

Согласовано:

ИП Логинов В.А.



Утверждаю:

Директор ГБПОУ КК «БАК»



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕ 15 ЛЕТ ГБПОУ КК «БАК» на 2024-2025 учебный год

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон:осенне-зимний

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 20 | 0,13 | 11,7 | 0,18 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 3,17 | 0,02 |
| | Яйцо отварное | 40 | 4,67 | 3,45 | 0,28 | 57 | 0,02 | 0,13 | 0 | 34,34 | 0,92 |
| | Бутерброд с сыром | 30/20 | 4,87 | 2,71 | 13,7 | 134 | 0,03 | 0,06 | 0,17 | 144,28 | 0,65 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,2 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| | Каша овсяная вязкая маслом | 200 | 6,85 | 8,9 | 38,9 | 298 | 0,18 | 0,12 | 0,34 | 96,68 | 1,62 |
| Обед комплексный | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ | 250/5 | 3,1 | 1,55 | 17,88 | 98 | 0,13 | 0,12 | 14,66 | 65,90 | 1,59 |
| 19 | Тефтели из свинины с рисом | 100/40 | 16,9 | 15,4 | 10,7 | 191 | 0,05 | 0,16 | 0,2 | 35,15 | 3,03 |
| 6 | Салат из капусты с морковью | 120 | 1,9 | 4,9 | 6,1 | 76,2 | 0,06 | 0,09 | 30,86 | 117,79 | 1,42 |
| 14 | Макаронные изделия отварные | 125 | 4,55 | 4,36 | 8,06 | 160 | 0,07 | 0,02 | 0 | 30,42 | 1,01 |
| 7 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,6 | 147,7 | 0,2 | 0,6 | 0 | 33,78 | 2,96 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 1 неделю понедельник | 952 | 33,35 | 30,67 | 107,04 | 744,90 | 0,59 | 1,02 | 45,72 | 298,18 | 11,75 |
| Обед доп.питание | | | | | | | | | | | |
| | Булочка ванильная | 80 | 6,9 | 6,73 | 42,78 | 259 | 0,08 | 0,04 | 0 | 16,8 | 0,84 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,04 |

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Кисель из концентрата | 200 | 0,01 | 0 | 25,9 | 104 | 0 | 0 | 0 | 4,31 | 0,02 |
| 2 | Пюре картофельное | 173 | 3,7 | 5 | 30,9 | 177,2 | 0,16 | 0,14 | 13,84 | 54,31 | 1,42 |
| | Бутерброд с сыром | 30/20 | 4,87 | 2,71 | 13,7 | 134 | 0,03 | 0,06 | 0,17 | 144,28 | 0,65 |
| | Масло порционное | 20 | 0,13 | 11,7 | 0,18 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 3,17 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| | Обед комплексный | | | | | | | | | | |
| 9 | Суп гороховый | 300 | 6,8 | 3,37 | 26,9 | 126,5 | 0,22 | 0,41 | 3,36 | 58,69 | 3,24 |
| 20 | Зразы куриные с яйцом и зеленью | 137 | 47,21 | 12,95 | 9,57 | 248,20 | 0,06 | 0,12 | 10,52 | 54,22 | 1,73 |
| 8 | Каша гречневая | 125 | 3,9 | 2,9 | 19,04 | 119,4 | 0,24 | 0,14 | 0 | 15,85 | 4,66 |
| 10 | Салат из свеклы с луком | 100 | 1,5 | 4,9 | 9,3 | 98 | 0,02 | 0,04 | 28,77 | 38,87 | 2,02 |
| 11 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,5 | 0 | 31,4 | 126,3 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,04 |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 1 неделю вторник | 1104 | 64,51 | 25,08 | 144,71 | 834,40 | 0,65 | 0,76 | 207,65 | 200,02 | 15,63 |
| | Обед доп. питание | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |

