



Утверждаю:

И.о. директора

МБОУ «Стародубовская школа»

В.А. Малецкая

Приказ № 100 от 31.08.2023

**Примерное десятидневное меню
для питания обучающихся 1 – 4 классов
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СТАРОДУБОВСКАЯ ШКОЛА»
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРШОТРАВНЕВОГО РАЙОНА**

на 2023-2024 учебный год

1 неделя

Понедельник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Каша гречневая | 110 | 4,8 | 5,0 | 36,4 | 224,3 | 290 |
| Гуляш из отварной говядины | 50 | 4,7 | 3,0 | 1,8 | 68,5 | 223 |
| Какао на молоке | 180 | 3,4 | 3,5 | 23,2 | 138,6 | 357 |
| Овощи | 60 | 2,0 | 0,0 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| Хлеб | 40 | 2,4 | 0,8 | 15,7 | 94,0 | |
| Всего | x | 17,3 | 12,3 | 77,5 | 536,7 | x |

Вторник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|-----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 5,6 | 23,2 | 156,0 | 298 |
| Оладьи из печени | 50 | 6,1 | 7,2 | 10,2 | 131,4 | 284 Туг. |
| Икра свекольная | 70 | 0,6 | 3,3 | 4,1 | 48,7 | 54 Туг. |
| Фрукты яблоки | 60 | 0,5 | 0,0 | 4,9 | 24,0 | 325 |
| Хлеб | 40 | 2,4 | 0,8 | 15,7 | 94,0 | |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,1 | 4,1 | 0,0 | 37,0 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,5 | 129,0 | 330 |
| Кефир | 195 | 5,4 | 6,3 | 8,0 | 115,1 | 358 |
| Всего | x | 19,0 | 27,3 | 97,6 | 735,2 | x |

Среда

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|-------------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Сырник из творога со сметаной | 70 | 12,4 | 10,2 | 14,5 | 200,2 | 182 |
| Макаронные отварные с маслом | 55 | 2,3 | 1,7 | 12,0 | 72,7 | 164 |
| Компот из сухофруктов | 170 | 0,5 | 0,0 | 26,8 | 109,6 | 330 |
| Икра кабачковая | 60 | 1,1 | 3,3 | 5,5 | 55,2 | 54 |
| Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,0 | 75,0 | |
| Фрукты бананы | 60 | 0,5 | 0,0 | 7,1 | 30,1 | 323 |
| Хлеб | 40 | 2,4 | 0,8 | 15,7 | 94,0 | |
| Всего | x | 19,3 | 24,2 | 81,6 | 636,8 | x |

Четверг

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Каша пшеничная | 110 | 5,4 | 3,6 | 30,1 | 176,0 | 290 |
| Шницель рыбный натуральный | 40 | 7,3 | 8,0 | 4,9 | 120,6 | 207 |
| Капуста тушеная | 70 | 1,7 | 4,2 | 7,4 | 75,0 | 114 |
| Сок фруктовый | 170 | 0,8 | 0,0 | 16,2 | 70,4 | 362 |
| Фрукты яблоки | 100 | 0,8 | 0,0 | 8,7 | 40,0 | 323 |
| Сыр твердый порционно | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,5 | |
| Хлеб | 40 | 2,4 | 0,8 | 15,7 | 94,0 | |
| Всего | x | 20,7 | 19,6 | 83,0 | 613,5 | x |

Пятница

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|-------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Рагу из птицы | 120 | 8,9 | 7,2 | 12,0 | 147,8 | 279 |
| Молоко кипячёное | 220 | 6,5 | 7,4 | 10,9 | 137,5 | 357 |
| Омлет натуральный | 70 | 6,6 | 8,6 | 1,3 | 112,2 | 173 |
| Хлеб | 40 | 2,4 | 0,8 | 15,7 | 94,0 | |
| Всего | x | 24,4 | 24,0 | 39,9 | 491,5 | x |

**2 неделя
Понедельник**

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Макарони отварные с маслом | 55 | 2,3 | 1,7 | 12,0 | 72,7 | 164 |
| Котлета из мяса птицы | 45/4,5 | 8,8 | 9,8 | 8,0 | 156,0 | 285 |
| Сыр твердый порционнно | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | |
| Масло сливочное порционнно | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,0 | 75,0 | |
| Хлеб | 40 | 2,4 | 0,8 | 15,7 | 94,0 | |
| Молоко кипячёное | 220 | 6,5 | 7,4 | 10,9 | 137,5 | 357 |
| Всего | x | 22,4 | 30,9 | 46,6 | 572,2 | x |

