

СОГЛАСОВАНО

Директором

МБОУ «Лицей № 13»



И.К. Агопова

« 12 » января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «ВСК»



Ю.С. Белова

« 12 » января 2026 г.

**Примерное двухнедельное меню для муниципальных общеобразовательных школ г. Ростова-на-Дону**

**на горячее питание для учащихся с 1 по 4 класс**

**завтрак стоимостью 76 руб. 02 коп.**

**обед стоимостью 106 руб. 45 коп.**

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание  
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет) завтрак стоимостью 76 руб. 02 коп., обед 106 руб. 45 коп.  
для муниципальных общеобразовательных школ  
2026 год**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
<b>День/неделя 1: Понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>										
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТПК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>16,44</b>	<b>14,27</b>	<b>65,89</b>	<b>474,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>12,50</b>	<b>470,82</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТПК
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>25,49</b>	<b>38,98</b>	<b>118,63</b>	<b>937,93</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>13,04</b>	<b>96,39</b>	
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1365</b>	<b>41,93</b>	<b>53,25</b>	<b>184,52</b>	<b>1412,33</b>	<b>0,83</b>	<b>0,75</b>	<b>25,54</b>	<b>567,21</b>	
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТПК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,75</b>	<b>10,19</b>	<b>74,11</b>	<b>475,46</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>6,63</b>	<b>60,79</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М

Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	338M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	
<b>Итого за Обед</b>	<b>863</b>	<b>20,27</b>	<b>15,55</b>	<b>119,60</b>	<b>715,93</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>40,62</b>	<b>152,88</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1363</b>	<b>42,02</b>	<b>25,74</b>	<b>193,71</b>	<b>1191,39</b>	<b>0,58</b>	<b>0,61</b>	<b>47,25</b>	<b>213,67</b>	
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты мясные (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269M
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171,302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,14</b>	<b>18,78</b>	<b>84,88</b>	<b>586,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,16</b>	<b>56,16</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	107M
Птица отварная (запеченная)	90	19,19	21,13	0,41	268,00	0,03	0,13	19,20	45,80	288,293M
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202,309M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>34,49</b>	<b>31,39</b>	<b>104,63</b>	<b>850,63</b>	<b>0,35</b>	<b>0,53</b>	<b>24,66</b>	<b>135,40</b>	
<b>Всего за Среду</b>	<b>1300</b>	<b>53,63</b>	<b>50,17</b>	<b>189,51</b>	<b>1436,93</b>	<b>0,50</b>	<b>0,82</b>	<b>24,82</b>	<b>191,56</b>	
<b>День 4/неделя 1: Четверг</b>										
<b>Завтрак</b>										
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	170	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	137,04	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16,15</b>	<b>12,71</b>	<b>112,06</b>	<b>630,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>12,75</b>	<b>171,74</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88,92M
Тестели из пшеницы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>20,42</b>	<b>26,58</b>	<b>96,35</b>	<b>714,03</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>35,42</b>	<b>126,02</b>	
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1270</b>	<b>36,57</b>	<b>39,29</b>	<b>208,41</b>	<b>1344,43</b>	<b>0,46</b>	<b>0,59</b>	<b>48,17</b>	<b>297,76</b>	
<b>День 5/неделя 1: Пятница</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	

Гуляш мясной	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260M
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,64</b>	<b>31,11</b>	<b>79,11</b>	<b>676,15</b>	<b>0,42</b>	<b>0,24</b>	<b>0,96</b>	<b>66,75</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96M
Птица тушеная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	35,01	290M
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>25,76</b>	<b>20,88</b>	<b>111,28</b>	<b>741,93</b>	<b>0,41</b>	<b>0,36</b>	<b>9,00</b>	<b>105,53</b>	
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1300</b>	<b>45,40</b>	<b>51,99</b>	<b>190,39</b>	<b>1418,08</b>	<b>0,84</b>	<b>0,60</b>	<b>9,96</b>	<b>172,28</b>	
<b>День 6/неделя 1: Суббота</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Шницель мясной	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268M
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,10</b>	<b>32,98</b>	<b>79,48</b>	<b>695,10</b>	<b>0,43</b>	<b>0,22</b>	<b>6,43</b>	<b>76,41</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	17,18	256M
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>21,57</b>	<b>33,64</b>	<b>98,86</b>	<b>788,93</b>	<b>0,46</b>	<b>0,27</b>	<b>7,76</b>	<b>75,78</b>	
<b>Всего за Субботу</b>	<b>1300</b>	<b>40,67</b>	<b>66,62</b>	<b>178,34</b>	<b>1484,03</b>	<b>0,89</b>	<b>0,49</b>	<b>14,19</b>	<b>152,19</b>	
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>539</b>	<b>18,70</b>	<b>20,01</b>	<b>82,59</b>	<b>589,64</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>6,57</b>	<b>150,45</b>	
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>777</b>	<b>24,67</b>	<b>27,84</b>	<b>108,22</b>	<b>791,56</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>21,75</b>	<b>115,33</b>	

