



Утверждаю
Директор гимназии КОГОАУ ВГГ
В.В.Вологжанина
"28" августа 2024г.

***ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАСС
группы продленного дня***

(внебюджетное финансирование)

Сезон: Осень -Зима, Весна- Лето

Кировское областное государственное общеобразовательное автономное учреждение «Вятская гуманитарная гимназия с углубленным изучением английского языка»

по адресу г. Киров, ул. Пролетарская, 11а (корпус Б)

Сезон: Осень-Зима

Возраст: от 7 до 11 лет

Понедельник (1 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из свежих огурцов растительным маслом	9	80	1	4	2	44	16	9	0	0	0	2	0	0	3
Суп картофельный с бобовыми с курой	42	275	7	4	20	144	43	38	1	2	23	0	0	0	13
Рыба припущенная	53.01	90	20	6	1	141	16,79	24		0,53					
Пюре картофельное	94	150	20	6	1	141	35,67	29	84	1,04	34				26
Чай заварной с сахаром	184	200			14	53	0,4			0,04					
Хлеб дарницкий		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
Итого		825	50	20	50	585	141,46	106	85	4,11	57	2	0	0	42
Полдник															
Какао с молоком	192.01	180	3	3	21	122	99,57	24	91	0,81	16	0,1			
Пирожок печеный с яблоками	161	100	6	5	44	247	21,83	22	64	1,88	35				
Итого		280	9	8	65	369	121,4	46	155	2,69	51	0,1	0	0	0
Всего		1105	59	28	115	954	262,86	152	240	6,8	108	2,1	0	0	42

Вторник (2 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат "Весенний"	36.03	80	1	4	6	68	29,12	10	8	0,42					22
Щи из свежей капусты с курой	33	275	8	11	7	156	41	18		1	39,3	0,4	0	0	10
Печень по-строгановски	83	130	21	16	4	244	32,49	23	364	7,87	23	5	0	2	13
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1	0	0	1
Напиток яблочно-лимонный	291.01	180	0	0	21	83	9,03	4		0,95	0	0	0	0	3
Хлеб дарницкий		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
Итого		850	39	37	78	811	194,15	192	556	14,71	91,3	6,4	0	2	49
Полдник															
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1	0	24	100	9,98	3	3	0,51		1			72
Пирожок печеный с изюмом	161.01	100	6	5	44	247	21,83	22	64	1,88	35				4
Итого		280	7	5	68	347	31,81	25	67	2,39	35	1	0	0	76
Всего		1130	46	42	146	1158	225,96	217	623	17,1	126,3	7,4	0	2	125

Среда (3 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из свеклы с изюмом	51	80	1	4	12	89	21,61	13	25	0,82	0	2			1
Уха "Рыбацкая"	47.01	265	6	4	13	107	28,9	25	53	1,02	13				16
Котлета рубленая из птицы	88.02	90	16	7	14	185	9,15	4,00	2,00	0,35	24,00				
Макаронные изделия отварные	137	155	5	4	33	197	27,44	9,00	5,00	0,98	23,00	7,90			
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2	0	37	154	63,84	41	57	1,3		2	0	0	1
Хлеб дарницкий		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
Итого		800	32	19	121	794	180,54	98	142	4,97	60	11,9	0	0	18
Полдник															
Бутерброд с маслом и сыром	2.02	65	7	10	20	204	159,8	13	120	0	71	0	0	0	0
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	222	0	0	14	55	2,86	1	1	0,08	0	0	0	0	1
Итого		287	7	10	34	259	162,66	14	121	0,08	71	0	0	0	1
Всего		1087	39	29	155	1053	343,2	112	263	5,05	131	11,9	0	0	19

Четверг (4 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из свежих помидоров	8	80	1	3	4	47	11	10	19	1					6
Рассольник домашний с курой	37	275	2	6	14	118	31,28	8	62	0,93	202	2			17
Плов из курицы	90.02	240	30,00	18,00	41,00	446,0	19,12	34,00	96,00	0,83					3,00
Компот из изюма	44.01	180	0	0	23	88	16,74	8	23	0,59	1				
Хлеб дарницкий		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
Итого		805	35	27	94	761	107,74	66	200	3,85	203	2	0	0	26
Полдник															
Пирог с картофелем	255.02	100	7	4	40	231	1,92	1		0,26					2
Компот из груш	197.03	180			23	89	5,64	3	3	5,64					1
Итого		280	7	4	63	320	7,56	4	3	5,9	0	0	0	0	3
Всего		1085	42	31	157	1081	115,3	70	203	9,75	203	2	0	0	29

