

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Уртамская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Уртамская СОШ»)

636170, с. Уртам, Кожевниковского района, Томской области, ул. Кирова д.48,
Тел/факс : 8(38244) 51137, mail: urtschool@kozhevnikovo.gov70.ru,
ИНН/КПП: 7008004673 /700801001 ОГРН 1027003152824

Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания
школьников с сахарным диабетом

2025 год

| № рец | Наименование блюд | Выход грамм | Пищевые вещества, гр. | | | Минеральные вещества, мг. | | | | | | | | Витамины, мг. | | | | | Энерг. Ценн. ККАЛ | | |
|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|--------|------|--------|-------|---------------|------|-------|-------|-------|-------------------------|--------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | B1 | B2 | A | PP | C | | | |
| | День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-19э пр | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 7 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0,01 | 0 | | 74,9 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | | 58,75 | |
| 54-13к | Каша вязкая пшеничная | 200 | 8,7 | 10,6 | 40 | 434 | 157 | 135 | 16 | 237 | 3 | 50 | 2,2 | 0,2 | 0,2 | 71 | 0,8 | 0,8 | | 289,9 | |
| 54-7ПН | Какао витаминизированное | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 66 | 265 | 163 | 39 | 151 | 1 | 11,7 | 0 | 0,1 | 0,2 | 26 | 0,2 | 1 | | 106,7 | |
| | Итого за завтрак | | 15,38 | 23,45 | 64,58 | 601,5 | 457,25 | 305,75 | 63,25 | 411,75 | 4,52 | 62,5 | 3,7 | 0,34 | 0,42 | 147 | 1,79 | 1,8 | | 530,25 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,9 | 4,88 | 17,95 | 170 | 557 | 99,75 | 48,25 | 153,25 | 1,25 | 39,75 | 16,25 | 0,13 | 0,08 | 102 | 1,75 | 18,25 | | 155,15 | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 192 | 7 | 67 | 9 | 46 | 1 | 20 | 0,1 | 0,1 | 0 | 34 | 0,6 | 0 | | 2083,6 | |
| 54-4г | Гречка отварная | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 192 | 117 | 52 | 68 | 207 | 5,3 | 20 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 34 | 2,9 | 0 | | 262,4 | |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 223 | 353 | 20 | 102 | 202 | 2 | 23,1 | 26,3 | 0,1 | 0,1 | 40,8 | 8,9 | 7 | | 123,9 | |
| 54-16м | Тефтели из говядины | 60 | 3,2 | 2,6 | 1,8 | 58 | 61 | 7 | 5 | 38 | 0,5 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0,5 | 0,2 | | 43,9 | |
| 54-1 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 23,5 | 17,5 | 6,5 | 2,5 | 13,5 | 0,35 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0 | 6,5 | 0,15 | 0,85 | | 36,8 | |
| 54-2пн | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 0,9 | 25 | 5,1 | 4,4 | 8,3 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0 | | 26,4 | |
| пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | | 58,75 | |
| | Итого за обед | | 51,23 | 21,48 | 116,68 | 967,9 | 1084,75 | 228,1 | 191,4 | 536,8 | 7,2 | 110,65 | 44,35 | 0,38 | 0,21 | 217,9 | 13,66 | 26,3 | | 2742 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|-------|--------|-------|------|------|--------|-------|--------|---------|
| 54-3с | Суп гороховый | 250 | 11,23 | 9,68 | 23,03 | 212,65 | 676,02 | 54,68 | 49,69 | 173,51 | 3,23 | 20,87 | 0,28 | 0,27 | 0,13 | 50,13 | 3,44 | 15 | 224,14 |
| 54-11м | Глюв из говядины | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 319 | 814 | 118 | 64 | 346 | 5 | 36 | 1 | 0,2 | 0,3 | 274 | 4,7 | 100 | 2151,2 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 223 | 353 | 20 | 102 | 202 | 2 | 23,1 | 26,3 | 0,1 | 0,1 | 40,8 | 8,9 | 7 | 123,9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 192 | 7 | 67 | 9 | 46 | 1 | 20 | 0,1 | 0,1 | 0 | 34 | 0,6 | 0 | 2083,6 |