Вторник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Пюре картофельное | 120 | 2,6 | 4,4 | 18,6 | 124,8 | 298 |
| Сок фруктовый | 170 | 0,8 | 0,00 | 16,20 | 70,4 | 362 |
| Фрукты яблоки | 60 | 0,9 | 0,0 | 12,6 | 54,6 | 323 |
| Хлеб | 40 | 2,4 | 0,8 | 15,7 | 94,0 | |
| Шницель рыбный натуральный | 40 | 7,3 | 8,0 | 4,9 | 120,6 | 207 |
| Сыр твёрдый порционнно | 10 | 2,4 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | |
| Всего | X | 16,4 | 16,2 | 68,0 | 501,4 | x |

Среда

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Запеканка из творога со сметаной | 65 | 8,7 | 3,25 | 16,40 | 138,5 | 188 |
| Каша рисовая вязкая | 100 | 2,7 | 3,00 | 17,30 | 107,0 | 291 |
| Какао на молоке | 180 | 3,4 | 3,5 | 23,2 | 138,6 | 357 |
| Икра кабачковая | 60 | 1,1 | 3,3 | 5,5 | 55,2 | 54 |
| Хлеб | 40 | 2,4 | 0,8 | 15,7 | 94,0 | |
| Фрукты бананы | 60 | 0,5 | 0,0 | 7,1 | 30,1 | 323 |
| Всего | X | 18,8 | 13,9 | 85,2 | 563,4 | x |

Четверг

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Рагу из овощей | 120 | 2,5 | 4,3 | 13,8 | 154,0 | 118 |
| Котлета из говядины | 45 | 7,4 | 10,3 | 7,7 | 153,0 | 248 |
| Сок фруктовый | 170 | 0,8 | 0,00 | 16,20 | 70,4 | 362 |
| Сыр твердый порционнно | 5 | 1,6 | 1,5 | 0,0 | 18,5 | |
| Овощи | 60 | 2,0 | 0,0 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| Фрукты бананы | 80 | 0,7 | 0,0 | 9,5 | 40,1 | 323 |
| Хлеб | 30 | 1,8 | 0,6 | 11,8 | 70,5 | |
| Всего | x | 16,8 | 16,7 | 59,4 | 517,8 | x |

Пятница


| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|--------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Плов из мяса птицы | 120 | 10,7 | 3,4 | 22,6 | 216,0 | 283 |
| Овощи | 60 | 2,0 | 0,0 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| Хлеб | 40 | 2,4 | 0,8 | 15,7 | 94,0 | |
| Печенье | 25 | 1,0 | 3,0 | 12,0 | 35,0 | |
| Кефир | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 106,2 | 358 |
| Всего | x | 21,1 | 13,0 | 58,1 | 462,5 | x |

Меню составлено по сборнику "Сборник рецептов блюд для питания школьников" Киев "Техніка 1987
Приказ № 341 от 24 декабря 1985г.

Утверждаю:

И.о. директора

МБОУ « Стародубовская школа»

 В.А. Малецкая

Приказ № 110 от _____

**Примерное десятидневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов (льготная категория)
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СТАРОДУБОВСКАЯ ШКОЛА»
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРШОТРАВНЕВОГО РАЙОНА**

на 2023-2024 учебный год

Понедельник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,8 | 3,7 | 16,5 | 120 | 81 |
| Плов из мяса птицы | 130 | 11,6 | 9,8 | 24,4 | 234,0 | 283 |
| Омлет натуральный | 80 | 7,6 | 9,8 | 1,5 | 128,3 | 173 |
| Молоко кипяченое | 220 | 6,5 | 7,4 | 10,9 | 137,5 | 357 |
| Печенье | 25 | 1,9 | 2,4 | 18,6 | 35,0 | |
| сыр твёрдый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Всего | x | 38,9 | 37,5 | 99,5 | 856,3 | x |

Вторник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|
| Суп из макаронных изделий | 200 | 2,1 | 2 | 15 | 88,5 | 91 |
| Капуста тушенная | 120 | 2,9 | 7,20 | 12,7 | 128,6 | 114 |
| Шницель рыбный натуральный | 75 | 12,1 | 13,2 | 8,2 | 221,0 | 207 |
| Сок фруктовый | 250 | 1,1 | - | 23,8 | 102,5 | 362 |
| Фрукты апельсины | 100 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 91,0 | 325 |
| Сыр твёрдый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Всего | x | 26,2 | 26,8 | 108,3 | 833,1 | x |

