

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Северная Осетия - Алания

ТИБИЛОВ А.Г.

24.08.

2020 г.



СОГЛАСОВАНО:

Министр образования и науки Республики
Северная Осетия - Алания

БАШАРИНА Л.В.

2020 г.



Единое 10-дневное меню для государственных и
муниципальных общеобразовательных организаций
Республики Северная Осетия – Алания, для организации
бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов, обучающихся в первую смену

г.Владикавказ
2020 г.

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|---|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| День 6 | 209 | Яйцо отварное | 40 | 7,02 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | | 0,1 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| | 293/171 | Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным | 80/150/5 | 38,5 | 17,30 | 16,21 | 32,50 | 345,09 | 0,258 | 1,08 | 0,11 | 63,11 | 395,47 | 176,23 | 5,61 |
| | 376 | Чай смородиново-яблочный | 200 | 10,27 | 0,42 | 0,18 | 29,80 | 122,50 | | 0,43 | | 5,20 | 5,80 | 3,00 | 0,34 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| | | Итого: | | 58,00 | 25,74 | 21,42 | 79,43 | 613,46 | 0,35 | 1,51 | 0,21 | 100,91 | 529,87 | 198,23 | 8,07 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,2 | 1,0 | 3,8 | 26,1 | | | | | | | |
| День 7 | 14 | Масло сливочное | 10 | 5,82 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 | | | 0,04 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| | 309/268 | Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным | 80/150/5 | 43,09 | 15,27 | 11,63 | 40,39 | 327,31 | 0,27 | 0,27 | 0,075 | 60,89 | 361,39 | 185,14 | 2,97 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 | | 0,03 | | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| | 338 | Яблоко | 100 | 4,99 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | | Итого: | | 58,00 | 18,68 | 19,73 | 82,12 | 580,77 | 0,36 | 10,30 | 0,12 | 94,89 | 429,99 | 213,34 | 7,11 |
| | Соотношение 1:1:4 | | | 0,9 | 1,0 | 4,1 | 24,7 | | | | | | | | |
| День 8 | 15 | Сыр полутвердый | 15 | 9,99 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 53,70 | 0,005 | 0,105 | 0,078 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| | 279/302 | Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой | 80/60/150 | 33,6 | 16,10 | 15,37 | 49,65 | 401,33 | 0,28 | 0,71 | 0,08 | 52,24 | 311,96 | 158,81 | 3,54 |
| | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | | 2,8 | | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| | 338 | Яблоко | 100 | 4,99 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | | Итого: | | 58,00 | 23,05 | 20,64 | 91,50 | 643,96 | 0,38 | 13,62 | 0,16 | 218,64 | 454,16 | 193,10 | 7,85 |
| | Соотношение 1:1:4 | | | 1,0 | 0,9 | 4,1 | 27,4 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| День 9 | 14 | Масло сливочное | 10 | 5,82 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 | | | 0,04 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| | 230 | Рыба запеченная | 80 | 30,41 | 15,30 | 5,80 | 5,00 | 133,40 | 0,14 | 1,9 | 0,039 | 51,44 | 171,52 | 26,32 | 0,91 |
| | 312 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30,65 | 188,18 | | 5,4 | | 42 | | 30 | 0,65 |
| | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | | 2,8 | | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,08 | 1,40 | 0,15 | 9,31 | 44,19 | 0,022 | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| | | Итого: | | 58,00 | 21,63 | 19,36 | 67,78 | 531,88 | 0,20 | 10,10 | 0,08 | 114,24 | 230,72 | 76,36 | 3,54 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,2 | 1,1 | 3,7 | 22,6 | | | | | | | |
| День 10 | 14 | Масло сливочное | 10 | 5,82 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 | | | 0,04 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| | 219 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 120/20 | 44,17 | 21,00 | 17,00 | 34,30 | 374,20 | 0,07 | 0,3 | 0,06 | 190 | 271,39 | 27,69 | 0,8 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 | | 0,03 | | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
| | 338 | Яблоко | 100 | 4,99 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | | Итого: | | 58,00 | 23,01 | 24,95 | 66,72 | 583,47 | 0,14 | 10,33 | 0,10 | 220,00 | 326,99 | 53,09 | 4,72 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,2 | 1,3 | 3,5 | 24,8 | | | | | | | |
| | Итого в среднем за вторую неделю | | | 22,42 | 21,22 | 77,51 | 25,14 | | | | | | | | |
| | Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю | | | 1,1 | 1,1 | 3,8 | | | | | | | | | |

Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Северная Осетия - Алания

ТИБИЛОВ А.Г.