| 54-1 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 23,5 | 17,5 | 6,5 | 2,5 | 13,5 | 0,35 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0 | 6,5 | 0,15 | 0,85 | 36,8 |
| 54-2ГН | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 0,9 | 25 | 5,1 | 4,4 | 8,3 | 0,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 26,4 |
| пр | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за обед | | 60,66 | 32,28 | 120,86 | 1019,55 | 2006,77 | 232,03 | 277,84 | 928,01 | 13,38 | 96,37 | 29,18 | 0,72 | 0,56 | 409,43 | 19,05 | 122,85 | 3186,79 |
| | Всего за день | | 99,14 | 79,33 | 242,24 | 2150,15 | 3425,02 | 1246,98 | 468,99 | 1905,21 | 18,43 | 242,37 | 74,28 | 1,14 | 1,96 | 991,63 | 22,1 | 142,6 | 4349,15 |
| | ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр Российский | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 150 | 17 | 150 | 7 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,04 | 39 | 0,04 | 0 | 54,5 |
| пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| 54-1г | Запеканка из творога | 150 | 24,2 | 16,2 | 22,5 | 247 | 191 | 251 | 41 | 335 | 0,8 | 28 | 44,4 | 0,1 | 0,4 | 115 | 1 | 0,8 | 332,4 |
| 54-6к | Каша вязкая пшениная | 200 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 453 | 255 | 146 | 66 | 213 | 3,2 | 49 | 2,2 | 0,3 | 0,2 | 71 | 0,9 | 0,8 | 292,1 |
| 54-7ГН | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 66 | 265 | 163 | 39 | 151 | 1 | 11,7 | 0 | 0,1 | 0,2 | 26 | 0,2 | 1 | 106,7 |
| | Итого за завтрак | | 42,68 | 36,75 | 85,78 | 1010,5 | 761,25 | 715,75 | 161,25 | 802,75 | 5,5 | 89,5 | 48,01 | 0,55 | 0,86 | 251 | 2,92 | 2,6 | 844,45 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 7,55 | 9,5 | 19,1 | 203,65 | 568,77 | 35,68 | 30,94 | 120,76 | 1,73 | 21,49 | 0,3 | 0,12 | 0,12 | 50 | 3,16 | 16,5 | 192,12 |
| 54-4г | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 192 | 117 | 52 | 68 | 207 | 5,3 | 20 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 34 | 2,9 | 0 | 262,4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 38 | 206 | 31 | 17 | 12 | 54 | 0,8 | 20 | 0,1 | 0 | 0 | 34 | 0,9 | 0 | 213,5 |
| 54-1 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 23,5 | 17,5 | 6,5 | 2,5 | 13,5 | 0,35 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0 | 6,5 | 0,15 | 0,85 | 36,8 |
| 54-7р | Рыба припущенная(горбуша) | 80 | 10,5 | 6 | 2,5 | 91 | 339 | 37 | 42 | 32 | 1 | 106,8 | 10,8 | 0,1 | 0,1 | 11,5 | 0,7 | 2 | 106,3 |
| 54-16м | Тефтели из говядины | 60 | 3,2 | 2,6 | 1,8 | 58 | 61 | 7 | 5 | 38 | 0,5 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0,5 | 0,2 | 43,9 |
| 54-3гн | Напиток витаминизированный | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 1,7 | 36,4 | 7,9 | 5,2 | 9,8 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,09 | 0,7 | 27,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|---------|
| 54-11з | Салат с морковью и яблоком | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 87 | 118 | 23 | 16 | 22 | 0,86 | 8 | 0 | 0,02 | 0,04 | 134 | 0,42 | 4 | 74,4 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за обед | | 37,58 | 37,5 | 131,83 | 960,35 | 1321,92 | 191,83 | 189,89 | 518,81 | 11,94 | 184,09 | 12,9 | 0,69 | 0,39 | 270,6 | 9,6 | 24,25 | 1015,77 |
| | Всего за день | | 80,26 | 74,25 | 217,61 | 1970,85 | 2083,17 | 907,58 | 351,14 | 1321,56 | 17,44 | 273,59 | 61 | 1,24 | 1,25 | 521,6 | 12,52 | 26,85 | 1860,2 |