Среда

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|-----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|
| Борщ украинский | 200 | 2,2 | 6,1 | 14,1 | 121,5 | 64 |
| Каша гречневая вязкая | 100 | 5,2 | 4,2 | 26,2 | 110,0 | 290 |
| Котлеты из говядины | 80 | 11,8 | 16,6 | 12,6 | 246,6 | 248 |
| Овощи | 60 | 2,0 | 0,0 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,5 | 129,0 | 330 |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,4 | 153,6 | 358 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Всего | x | 31,4 | 39,1 | 119,8 | 936,5 | x |

Четверг

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Суп с гречневой крупой | 200 | 2 | 2,1 | 11,06 | 81 | 80 |
| Макароны отварные с маслом | 75 | 3,1 | 2,3 | 16,4 | 99,2 | 164 |
| котлеты из мяса птицы | 80 | 14,2 | 15,4 | 12,9 | 252,0 | 285 |
| Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 169 |
| Молоко кипяченое | 220 | 6,5 | 7,4 | 10,9 | 137,5 | 357 |
| Сыр твердый порционнно | 5 | 1,1 | 1,5 | 0,0 | 18,5 | |
| Масло сливочное порционнно | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 | |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Всего | X | 36,3 | 38,9 | 79,3 | 853,2 | x |

Пятница

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|
| Рассольник ленинградский | 200 | 2,2 | 4,40 | 14,20 | 106,0 | 74 |
| Каша рисовая вязкая | 80 | 2,0 | 2,5 | 20,7 | 113,1 | 291 |
| Запеканка из творога | 100 | 17,5 | 15,40 | 16,00 | 276,0 | 188 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,90 | 25,80 | 154,0 | 354 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Масло сливочное порционнно | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 | |
| Сыр твёрдый порционнно | 5 | 1,2 | 1,5 | 0,0 | 18,5 | |
| Фрукты | 100 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 91,0 | 323 |
| Всего | X | 32,5 | 33,3 | 125,4 | 960,6 | x |

2 неделя

Понедельник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|-----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,7 | 2,5 | 19,25 | 110,6 | 91 |
| Плов из мяса птицы | 150 | 13,4 | 11,3 | 28,2 | 270,0 | 283 |
| Печенье | 30 | 1,0 | 3,0 | 12,0 | 35,0 | |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,4 | 153,6 | 358 |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 | |
| Сыр твердый порционно | 5 | 1,2 | 1,5 | 0,0 | 18,5 | |
| Фрукты | 100 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 91,0 | 323 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,1 | - | 16,0 | 82,0 | 362 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Всего | х | 30,5 | 34,7 | 131,6 | 962,7 | х |

Вторник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|-----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| Суп картофель.с рисом | 200 | 1,7 | 1,9 | 14,7 | 83 | 79 |
| Сырник из творога | 130 | 19,4 | 16,5 | 23,3 | 323,3 | 182 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 154,0 | 354 |
| Макаронны отварные с маслом | 75 | 3,1 | 2,3 | 16,4 | 99,2 | 164 |
| Икра кабачковая консервир. | 60 | 1,1 | 3,3 | 5,5 | 55,2 | 54 |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 | |
| Сыр твердый порционно | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | |
| Фрукты бананы | 60 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 54,6 | 323 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Всего | х | 37,2 | 36,5 | 134,4 | 1008,3 | х |

Среда

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Борщ украинский | 200 | 2,2 | 6,1 | 14,1 | 121,5 | 64 |
| Капуста тушенная | 80 | 2,2 | 5,40 | 9,5 | 96,5 | 114 |
| Поджарка из говядины | 65 | 12,7 | 9,3 | 3,1 | 164,0 | 228 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Сок фруктовый | 250 | 1,1 | - | 23,8 | 102,5 | 362 |
| Всего | х | 22,4 | 22,2 | 78,1 | 649,0 | х |

Четверг

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|-------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Суп картоф.с горохом | 200 | 4,8 | 3,7 | 16,5 | 120 | 81 |
| Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 3,00 | 17,30 | 107,0 | 298 |
| Рыба тушенная с овощами | 110 | 11,8 | 6,5 | 6,2 | 124,0 | 194 |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,4 | 153,6 | 358 |
| Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 169 |
| Овощи | 50 | 2,0 | 0,0 | 0,4 | 9,5 | 52 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Фрукты бананы | 100 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 91,0 | 323 |
| Всего | х | 37,0 | 30,0 | 96,7 | 832,6 | х |