Пятница (5 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из квашеной капусты	40	100	2	5	7	76	43,15	13	24	0,52	0	2	0	0	11
Борщ с мясом	76.01	262,5	2	6	14	115	44,3	25	58	1,14	247				21
Котлета из говядины	66.01	90	13	11	12	196	31,3	25	126	1,29	2	2,8			
Картофель отварной	9	150	3	5	25	151	20	35	89	1	23	0	0	0	
Компот из кураги	401.04	180	2		37	154	63,84	41				2			1
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		807,5	24	27	105	744	227,26	139	297	4,37	272	6,8	0	0	33
Полдник															
Кофейный напиток на молоке	189.13	180	3	3	16	98	95,4	11	70	0,12	8	0,1	0	0	1
Пирог с капустой	255	100	7	6	38	231	1,92	1		0,26					2
Итого		280	10	9	54	329	97,32	12	70	0,38	8	0,1	0	0	3
Всего		1087,5	34	36	159	1073	324,58	151	367	4,75	280	6,9	0	0	36

(2-ая неделя)
Понедельник (6 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат "Витаминный"	41	80	1	4	9	71	27,61	15	24	0,72		2			5
Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	33	275	3	5	21	139	19,72	27	1	0,99	217	2			17
Шницель	66.02	90	13	11	12	196	31,3	25	126	1,28	5	3			
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1	0	0	1
Какао с молоком	192.01	180	3	3	21	122	99,57	24	91	0,81	16				
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		805	29	29	101	778	255,78	222	426	8,19	267	8	0	0	23
Полдник															
Пирожки со сгущенкой	167.02	100	9	7	56	328	158,41		1			1			
Компот из груш	197.03	180	0	0	23	89	5,64	3	3	0,75	0	0	0	0	1
Итого		280	9	7	79	417	164,05	3	4	0,75	0	1	0	0	1
Всего		1085	38	36	180	1195	419,83	225	430	8,94	267	9	0	0	24

Вторник (7 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из свежих помидоров	8	80	1	3	4	47	11	10	19	1	0	0	0	258	6
Суп крестьянский с крупой и курой	43.02	262,5	2	6	12	115	28,69	13	51	0,46	202				6
Фрикадельки из кур	87.01	106	15	16	9	240	36,54	17		1,37	34				
Капуста тушеная	95	150	3	5	14	113	77	29	60	1		2,6	0,1	0,1	24,7
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2	0	37	154	63,84	41	57	1,3	0	2,5	0	0	1
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		803,5	25	30	86	721	241,74	110	187	5,55	236	5,1	0,1	258,1	37,7
Полдник															
Компот из яблок	197.02	180			24	89	5,64	3	3	0,75					1
Пирожное под помадку		80	3,52	13,36	53,28	342									
Итого		260	3,52	13,36	77,28	431	5,64	3	3	0,75	0	0	0	0	1
Всего		1063,5	28,52	43,36	163,28	1152	247,38	113	190	6,3	236	5,1	0,1	258,1	38,7

Среда (8 день)

Наименование блюда	Нкарты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Винегрет овощной	26	100	1	10	9	133	25,95	16	41	0,86	0	5	0	0	12
Рассольник ленинградский с курой	36.02	262,5	4	8	18	162	23,42	27	64	1,26	9	2			16
Плов из говядины	81.01	250	26	25	48	490	20,38	55		3,67		0,2			1
Напиток яблочно-лимонный	180	180			23	89	5,64	3	3	5,64					1
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		817,5	33	43	108	926	100,06	101	108	11,85	9	7,2	0	0	30
Полдник															
Бутерброд с сыром	3.03	60	11	5	15	146	306	19	234	0,57	51				
Кофейный напиток на молоке	189.13	180	3	3	16	98	95,4	11	70	0,12	8				1
Итого		240	14	8	31	244	401,4	30	304	0,69	59	0	0	0	1
Всего		1057,5	47	51	139	1170	501,46	131	412	12,54	68	7,2	0	0	31