24.08.



СОГЛАСОВАНО:

Министр образования и науки Республики
Северная Осетия - Алания

БАЩАРИНА Л.В.

2020 г.



Единое 10-дневное меню для государственных и
муниципальных общеобразовательных организаций
Республики Северная Осетия – Алания, для организации
бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов, обучающихся во вторую смену

г.Владикавказ

2020 г.

Единое 10-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная и Осетия-Алания, для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1- 4 классов, обучающихся во вторую смену

| День: понедельник-пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------|--|-----------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Номер рецептуры № | Наименование блюда | Масса порции, г | Цена | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В_1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| День 1 | 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 6,08 | 0,44 | 3,60 | 1,41 | 39,80 | 0,017 | 2,81 | | 9,91 | 23,75 | 5,31 | 0,34 |
| | 82 | Борщ со свеж. капустой и картофелем и сметаной | 200/5 | 4,72 | 1,44 | 4,93 | 10,12 | 90,61 | 0,04 | 8,54 | | 49,78 | 43,68 | 17,9 | 0,58 |
| | АКТ43/303 | Куриное филе запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей | 100/150 | 38,69 | 17,99 | 12,98 | 40,10 | 349,18 | 0,12 | 0,35 | 0,03 | 45,16 | 277,88 | 30,16 | 0,65 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 | | 0,03 | | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Вафли | 18 | 2,36 | 0,61 | 4,43 | 11,64 | 88,87 | 0,007 | 0,108 | 0,014 | 11,9 | 15,1 | 2,18 | 0,01 |
| | | Итого: | | 56,98 | 25,42 | 26,80 | 99,93 | 742,60 | 0,25 | 11,84 | 0,04 | 133,75 | 402,21 | 68,95 | 3,04 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,0 | 1,1 | 3,9 | 31,6 | | | | | | | |
| День 2 | 49 | Салат витаминный /2 вариант/ | 60 | 7,04 | 1,99 | 2,53 | 5,30 | 51,93 | 0,03 | 16,2 | | 41,12 | 20,31 | 10,03 | 0,34 |
| | 111 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,87 | 1,91 | 3,06 | 10,39 | 76,74 | 0,04 | 0,76 | | 21,84 | 29,42 | 12,18 | 0,58 |
| | 243 | Сосиска отварная | 50 | 16,07 | 10,40 | 10,05 | 0,40 | 133,65 | 0,025 | 0,6 | 0,1 | 23,6 | 81 | 7,35 | |
| | 312 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30,65 | 188,18 | | 5,4 | | 42 | | 30 | 0,65 |
| | 344 | Компот из свежих яблок и черной смородины | 200 | 11,09 | 0,42 | 0,18 | 29,80 | 122,50 | 0,01 | 2,07 | | 16,2 | 7,2 | 7,5 | 0,89 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Вафли | 18 | 2,36 | 0,61 | 4,43 | 11,64 | 88,87 | 0,007 | 0,108 | 0,014 | 11,9 | 15,1 | 2,18 | 0,01 |
| | | Итого: | | 58,00 | 23,46 | 26,95 | 109,84 | 775,75 | 0,18 | 25,14 | 0,11 | 168,66 | 192,03 | 77,64 | 3,13 |
| | Соотношение 1:1:4 | | | 0,9 | 1,0 | 4,1 | 33,0 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|---|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| День 3 | 75 | Икра свекольная | 60 | 6,96 | 1,66 | 4,50 | 7,01 | 75,18 | 0,015 | 3 | | 18 | 36,55 | 8,28 | 3 |
| | 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 200 | 4,81 | 3,10 | 4,30 | 8,70 | 85,90 | 0,18 | 4,66 | | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| | 309/26 8 | Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным | 80/150/5 | 39,34 | 12,84 | 8,95 | 43,05 | 304,11 | 0,27 | 0,27 | 0,075 | 60,89 | 361,39 | 185,14 | 2,97 |
| | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 3,65 | 0,16 | 0,00 | 23,40 | 94,24 | 0,012 | 0,9 | | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Итого: | | 58,00 | 23,10 | 23,50 | 103,82 | 719,18 | 0,54 | 8,83 | 0,08 | 139,21 | 511,82 | 235,42 | 9,22 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 0,9 | 0,9 | 4,1 | 30,6 | | | | | | | |
| День 4 | 48 | Салат витаминный /1 вариант/ | 60 | 4,99 | 0,95 | 3,64 | 2,86 | 48,00 | 0,025 | 16,2 | | 21,94 | 18,45 | 10,03 | 0,34 |
| | 98 | Суп крестьянский с крупой рисовой и сметаной | 200/5 | 6,26 | 1,78 | 5,30 | 10,33 | 96,14 | 0,034 | 7,9 | | 28,7 | 26,86 | 11,34 | 0,46 |
| | 294/30 9 | Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным | 80/150/5 | 33,47 | 14,10 | 12,75 | 21,45 | 256,95 | 0,21 | 0,72 | 0,043 | 52,68 | 101,17 | 17,76 | 1,89 |
| | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 3,46 | 0,44 | 0,00 | 29,59 | 120,12 | 0,016 | 0,72 | | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Зефир | 25 | 6,58 | 0,20 | 0,03 | 19,57 | 79,31 | | | | 6,25 | 3 | 1,5 | 0,35 |
| | | Итого: | | 58,00 | 22,39 | 22,56 | 102,46 | 702,40 | 0,35 | 25,54 | 0,04 | 154,05 | 211,92 | 66,49 | 4,39 |
| | Соотношение 1:1:4 | | | 0,9 | 0,9 | 4,2 | 29,9 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|----------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| День 5 | 67 | Винегрет овощной | 60 | 2,54 | 0,96 | 6,09 | 4,40 | 76,25 | 0,026 | 5,77 | | 18,74 | 25,96 | 11,71 | 0,49 |
| | 112 | Суп картофельный с клецками, сметаной и зеленью | 200 | 2,87 | 3,20 | 5,23 | 17,30 | 129,07 | 0,04 | 0,76 | | 21,84 | 29,42 | 12,18 | 0,58 |
| | 230 | Рыба запеченная | 80 | 30,41 | 15,30 | 5,80 | 5,00 | 133,40 | 0,14 | 1,9 | 0,039 | 51,44 | 171,52 | 26,32 | 0,91 |
| | 312 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30,65 | 188,18 | | 5,4 | | 42 | | 30 | 0,65 |
| | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | | 2,8 | | 7,8 | 4,4 | 5,84 | 0,84 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Итого: | | 58,00 | 27,72 | 23,84 | 94,21 | 702,28 | 0,27 | 16,63 | 0,04 | 153,82 | 270,30 | 94,45 | 4,13 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,1 | 1,0 | 3,9 | 29,9 | | | | | | | |
| | Итого в среднем за первую неделю | | | 24,42 | 24,73 | 102,05 | 31% | | | | | | | | |
| | Соотношение 1:1:4 | | | 0,97 | 0,98 | 4,05 | | | | | | | | | |