| | ДЕНЬ ПЯТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-19з | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,01 | 7 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0,01 | 0 | 74,9 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| 54-2к | Каша кукурузная | 200 | 1,7 | 10,7 | 46 | 463 | 233 | 139 | 36 | 155 | 1,6 | 49 | 2,1 | 0,1 | 0,2 | 70 | 0,7 | 0,8 | 308,6 |
| 54-7кн | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 0,1 | 0,21 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93,2 |
| | Итого за завтрак | | 4,38 | 19,25 | 80,79 | 564,6 | 268,46 | 146,85 | 44,25 | 178,75 | 2,12 | 49,8 | 3,6 | 0,14 | 0,22 | 120 | 1,49 | 0,8 | 535,45 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1с | Борщ со сметаной | 250 | 8,6 | 24,4 | 51,9 | 814 | 1296 | 202 | 132 | 244 | 6 | 81,3 | 2,2 | 0,3 | 0,3 | 315 | 2,4 | 88 | 461,7 |
| 54-4м | Котлеты из говядины | 75 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 270 | 271 | 49 | 29 | 190 | 2 | 14,2 | 2,5 | 0,2 | 0,2 | 30 | 2,8 | 0 | 209 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22,3 | 19,4 | 14,4 | 255 | 651 | 94 | 51 | 277 | 4 | 28,8 | 09,8 | 0,2 | 0,2 | 219 | 3,7 | 80 | 321 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,4 | 15,8 | 20,5 | 200 | 934 | 28 | 47 | 274 | 3,2 | 22,9 | 0,5 | 0,2 | 0,2 | 32,5 | 3,8 | 24 | 306,1 |
| 54-4г | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 192 | 117 | 52 | 68 | 207 | 5,3 | 20 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 34 | 2,9 | 0 | 262,4 |
| 54-1 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 23,5 | 17,5 | 6,5 | 2,5 | 13,5 | 0,35 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0 | 6,5 | 0,15 | 0,85 | 36,8 |
| 54-2гн | Напиток витаминизированный | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 0,9 | 25 | 5,1 | 4,4 | 8,3 | 0,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 26,4 |
| 54-3з | Огурцы в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,5 | 2,4 | 174 | 8 | 12 | 16 | 0,84 | 0 | 0 | 0,04 | 0,02 | 80 | 0,32 | 15 | 11,5 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за обед | | 77,83 | 79,6 | 166,53 | 1852,3 | 3518,75 | 450,35 | 354,15 | 1251,55 | 23,19 | 168,6 | 16,6 | 1,39 | 1,05 | 717 | 16,93 | 207,85 | 1693,65 |
| | Всего за день | | 82,21 | 98,85 | 247,32 | 2416,9 | 3787,21 | 597,2 | 398,4 | 1430,03 | 25,31 | 218,4 | 20,2 | 1,53 | 1,27 | 837 | 18,42 | 208,65 | 2273,65 |
| | ДЕНЬ ШЕСТОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая пшенная | 200 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 453 | 255 | 146 | 66 | 213 | 3,2 | 49 | 2,2 | 0,3 | 0,2 | 71 | 0,9 | 0,8 | 292,1 |
| 54-1з | Сыр Российский | 15 | 3,5 | 4,5 | 0 | 150 | 17 | 150 | 7 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,04 | 39 | 0,04 | 0 | 58,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|------|------|--------|-------|-------|---------|
| пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| 54-7гн | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 66 | 265 | 163 | 39 | 151 | 1 | 11,7 | 0 | 0,1 | 0,2 | 26 | 0,2 | 1 | 106,7 |
| | Итого за завтрак | | 18,48 | 20,55 | 63,28 | 763,5 | 570,25 | 464,75 | 120,25 | 467,75 | 4,7 | 61,5 | 3,7 | 0,45 | 0,46 | 136 | 1,92 | 1,8 | 516,3 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2с | Борщ из свежей капусты | 250 | 7,25 | 9,45 | 12,98 | 235,9 | 412,02 | 52,93 | 38,94 | 111,76 | 2,23 | 22,27 | 0,55 | 0,23 | 0,23 | 78,75 | 22,5 | 22 | 165,92 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 38 | 206 | 31 | 17 | 12 | 54 | 0,8 | 20 | 0,1 | 0 | 0 | 34 | 0,9 | 0 | 213,5 |