Пятница

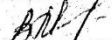
| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| Суп картофел. с гречневой крупой | 200 | 2 | 2,10 | 11,06 | 81 | 80 |
| Оладьи из печени | 100 | 10,2 | 14,6 | 20,5 | 262,5 | 284 Тут. |
| Икра из свеклы | 120 | 1,0 | 5,7 | 7,0 | 83,5 | 54 Тут. |
| Оладьи | 60 | 2,2 | 3,5 | 16,1 | 105,1 | 371 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,5 | 129,0 | 330 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 | |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 | |
| Фрукты бананы | 120 | 6,1 | 0,0 | 25,2 | 109,2 | 323 |
| Сыр твердый порционно | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | |
| Всего | х | 28,7 | 34,5 | 139,1 | 1009,3 | х |

Меню составлено по сборнику "Сборник рецептов блюд для питания школьников" Киев "Техніка 1987" Приказ № 341 от 24 декабря 1985г

Утверждаю:

И.о. директора

МБОУ « Стародубовская школа»

 В.А. Малецкая

Приказ № 110 от 21.08.2023

Примерное десятидневное меню
для питания обучающихся 1 – 4 классов
посещающих группу продлённого дня в
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«СТАРОДУБОВСКАЯ ШКОЛА»
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРШОТРАВНЕВОГО РАЙОНА

на 2023-2024 учебный год

1 неделя

Понедельник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,8 | 3,7 | 16,5 | 120 | 81 |
| Плов из мяса птицы | 120 | 10,7 | 9,1 | 22,5 | 216,0 | 283 |
| Омлет натуральный | 80 | 7,6 | 9,8 | 1,5 | 128,3 | 173 |
| Молоко кипяченое | 220 | 6,5 | 7,4 | 10,9 | 137,5 | 357 |
| Печенье | 15 | 1,1 | 1,4 | 11,2 | 21,0 | |
| сыр твёрдый | 5 | 1,2 | 1,5 | 0,0 | 18,5 | |
| Хлеб | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,7 | 117,5 | |
| Всего | x | 34,9 | 33,9 | 82,3 | 758,8 | x |

Вторник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Суп из макаронных изделий | 200 | 2,1 | 2 | 15 | 88,5 | 91 |
| Капуста тушеная | 120 | 2,9 | 7,20 | 12,7 | 128,6 | 114 |
| Шницель рыбный натуральный | 50 | 8,1 | 8,8 | 5,5 | 147,3 | 207 |
| Сок фруктовый | 250 | 1,1 | - | 23,8 | 102,5 | 362 |
| Фрукты апельсины | 100 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 91,0 | 325 |
| сыр твёрдый | 5 | 1,2 | 1,5 | 0,0 | 18,5 | |
| Хлеб | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,7 | 117,5 | |
| Всего | x | 19,9 | 20,5 | 97,7 | 693,9 | x |

Среда

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|-----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|
| Борщ украинский | 200 | 2,2 | 6,1 | 14,1 | 121,5 | 64 |
| Каша гречневая вязкая | 80 | 4,2 | 3,4 | 21,0 | 88,0 | 290 |
| Котлеты из говядины | 50 | 7,4 | 10,4 | 7,9 | 154,1 | 248 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,5 | 129,0 | 330 |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,44 | 153,6 | 358 |
| Овощи | 60 | 2,0 | 0,0 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| Хлеб | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,7 | 117,5 | |
| Всего | x | 24,8 | 31,7 | 102,0 | 775,0 | x |

Четверг

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Суп с гречневой крупой | 200 | 2 | 2,1 | 11,06 | 81 | 80 |
| Макароны отварные с маслом | 90 | 3,7 | 2,8 | 19,7 | 119,0 | 164 |
| котлеты из мяса птицы | 50 | 8,9 | 9,6 | 8,1 | 157,5 | 285 |
| Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 169 |
| Молоко кипяченое | 220 | 6,5 | 7,4 | 10,9 | 137,5 | 357 |
| Сыр твердый порционнно | 5 | 1,1 | 1,5 | 0,0 | 18,5 | |
| Хлеб | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,7 | 117,5 | |
| Всего | x | 30,3 | 29,0 | 69,8 | 694,0 | x |

Пятница

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|
| Рассольник ленинградский | 200 | 2,2 | 4,40 | 14,20 | 106,0 | 74 |
| Каша рисовая вязкая | 80 | 2,0 | 2,5 | 20,7 | 113,1 | 291 |
| Запеканка из творога | 85 | 14,9 | 13,1 | 13,60 | 234,6 | 188 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,90 | 25,80 | 154,0 | 354 |
| Хлеб | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,7 | 117,5 | |
| Масло сливочное порционнно | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 | |
| Сыр твёрдый порционнно | 5 | 1,2 | 1,5 | 0,0 | 18,5 | |
| Фрукты | 100 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 91,0 | 323 |
| Всего | x | 28,7 | 30,5 | 115,1 | 872,2 | x |