День 1 /неделя 2: Понедельник										
Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175M
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,000	0,030	0,070	88,00	15M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,32</b>	<b>19,72</b>	<b>77,44</b>	<b>553,70</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>3,02</b>	<b>259,23</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	297M
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>23,91</b>	<b>26,74</b>	<b>114,62</b>	<b>804,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>10,34</b>	<b>135,81</b>	
<b>Итого за Понедельник</b>	<b>1260</b>	<b>40,23</b>	<b>46,46</b>	<b>192,06</b>	<b>1357,83</b>	<b>0,45</b>	<b>0,47</b>	<b>13,36</b>	<b>395,04</b>	
День 2 /неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью, с соусом	170	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	137,04	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16,15</b>	<b>12,71</b>	<b>112,06</b>	<b>630,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>12,75</b>	<b>171,74</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98M
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>24,55</b>	<b>14,88</b>	<b>111,54</b>	<b>684,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,17</b>	<b>25,40</b>	<b>113,17</b>	
<b>Итого за Вторник</b>	<b>1330</b>	<b>40,70</b>	<b>27,59</b>	<b>223,60</b>	<b>1314,44</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>38,15</b>	<b>284,91</b>	
День 3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295M

Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,38</b>	<b>17,54</b>	<b>86,99</b>	<b>591,55</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,72</b>	<b>79,32</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103М
Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	17,18	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>21,42</b>	<b>33,62</b>	<b>107,48</b>	<b>828,98</b>	<b>0,51</b>	<b>0,28</b>	<b>7,76</b>	<b>183,36</b>	
<b>Всего за Среду</b>	<b>1300</b>	<b>42,80</b>	<b>51,16</b>	<b>194,47</b>	<b>1420,53</b>	<b>0,84</b>	<b>0,57</b>	<b>8,48</b>	<b>262,68</b>	
<b>День 4 /неделя 2: Четверг</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278М
Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	155	5,56	8,10	26,50	201,45	0,06	0,03	0,00	6,06	202,309М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>15,71</b>	<b>16,50</b>	<b>72,55</b>	<b>501,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>0,72</b>	<b>53,63</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>20,99</b>	<b>37,88</b>	<b>98,86</b>	<b>830,69</b>	<b>0,61</b>	<b>0,35</b>	<b>25,32</b>	<b>102,53</b>	
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1365</b>	<b>36,70</b>	<b>54,38</b>	<b>171,41</b>	<b>1332,49</b>	<b>0,88</b>	<b>0,55</b>	<b>26,04</b>	<b>156,16</b>	
<b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	54-25М*/ТТК
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,10	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10	20,70	171/302М
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	376М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,03</b>	<b>12,07</b>	<b>79,44</b>	<b>520,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,25</b>	<b>62,04</b>	

<b>Обед</b>										
	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88	31,30	
Салат из овощей по сезону										
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>773</b>	<b>23,06</b>	<b>20,49</b>	<b>105,66</b>	<b>713,15</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>38,96</b>	<b>166,58</b>	
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1313</b>	<b>46,09</b>	<b>32,56</b>	<b>185,10</b>	<b>1233,21</b>	<b>0,54</b>	<b>0,57</b>	<b>40,21</b>	<b>228,62</b>	
<b>День 6/неделя 2: Суббота</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260М
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>16,18</b>	<b>30,93</b>	<b>63,27</b>	<b>597,25</b>	<b>0,45</b>	<b>0,28</b>	<b>21,96</b>	<b>57,34</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>24,23</b>	<b>26,71</b>	<b>126,97</b>	<b>852,33</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>10,00</b>	<b>127,63</b>	
<b>Всего за Субботу</b>	<b>1300</b>	<b>40,40</b>	<b>57,64</b>	<b>190,24</b>	<b>1449,58</b>	<b>0,75</b>	<b>0,60</b>	<b>31,96</b>	<b>184,97</b>	
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>529</b>	<b>18,13</b>	<b>18,25</b>	<b>81,96</b>	<b>565,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>6,74</b>	<b>113,88</b>	
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>782</b>	<b>23,02</b>	<b>26,72</b>	<b>110,86</b>	<b>785,55</b>	<b>0,41</b>	<b>0,28</b>	<b>19,63</b>	<b>138,18</b>	
<b>Итого за завтрак</b>										
<b>Итого за обед</b>										
<b>Среднее значение за завтрак</b>										
<b>Среднее значение за обед</b>										
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>										
<b>Итого за обеде</b>		286,15	327,34	1314,47	9462,70	4,99	3,86	248,28	1521,08	
<b>Среднее значение за обеде</b>		23,85	27,28	109,54	788,56	0,42	0,32	20,69	126,76	