| 54-1г | Макаронны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 192 | 7 | 67 | 9 | 46 | 1 | 20 | 0,1 | 0,1 | 0 | 34 | 0,6 | 0 | 2083,6 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 270 | 271 | 49 | 29 | 190 | 2 | 14,2 | 2,5 | 0,2 | 0,2 | 30 | 2,8 | 0 | 209 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 223 | 353 | 20 | 102 | 202 | 2 | 23,1 | 26,3 | 0,1 | 0,1 | 40,8 | 8,9 | 7 | 123,9 |
| 54-1 | Соус красный основной | 50 | 1,65 | 1,35 | 4,55 | 23,5 | 17,5 | 6,5 | 2,5 | 13,5 | 0,35 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0 | 6,5 | 0,15 | 0,85 | 36,8 |
| 54-8з | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 1 | 6 | 6,1 | 64 | 105 | 28 | 10 | 19 | 0,59 | 6 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0,26 | 26 | 82,5 |
| 54-2гн | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 0,9 | 25 | 5,1 | 4,4 | 8,3 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0 | 26,4 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за обед | | 59,88 | 41,95 | 126,01 | 1263,8 | 1335,77 | 206,28 | 254,09 | 783,31 | 10,77 | 101,97 | 31,05 | 0,68 | 0,56 | 299,05 | 37,37 | 55,85 | 1482,37 |
| | Всего за день | | 78,36 | 62,5 | 189,26 | 2027,3 | 1906,02 | 671,03 | 374,34 | 1251,06 | 15,47 | 163,47 | 34,75 | 1,13 | 1,02 | 435,05 | 39,25 | 57,65 | 1998,67 |
| | ДЕНЬ СЕДЬМОЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-60 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 28 | 61 | 22 | 22 | 74 | 1 | 1 | 12,3 | 0,03 | 0,18 | 140 | 0,08 | 0 | 56,6 |
| 54-18н | Суп молочный с рисом | 250 | 23,7 | 27,4 | 93,6 | 752 | 1067 | 873 | 116 | 717 | 2 | 103 | 14 | 0,3 | 0,9 | 190 | 2 | 7 | 715,9 |
| 54-7хн | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 0,1 | 0,21 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за завтрак | | 31,08 | 31,75 | 128,68 | 874,6 | 1161,46 | 900,85 | 146,25 | 812,75 | 3,5 | 104,8 | 27,8 | 0,37 | 1,1 | 330 | 2,86 | 7 | 924,45 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12С | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,9 | 4,88 | 17,95 | 170 | 557 | 99,75 | 48,25 | 153,25 | 1,25 | 39,75 | 16,25 | 0,13 | 0,08 | 102 | 1,75 | 18,25 | 155,15 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 239 | 752 | 46 | 33 | 96 | 1,5 | 28,5 | 0,9 | 0,2 | 0,1 | 39 | 1,2 | 26 | 1295,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|-------|--------|-------|------|------|--------|-------|-------|---------|
| 4-1г | Макароны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 192 | 7 | 67 | 9 | 46 | 1 | 20 | 0,1 | 0,1 | 0 | 34 | 0,6 | 0 | 208 |
| 4-2м | Гуляш из говядины | 120 | 20,7 | 16,8 | 5 | 204 | 380 | 19 | 26 | 240 | 3 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 32,3 | 3,3 | 4 | 254,1 |
| 4-16м | Тефтели из говядины | 60 | 3,2 | 2,6 | 1,8 | 58 | 61 | 7 | 5 | 38 | 0,5 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0,5 | 0,2 | 43,9 |
| 4-1 | Соус красный основной | 50 | 1,35 | 4,55 | 23,5 | 17,5 | 6,5 | 2,5 | 13,5 | 0,35 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 6,5 | 0,15 | 0,85 | 36,8 |
| 4-2гн | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 0,9 | 25 | 5,1 | 4,4 | 8,3 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0 | 26,4 |
| пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за обед | | 55,83 | 46,08 | 127,93 | 1066,9 | 2160,75 | 289,1 | 189,4 | 635,65 | 10,51 | 222,75 | 30,16 | 0,67 | 0,51 | 225,9 | 9,06 | 51,3 | 2185,2 |