Четверг (9 день)

Наименование блюда	№карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	22	80	3	10	10	145	12,59	14,64	53,13	0,62	12	3,65	0,07	0,07	2,53
Суп из овощей с мясом курицы	95.03	261	4	6	11	114	21,9	21	1	0,77	0	0	0	0	21
Тефтели рыбные															
Макаронные изделия отварные	137	155	5	4	33	197	27,44	9,00	5,00	0,98	23,00	7,90			
Компот из изюма	44.01	180	0	0	23	88	16,74	8	23	0,59	1	0	0	0	0
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		701	14	20	87	596	103,34	52,64	82,13	3,38	36	11,55	0,07	0,07	23,53
Полдник															
Чай заварной с сахаром	184	200	0	0	14	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Корж молочный		75	8,25	48,75	292,5	292,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого		275	8,25	48,75	306,5		0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	1
Всего		976	22,25	68,75	393,5	#ЗНАЧ!	103,74	52,64	82,13	3,42	36	11,55	0,07	0,07	24,53

Пятница (10 день)

Наименование блюда	Некарт	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из свеклы с изюмом	51	80	1	4	12	89	21,61	13	25	0,82		2			1
Суп картофельный с рыбными консервами	97.01	250	11	3	17	137	113,3	0	71	1,36	222	0			8
Голубцы ленивые с соусом	75.01	115	7	5	6	100	20,66	15	0	0,69	6	0	0	0	1
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1	0	0	1
Компот из кураги	401.01	200	1	0	32	130	39,4	25	0	0,84	117	1	0	0	1
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		825	29	18	105	706	272,55	184	280	8,1	374	4	0	0	12
Полдник															
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	222	0	0	14	55	2,86	1	1	0,08		0,1			1
Бутерброд с маслом	4	40	2	9	15	153	7,8	10	27	0,02	101	1	0	0	0
Итого		262	2	9	29	208	10,66	11	28	0,1	101	1,1	0	0	1
Всего		1087	31	27	134	914	283,21	195	308	8,2	475	5,1	0	0	13

Сезон: Весна-Лето

Понедельник (1 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из свежих огурцов растительным маслом	9	80	1	4	2	44	16	9	0	0		2			3
Суп картофельный с бобовыми с курой	42	275	7	4	20	144	43	38	1	2	23	0	0	0	13
Рыба припущенная	53.01	90	20	6	1	141	16,79	24		0,53					
Пюре картофельное	94	150	3	5	20	141	35,67	29	84	1,04	34				26
Чай заварной с сахаром	184	200			14	53	0,4			0,04					1
Хлеб дарницкий		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
Итого		825	33	19	69	585	141,46	106	85	4,11	57	2	0	0	43
Полдник															
Какао с молоком	192.01	180	3	3	21	122	99,57	24	91	0,81	16	0,1			
Пирожок печеный с яблоками	161	100	6	5	44	247	21,83	22	64	1,88	35				
Итого		280	9	8	65	369	121,4	46	155	2,69	51	0,1	0	0	0
Всего		1105	42	27	134	954	262,86	152	240	6,8	108	2,1	0	0	43

Вторник (2 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	22	80	3	8	7	113	13	15	53	1	20	4	0,1	0,1	9
Щи из свежей капусты с курой	33	275	8	11	7	156	41	18		1	39,3	0,4	0	0	10
Печень по-строгановски	83	130	21	16	4	244	32,49	23	364	7,87	23	5	0	2	13
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1	0	0	1
Напиток яблочно-лимонный	291.01	180	0	0	21	83	9,03	4		0,95	0	0	0	0	3
Хлеб дарницкий		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
Итого		870	41	41	79	856	178,03	197	601	15,29	111,3	10,4	0,1	2,1	36
Полдник															
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1	0	24	100	9,98	3	3	0,51		1	0	0	72
Пирожок печеный с изюмом	161.01	100	6	5	44	247	21,83	22	64	1,88	35				4
Итого		280	7	5	68	347	31,81	25	67	2,39	35	1	0	0	76
Всего		1150	48	46	147	1203	209,84	222	668	17,68	146,3	11,4	0,1	2,1	112