День: Среда

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|----------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Булочка ванильная | 80 | 6,9 | 6,73 | 42,78 | 259 | 0,08 | 0,04 | 0 | 16,8 | 0,84 |
| | Каша пшеничная вязкая с маслом | 200 | 8,2 | 6,07 | 35,15 | 237,34 | 0,14 | 0,16 | 0,49 | 103,69 | 1,98 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,74 | 4,77 | 0 | 58 | 0,01 | 0,08 | 0,23 | 150 | 0,17 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,2 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| Обед комплексный | | | | | | | | | | | |
| 26 | Суп с фрикадельками | 300 | 13 | 5,37 | 14,6 | 125,20 | 0,13 | 0,12 | 17,51 | 74,64 | 2,11 |
| 21 | Соус картофельный с мясом (птица) | 300 | 26,83 | 10,41 | 31,19 | 319,40 | 0,16 | 0,21 | 0 | 42,75 | 5,02 |
| 13 | Огурцы свежие | 60 | 0,7 | 0,1 | 3,7 | 13,7 | 0,03 | 0,04 | 10 | 23 | 0,6 |
| 7 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,6 | 147,7 | 0,2 | 0,6 | 0 | 33,78 | 2,96 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 1 неделю среда | 972 | 47,43 | 20,34 | 113,79 | 678 | 0,6 | 1 | 27,51 | 191,31 | 12,43 |
| Обед доп.питание | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,2 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,04 |
| | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 57 | 0,02 | 0,13 | 0 | 34,34 | 0,92 |
| | Бутерброд с сыром | 30/20 | 4,87 | 2,71 | 13,7 | 134 | 0,03 | 0,06 | 0,17 | 144,28 | 0,65 |
| | Масло порционное | 20 | 0,13 | 11,7 | 0,18 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 3,17 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| | Каша геркулесовая жидкая с маслом | 200 | 4,89 | 7,99 | 25,53 | 196 | 0,12 | 0,11 | 0,34 | 86,28 | 1,02 |
| Обед комплексный | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ | 250/5 | 3,1 | 1,55 | 17,88 | 98 | 0,13 | 0,12 | 14,66 | 65,90 | 1,59 |
| 30 | Рыба припущенная с луком | 135 | 33,72 | 6,67 | 4,65 | 168,6 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 35,67 | 0,56 |
| 5 | Рис с овощами | 116 | 20,2 | 20 | 57 | 301,7 | 0,04 | 0,05 | 1 | 37,12 | 0,7 |
| 12 | Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | 4,3 | 6,1 | 0,04 | 0,04 | 12,74 | 50,77 | 0,88 |
| | Сок | 200 | 1,2 | 0 | 33,6 | 145 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 10,8 | 1,35 |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 1 неделю четверг | 998 | 62,82 | 33,68 | 165,93 | 835,40 | 0,53 | 0,47 | 194,25 | 231,40 | 9,02 |
| Обед доп. питание | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |
| | Гуляш из говядины | 120 | 17,76 | 18,98 | 3,95 | 258 | 0,06 | 0,12 | 1,87 | 24,94 | 2,68 |

День: Пяница

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Омлет с сыром и маслом | 120 | 14,1 | 22,06 | 1,92 | 262 | 0,06 | 0,36 | 0,32 | 211,22 | 1,78 |
| | Масло порционное | 20 | 0,13 | 11,7 | 0,18 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 3,17 | 0,02 |
| | Запеканка из творога с соусом молочным | 150 | 17,92 | 7,28 | 30,5 | 210 | 0,03 | 0,14 | 0,31 | 105,44 | 0,27 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| Обед комплексный | | | | | | | | | | | |
| 25 | Рассольник ленинградский | 300 | 3 | 6,2 | 22 | 92,2 | 0,09 | 0,07 | 10,48 | 48,51 | 1,2 |
| 20 | Котлета рубленая куриная | 133 | 31,17 | 12,83 | 9,31 | 282,1 | 0,05 | 0,1 | 0,94 | 33,4 | 1,28 |
| 16 | Сметанный соус | 50 | 1,7 | 5,2 | 2,9 | 66,8 | 0,05 | 0,05 | 1,5 | 8 | 1,9 |
| 2 | Пюре картофельное | 173 | 3,7 | 5 | 30,9 | 177,2 | 0,16 | 0,14 | 13,84 | 54,31 | 1,42 |
| 7 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,6 | 147,7 | 0,2 | 0,6 | 0 | 33,78 | 2,96 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 1 неделю пятница | 968 | 46,47 | 33,69 | 129,41 | 838 | 0,63 | 0,99 | 26,76 | 193,14 | 10,50 |
| Обед доп.питание | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Икра свекольная | 100 | 2,34 | 7,15 | 15,62 | 153 | 0,03 | 0,06 | 6,84 | 59,16 | 1,98 |
| | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 6 | 4,02 | 38,74 | 215 | 0,07 | 0,02 | 0 | 30,42 | 1,01 |