| | Всего за день | | 86,91 | 77,83 | 256,61 | 1941,5 | 3322,21 | 1189,95 | 335,65 | 1448,4 | 14,01 | 327,55 | 57,96 | 1,04 | 1,61 | 555,9 | 11,92 | 58,3 | 3109,65 |
| | ДЕНЬ ВОСЬМОЙ | | 71,51 | 63,75 | 199,81 | 1643,5 | 2550,21 | 476,95 | 293,65 | 1005,4 | 14,01 | 273,55 | 46,06 | 1,04 | 0,91 | 435,9 | 10,62 | 52,1 | 2687,95 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13к | Каша вязкая пшеничная | 150 | 8,7 | 10,6 | 40 | 434 | 157 | 135 | 16 | 237 | 3 | 50 | 2,2 | 0,2 | 0,2 | 71 | 0,8 | 0,8 | 289,9 |
| 54-12хн | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0 | 12,5 | 8,1 | 90 | 11,2 | 8,4 | 12,5 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,07 | 12 | 50,7 |
| пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за завтрак | | 10,88 | 10,85 | 64,58 | 536,6 | 280,25 | 151,95 | 32,65 | 271,2 | 3,8 | 50,8 | 3,7 | 0,24 | 0,22 | 71,2 | 1,65 | 12,8 | 399,35 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 11,23 | 9,68 | 23,03 | 212,65 | 676,02 | 54,68 | 49,69 | 173,51 | 3,23 | 20,87 | 0,28 | 0,27 | 0,13 | 50,13 | 3,44 | 15 | 224,14 |
| 54-11м | Плов из говядины | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 319 | 814 | 118 | 64 | 346 | 5 | 36 | 1 | 0,2 | 0,3 | 274 | 4,7 | 100 | 224,14 |
| 54-4г | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 192 | 117 | 52 | 68 | 207 | 5,3 | 20 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 34 | 2,9 | 0 | 262,4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 270 | 271 | 49 | 29 | 190 | 2 | 14,2 | 2,5 | 0,2 | 0,2 | 30 | 2,8 | 0 | 209 |
| | Свекла отварная | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 105 | 164 | 22 | 25 | 25 | 0,81 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 1 | 45,7 |
| 54-2гн | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 0,9 | 25 | 5,1 | 4,4 | 8,3 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0 | 26,4 |
| пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за обед | | 52,01 | 44,23 | 140,61 | 1194,05 | 2100,27 | 306,53 | 248,34 | 971,51 | 17,64 | 97,87 | 5,38 | 1,11 | 0,76 | 388,13 | 14,81 | 101 | 1050,53 |
| | Всего за день | | 62,89 | 55,08 | 205,19 | 1730,65 | 2380,52 | 458,48 | 280,99 | 1242,71 | 21,44 | 148,67 | 9,08 | 1,35 | 0,98 | 459,33 | 16,46 | 113,8 | 1449,88 |
| | ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к | Каша «Дружба» | 200 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 438 | 180 | 136 | 30 | 134 | 1 | 49 | 2,1 | 0,1 | 0,2 | 45 | 0,5 | 0,8 | 179,9 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 24,2 | 16,2 | 22,5 | 247 | 191 | 251 | 41 | 335 | 0,8 | 28 | 44,4 | 0,1 | 0,4 | 115 | 1 | 0,8 | 332,4 |
| 54-7гн | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 66 | 265 | 163 | 39 | 151 | 1 | 11,7 | 0 | 0,1 | 0,2 | 26 | 0,2 | 1 | 106,7 |
| пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|------|------|--------|-------|-------|---------|
| | Итого за завтрак | | 35,68 | 27,65 | 71,58 | 845,5 | 669,25 | 555,75 | 118,25 | 641,75 | 3,3 | 89,5 | 48 | 0,34 | 0,82 | 186 | 2,48 | 2,6 | 677,75 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4-13с | Щи из свежей капусты | 250 | 7,03 | 8,8 | 8,93 | 200,15 | 403,02 | 53,68 | 29,44 | 101,26 | 1,73 | 20,62 | 0,35 | 0,1 | 0,1 | 129,88 | 2,89 | 36,25 | 142,94 |
| 4-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 38 | 206 | 31 | 17 | 12 | 54 | 0,8 | 20 | 0,1 | 0 | 0 | 34 | 0,9 | 0 | 213,5 |