Среда (3 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из свеклы с изюмом	51	80	1	4	12	89	21,61	13	25	0,82					1
Уха "Рыбацкая"	47.01	265	6	4	13	107	28,9	25	53	1,02	13				16
Котлета рубленая из птицы	88.02	90	16	7	14	185	9,15	4,00	2,00	0,35	24,00				
Макаронные изделия отварные	137	155	5	4	33	197	27,44	9,00	5,00	0,98	23,00	7,90			
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2	0	37	154	63,84	41	57	1,3		2	0	0	1
Хлеб дарницкий		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
Итого		800	32	19	121	794	180,54	98	142	4,97	60	9,9	0	0	18
Полдник															
Бутерброд с маслом и сыром	2.02	65	7	10	20	204	159,8	13	120	0	71	0	0	0	0
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	222	0	0	14	55	2,86	1	1	0,08	0	0	0	0	1
Итого		287	7	10	34	259	162,66	14	121	0,08	71	0	0	0	1
Всего		1087	39	29	155	1053	343,2	112	263	5,05	131	9,9	0	0	19

Четверг (4 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Огурец свежий	91	100	1			11	17	14	30	0,5	0	0	0	0	7
Рассольник домашний с курой	37	275	2	6	14	118	31,28	8	62	0,93	202	2			17
Плов из курицы	90.02	240	30,00	18,00	41,00	446,0	19,12	34,00	96,00	0,83					3,00
Компот из изюма	44.01	180	0	0	23	88	16,74	8	23	0,59	1				
Хлеб дарницкий		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
Итого		825	35	24	90	725	113,74	70	211	3,35	203	2	0	0	27
Полдник															
Пирог с картофелем	255.02	100	7	4	40	231	1,92	1		0,26					2
Компот из груш	197.03	180			23	89	5,64	3	3	5,64					1
Итого		280	7	4	63	320	7,56	4	3	5,9	0	0	0	0	3
Всего		1105	42	28	153	1045	121,3	74	214	9,25	203	2	0	0	30

Пятница (5 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из квашеной капусты	40	100	2	5	7	76	43,15	13	24	0,52		2			11
Борщ с мясом	76.01	262,5	2	6	14	115	44,3	25	58	1,14	247				21
Котлета из говядины	66.01	90	13	11	12	196	31,3	25	126	1,29	2	2,8			
Картофель отварной	9	150	3	5	25	151	20	35	89	1	23	0	0	0	
Компот из кураги	401.04	180	2		37	154	63,84	41				2			1
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		807,5	24	27	105	744	227,26	139	297	4,37	272	6,8	0	0	33
Полдник															
Кофейный напиток на молоке	189.13	180	3	3	16	98	95,4	11	70	0,12	8	0,1	0	0	1
Пирог с капустой	255	100	7	6	38	231	1,92	1		0,26					2
Итого		280	10	9	54	329	97,32	12	70	0,38	8	0,1	0	0	3
Всего		1087,5	34	36	159	1073	324,58	151	367	4,75	280	6,9	0	0	36

(2-ая неделя)
Понедельник (6 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Помидор	55.01	100	1		4	24	14	20	26	0,9	0				25
Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	33	275	3	5	21	139	19,72	27	1	0,99	217	2			17
Шницель	66.02	90	13	11	12	196	31,3	25	0	1,28	5	3			
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1	0	0	1
Какао с молоком	192.01	180	3	3	21	122	99,57	24	91	0,81	16				
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		825	29	25	96	731	242,17	227	302	8,37	267	6	0	0	43
Полдник															
Пирожки со сгущенкой	167.02	100	9	7	56	328	158,41		1			1			
Компот из груш	197.03	180	0	0	23	89	5,64	3	3	0,75	0	0	0	0	1
Итого		280	9	7	79	417	164,05	3	4	0,75	0	1	0	0	1
Всего		1105	38	32	175	1148	406,22	230	306	9,12	267	7	0	0	44

Вторник (7 день)