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 20 | 0,13 | 11,7 | 0,18 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 3,17 | 0,02 |
| | Бутерброд с сыром | 30/20 | 4,87 | 2,71 | 13,7 | 134 | 0,03 | 0,06 | 0,17 | 144,28 | 0,65 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,2 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| | Каша манная молочная вязкая с маслом | 200 | 6,8 | 6,52 | 24,4 | 184 | 0,04 | 0,09 | 0,34 | 73,93 | 0,23 |
| | Обед комплексный | | | | | | | | | | |
| 24 | Суп с клецками | 300 | 6,8 | 3,37 | 26,9 | 126,5 | 0,07 | 0,04 | 4,8 | 24,31 | 0,64 |
| 22 | Плов с мясом (птица) | 260 | 20,2 | 20 | 57 | 477,2 | 0,05 | 0,05 | 1 | 37,12 | 0,7 |
| 4 | Салат из капусты с зеленым горошком | 130 | 2,4 | 4,9 | 7,1 | 82,3 | 0,1 | 0,16 | 29,82 | 171,65 | 1,61 |
| | Сок | 200 | 1,2 | 0 | 33,6 | 145 | 0,1 | 0,1 | 0,8 | 10,8 | 1,35 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 2 неделю понедельник | 1002 | 33,80 | 28,83 | 163,30 | 903 | 0,4 | 0,38 | 36,42 | 259,02 | 6,05 |
| | Обед доп.питание | | | | | | | | | | |
| | Котлета мясная из говядины | 100 | 22,75 | 22,23 | 3,74 | 306 | 0,09 | 0,18 | 0,48 | 24,54 | 3,46 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Кисель из концентрата | 200 | 0,01 | 0 | 25,9 | 104 | 0 | 0 | 0 | 4,31 | 0,02 |
| | Каша «Дружба» с маслом | 200 | 4,75 | 4,81 | 27,32 | 172 | 0,07 | 0,1 | 0,36 | 80,95 | 0,58 |
| | Бутерброд с маслом | 20/30 | 3 | 8,4 | 14,3 | 145 | 0,04 | 0,04 | 0 | 11,62 | 1,06 |
| | Творог со сметаной и сахаром | 134 | 18,32 | 12,16 | 4,76 | 201,6 | 0,04 | 0,26 | 0,25 | 177,66 | 0,43 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| | Обед комплексный | | | | | | | | | | |
| 9 | Суп гороховый | 300 | 6,8 | 3,37 | 26,9 | 126,5 | 0,22 | 0,41 | 3,36 | 58,69 | 3,24 |
| 18 | Котлета рыбная | 120 | 24,55 | 1,28 | 31,24 | 283,3 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 35,67 | 0,56 |
| 5 | Рис с овощами | 116 | 20,2 | 20 | 57 | 301,7 | 0,04 | 0,05 | 1 | 37,12 | 0,7 |
| 10 | Салат из свеклы с луком | 100 | 1,5 | 4,9 | 9,3 | 98 | 0,02 | 0,04 | 28,77 | 38,87 | 2,02 |
| 7 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,6 | 147,7 | 0,2 | 0,6 | 0 | 33,78 | 2,96 |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 2 неделю вторник | 1078 | 60,35 | 34,41 | 198,54 | 1073,20 | 0,7 | 1,26 | 198,18 | 235,27 | 13,42 |
| | Обед доп. питание | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |
| | Котлета мясная из говядины | 100 | 22,75 | 22,23 | 3,74 | 306 | 0,09 | 0,18 | 0,48 | 24,54 | 3,46 |

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 20 | 0,13 | 11,7 | 0,18 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 3,17 | 0,02 |
| | Бутерброд с сыром | 30/20 | 4,87 | 2,71 | 13,7 | 134 | 0,03 | 0,06 | 0,17 | 144,28 | 0,65 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| | Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) с маслом | 200 | 7,83 | 6,34 | 36,81 | 235 | 0,18 | 0,14 | 0,49 | 115,38 | 1,25 |
| Обед комплексный | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ | 250/5 | 3,1 | 1,55 | 17,88 | 98 | 0,13 | 0,12 | 14,66 | 65,90 | 1,59 |
| 22 | Гуляш из свинины | 161 | 21,12 | 34,22 | 6,93 | 420,4 | 0,06 | 0,22 | 0,06 | 19 | 2 |
| 17 | Салат из квашенной капусты | 95 | 2,9 | 100,1 | 13,7 | 149 | 0,03 | 0,06 | 29,46 | 90,7 | 1,03 |
| 2 | Пюре картофельное | 173 | 3,7 | 5 | 30,9 | 177,2 | 0,16 | 0,14 | 13,84 | 54,31 | 1,42 |
| 11 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,5 | 0* | 31,4 | 126,3 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 2 неделю среда | 996 | 35,52 | 141,43 | 139,51 | 1042,90 | 0,46 | 0,57 | 58,02 | 245,31 | 7,82 |