| 4-16м | Тефтели из говядины | 60 | 3,2 | 2,6 | 1,8 | 58 | 61 | 7 | 5 | 38 | 0,5 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0,5 | 0,2 | 43,9 |
| Ф | голубцы из говядины с рисом | 96 | 11 | 16 | 7,1 | 123,1 | 241,3 | 48,5 | 24,3 | 9,8 | 1,3 | 3,2 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 272 | 12,9 | 0,9 | 150 |
| 4-11г | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5,7 | 23,7 | 239 | 752 | 46 | 33 | 96 | 1,5 | 28,5 | 0,9 | 0,2 | 0,1 | 39 | 1,2 | 26 | 1295,8 |
| 4-8з | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 1 | 6 | 6,1 | 64 | 105 | 28 | 10 | 19 | 0,59 | 6 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0,26 | 26 | 82,5 |
| 4-3гн | Чай с лимоном и без сахара | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 1,7 | 36,4 | 7,9 | 5,2 | 9,8 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,09 | 0,7 | 60 |
| пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за обед | | 34,81 | 45,95 | 127,31 | 1003,45 | 919,97 | 256,83 | 106,19 | 314,61 | 7,32 | 837,2 | 2,35 | 0,28 | 0,28 | 552,48 | 19,12 | 64,05 | 1028,89 |
| | Всего за день | | 70,49 | 73,6 | 198,89 | 1848,95 | 1589,22 | 812,58 | 224,44 | 956,36 | 10,62 | 173,22 | 50,35 | 0,62 | 1,1 | 738,48 | 21,6 | 66,65 | 1706,64 |
| | ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая пшеничная | 150 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 453 | 255 | 146 | 66 | 213 | 3,2 | 49 | 2,2 | 0,3 | 0,2 | 71 | 0,9 | 0,8 | 292,1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,6 | 19,4 | 3,2 | 276 | 228 | 125 | 58,5 | 226 | 2,25 | 42,2 | 29,6 | 0,08 | 0,48 | 392 | 0,2 | 0,75 | 237,1 |
| 54-2гн | Витаминизированный напиток | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 0,9 | 25 | 5,1 | 4,4 | 8,3 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0 | 26,4 |
| пр | Хлебржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за завтрак | | 23,18 | 31,15 | 60,48 | 824,4 | 541,25 | 281,85 | 137,15 | 469,05 | 6,75 | 92 | 33,3 | 0,42 | 0,71 | 463 | 1,96 | 1,55 | 614,35 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1с | Борщ со сметаной | 250 | 8,6 | 24,4 | 51,9 | 814 | 1296 | 202 | 132 | 244 | 6 | 81,3 | 2,2 | 0,3 | 0,3 | 315 | 2,4 | 88 | 461,7 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 5 | 15,8 | 236 | 334 | 95 | 32 | 71 | 1,5 | 25,5 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 239 | 0,8 | 87 | 1061,07 |
| 54-11м | Плов из говядины | 200 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 319 | 814 | 118 | 64 | 346 | 5 | 36 | 1 | 0,2 | 0,3 | 274 | 4,7 | 100 | 224,14 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5 | 5,3 | 35 | 192 | 7 | 67 | 9 | 46 | 1 | 20 | 0,1 | 0,1 | 0 | 34 | 0,6 | 0 | 2083, |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|-------|-------|------|------|------|------|-------|--------|---------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 270 | 271 | 49 | 29 | 190 | 2 | 14,2 | 2,5 | 0,2 | 0,2 | 30 | 2,8 | 0 | 209 |
| 54-11з | Салат с морковью и яблоком | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 87 | 118 | 23 | 16 | 22 | 0,86 | 8 | 0 | 0,02 | 0,04 | 134 | 0,42 | 4 | 74,4 |
| 54-7жн | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 0,1 | 0,21 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого за обед | | 49,38 | 66,75 | 192,08 | 1966,6 | 2954,46 | 420,8 | 328,25 | 1057,75 | 17,36 | 180,8 | 8,1 | 0,94 | 0,96 | 1030 | 12,9 | 279 | 2747,86 |
| | Всего за день | | 72,56 | 97,9 | 252,56 | 2791 | 3495,71 | 702,65 | 465,4 | 1526,8 | 24,11 | 272,8 | 41,4 | 1,36 | 1,67 | 1493 | 14,86 | 280,55 | 3362,21 |