (Четверг)	Завтрак	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	Напиток смородиновый	200	0,4	0,1	47,0	191,8
День 4 (Четверг)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Блинчики	200	13,9	16,4	71,6	488,8
День 4 (Четверг)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,9
День 6 (Понедельник)	Обед	Быточки рубленые куриные	90	16,1	14,2	13,4	237,2	Наггетсы запеченные	100	18,7	17,7	8,3	266,9
День 8 (Среда)	Завтрак	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,5	Чай	200	-	-	18,0	71,8
День 8 (Среда)	Обед	Борщ "Сибирский"	200	8,3	6,7	11,4	129,8	Борщ с капустой и картофелем	200	4,8	11,4	23,4	214,5
День 8 (Среда)	Обед	Котлета рыбная	90	18,6	4,2	14,9	172,3	Тефтели рыбные	90	12,7	2,7	15,4	136,2
День 9 (Четверг)	Завтрак	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4	Оладьи	200	12,1	11,1	80,8	471,6
День 9 (Четверг)	Обед	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	33,5	134,0	Напиток яблочный	200	0,2	0,1	29,0	114,5
День 10 (Пятница)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,9

При проведении замен необходимо соблюдать норму отклонения по отдельным приемам пищи +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать установленным нормам (п.8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (5-11 класс)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 1 (Понедельник)	Обед	Рагу из мяса птицы (курица)	280	32,3	29,0	134,1	917,0	Гуляш из мяса птицы	100	12,2	10,1	3,1	141,7
День 2 (Вторник)	Завтрак	Вареники с творогом	200	17,0	11,8	47,6	360,4	Картофель отварной, резанный	180	4,0	8,2	32,3	219,8
День 2 (Вторник)	Обед	Гуляш	100	13,5	12,9	3,9	182,4	Пудинг из творога запеченный	200	33,6	20,6	31,5	445,9
День 3 (Среда)	Обед	Кисель яблочный (смородина)	200	0,3	0,1	50,3	203,1	Котлеты рубленые (говядина)	100	30,6	29,7	26,9	496,8
День 4 (Четверг)	Завтрак	Омлет	250	26,1	28,1	4,9	376,8	Напиток смородиновый	200	0,4	0,1	47,0	191,8
День 4 (Четверг)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Блинчики	200	13,9	16,4	71,6	488,8
День 4 (Четверг)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,9
День 6 (Понедельник)	Обед	Быточки рубленые куриные	100	17,9	15,8	14,9	263,6	Наггетсы запеченные	100	18,7	17,7	8,3	266,9
День 8 (Среда)	Завтрак	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,5	Чай	200	-	-	18,0	71,8
День 8 (Среда)	Обед	Борщ "Сибирский"	250	10,4	8,4	14,2	162,2	Борщ с капустой и картофелем	250	6,1	14,2	29,3	268,1
День 8 (Среда)	Обед	Котлета рыбная	100	20,7	4,7	16,6	191,5	Тефтели рыбные	100	14,1	2,9	17,2	151,4
День 9 (Четверг)	Завтрак	Омлет	250	26,1	28,1	4,9	376,8	Оладьи	200	12,1	11,1	80,8	471,6
День 9 (Четверг)	Обед	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	33,5	134,0	Напиток яблочный	200	0,2	0,1	29,0	114,5
День 10 (Пятница)	Завтрак	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	87,5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,9

При проведении замен необходимо соблюдать норму отклонения по отдельным приемам пищи +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать установленным нормам (п.8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)