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 20 | 0,13 | 11,7 | 0,18 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 3,17 | 0,02 |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 30/15/5 | 6,1 | 7,7 | 13,8 | 189 | 0,04 | 0,08 | 0,17 | 150,22 | 1,06 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,2 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| | Запеканка из творога со сметаной | 120 | 11,55 | 5,2 | 17,6 | 215 | 0,02 | 0,09 | 0,08 | 60,04 | 0,23 |
| Обед комплексный | | | | | | | | | | | |
| 24/1 | Суп-лапша куриная с яйцом | 300 | 2,8 | 4,33 | 23,06 | 116,9 | 0,07 | 0,07 | 4,8 | 24,31 | 0,64 |
| 20 | Котлета мясная | 121 | 30,7 | 12,73 | 2,63 | 248 | 0,06 | 0,22 | 0,06 | 19 | 2 |
| 8 | Каша гречневая | 125 | 3,9 | 2,9 | 19,04 | 119,4 | 0,24 | 0,14 | 0 | 15,85 | 4,66 |
| 3 | Салат Винегрет | 120 | 23,63 | 17,41 | 30,99 | 152 | 0,05 | 0,08 | 5,52 | 74,52 | 1,8 |
| | Фрукты свежие | 130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| 7 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25,6 | 147,7 | 0,2 | 0,6 | 0 | 33,78 | 2,96 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 2 неделю четверг | 1108 | 68,33 | 42,23 | 149,82 | 900 | 0,73 | 1,16 | 175,38 | 198,60 | 16 |
| Обед доп. питание | | | | | | | | | | | |
| | Гуляш из говядины | 120 | 17,76 | 18,98 | 3,95 | 258 | 0,06 | 0,12 | 1,87 | 24,94 | 2,68 |
| | Рыба припущенная с овощами | 120 | 17,05 | 9,61 | 4,4 | 172 | 0,14 | 0,12 | 1,96 | 46,27 | 0,82 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 20 | 0,13 | 11,7 | 0,18 | 125 | 0 | 0,02 | 0 | 3,17 | 0,02 |
| | Яйцо отварное | 40 | 4,67 | 3,45 | 0,28 | 57 | 0,02 | 0,13 | 0 | 34,34 | 0,92 |
| | Булочка домашняя | 80 | 6,9 | 6,73 | 42,78 | 259 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 9,22 | 0,16 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 53,15 | 0,08 |
| | Хлеб ржаной | 120 | 6,27 | 1,13 | 31,03 | 159 | 0,14 | 0,07 | 0 | 31,5 | 3,51 |
| | Каша «Солнечная» маслом | 200 | 4,84 | 4,54 | 28 | 200 | 0,05 | 0,1 | 0,36 | 82,09 | 0,21 |
| Обед комплексный | | | | | | | | | | | |
| 15 | Суп рисовый с картофелем на бульоне | 300 | 2,3 | 3 | 22,9 | 90,9 | 0,22 | 0,41 | 3,36 | 58,69 | 3,24 |
| 23 | Печень куриная тушенная в сметане | 120 | 7,22 | 9,15 | 23,55 | 384 | 0,17 | 1,27 | 9,4 | 32,29 | 4,4 |
| 6 | Салат из капусты с морковью | 120 | 1,9 | 4,9 | 6,1 | 76,2 | 0,06 | 0,09 | 30,86 | 117,79 | 1,42 |
| 2 | Пюре картофельное | 173 | 3,7 | 5 | 30,9 | 177,2 | 0,16 | 0,14 | 13,84 | 54,31 | 1,42 |
| 11 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,5 | 0 | 31,4 | 126,3 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 70/42 | 3,2 | 0,56 | 38,7 | 72 | 0,08 | 0,03 | 0 | 15,14 | 1,74 |
| | Обед в 2 неделю пятница | 1025 | 19,82 | 22,61 | 153,55 | 926,60 | 0,69 | 1,94 | 57,46 | 278,48 | 12,30 |
| Обед доп.питание | | | | | | | | | | | |
| | Желе из плодов или ягод свежих | 30 | 0,77 | 0,01 | 3,49 | 17,16 | 0 | 0 | 2,88 | 0,18 | 0,05 |
| | Рыба запеченная в омлете с маслом | 100/80/5 | 17 | 13,21 | 6,99 | 215 | 0,15 | 0,14 | 0,45 | 45,14 | 1,37 |