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из свежих помидоров	8	80	1	3	4	47	11	10	19	1	0	0	0	258	6
Суп крестьянский с крупой и курой	43.02	262,5	2	6	12	115	28,69	13	51	0,46	202				6
Фрикадельки из кур	87.01	106	15	16	9	240	36,54	17		1,37	34				
Капуста тушеная	95	150	3	5	14	113	77	29	60	1		2,6	0,1	0,1	24,7
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2	0	37	154	63,84	41	57	1,3		2,5		0	1
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42				0	
Итого		803,5	25	30	86	721	241,74	110	187	5,55	236	5,1	0,1	258,1	37,7
Полдник															
Компот из яблок	197.02	180	0	0	23	89	5,64	3	3	0,75	0	0	0	0	1
Пирожное под помадку		80	3,52	13,36	53,28	342									
Итого		260	3,52	13,36	76,28	431	5,64	3	3	0,75	0	0	0	0	1
Всего		1063,5	28,52	43,36	162,28	1152	247,38	113	190	6,3	236	5,1	0,1	258,1	38,7

Среда (8 день)

Наименование блюда	№карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Винегрет овощной	26	100	1	10	9	133	25,95	16	41	0,86	0	5	0	0	12
Рассольник ленинградский с курой	36.02	262,5	4	8	18	162	23,42	27	64	1,26	9	2			16
Плов из говядины	81.01	250	26	25	48	490	20,38	55		3,67		0,2			1
Напиток яблочно-лимонный	291.01	180	0	0	21	83	9,03	4							3
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого:		817,5	33	43	106	920	103,45	102	105	6,21	9	7,2	0	0	32
Полдник															
Бутерброд с сыром	3.03	60	11	5	15	146	306	19	234	0,57	51				
Кофейный напиток на молоке	189.13	180	3	3	16	98	95,4	11	70	0,12	8				1
Итого:		240	14	8	31	244	401,4	30	304	0,69	59	0	0	0	1
Всего		1057,5	47	51	137	1164	504,85	132	409	6,9	68	7,2	0	0	33

Четверг (9 день)

Наименование блюда	№карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	22	80	3	10	10	145	12,59	14,64	53,13	0,62	12	3,65	0,07	0,07	2,53
Суп из овощей с мясом куры	95.03	261	4	6	11	114	21,9	21	1	0,77					21
Тефтели рыбные	245	140	14	12	15	219	27,71	21	88	0,73					
Макаронные изделия отварные	137	155	5	4	33	197	27,44	9,00	5,00	0,98	23,00	7,90			
Компот из изюма	44.01	180	0	0	23	88	16,74	8,00	23,00	0,59	1,00				
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		841	28	32	102	815	131,05	73,64	170,13	4,11	36	11,55	0,07	0,07	23,53
Полдник															
Чай заварной с сахаром	184	200	0	0	14	53	0,4	0	0	0,04	0				
Корж молочный		75	4,88	8,25	48,75	292,5			0						1
Итого		275	4,88	8,25	62,75	345,5	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	1
Всего		1116	32,88	40,25	164,75	1160,5	131,45	73,64	170,13	4,15	36	11,55	0,07	0,07	24,53

Пятница (10 день)

Наименование блюда	№карт	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P1	Fe	A	E	B1	B2	C
Обед															
Салат из свеклы с изюмом	51	80	1	4	12	89	21,61	13	25	0,82		2			1
Суп картофельный с рыбными консервами	97.01	250	11	3	17	137	113,3	0	0	1,36	222	0	0	0	8
Голубцы ленивые с соусом	75.01	115	7	5	6	100	20,66	15	0	0,69	6	0	0	0	1
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1	0	0	1
Компот из кураги	401.01	200	1	0	32	130	39,4	25	0	0,84	117	1	0	0	1
Хлеб дарницкий	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
Итого		825	29	18	105	706	272,55	184	209	8,1	374	4	0	0	12
Полдник															
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	222	0	0	14	55	2,86	1	1	0,08		0,1			1
Бутерброд с маслом	4	40	2	9	15	153	7,8	10	27	0,02	101	1	0	0	0
Итого		262	2	9	29	208	10,66	11	28	0,1	101	1,1	0	0	1
Всего		1087	31	27	134	914	283,21	195	237	8,2	475	5,1	0	0	13