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| День 6 | 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 6,11 | 1,02 | 5,20 | 5,07 | 71,16 | 0,010 | 11,88 | | 31,34 | 20,37 | 9,60 | 0,40 |
| | 102 | Суп картофельный с фасолью и зеленью | 200 | 5,21 | 4,20 | 5,30 | 14,90 | 124,10 | 0,18 | 4,66 | | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| | 293/17 1 | Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным | 80/150/5 | 38,5 | 17,30 | 16,21 | 32,50 | 345,09 | 0,258 | 1,08 | 0,11 | 63,11 | 395,47 | 176,23 | 5,61 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 | | 0,03 | | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Печенье | 26 | 2,93 | 1,82 | 2,13 | 19,80 | 105,65 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Итого: | | 57,88 | 29,28 | 29,70 | 108,93 | 820,14 | | | | | | | |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,0 | 1,1 | 3,9 | 34,9 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| День 7 | | Икра кабачковая | 60 | 3,3 | 0,90 | 4,82 | 4,34 | 64,34 | 0,03 | 9,24 | | 25,60 | | 18,80 | 0,78 |
| | 82 | Борщ со свеж. капустой и картофелем и сметаной | 200/5 | 4,72 | 1,44 | 4,93 | 10,12 | 90,61 | 0,04 | 8,54 | | 49,78 | 43,68 | 17,9 | 0,58 |
| | 309/26 8 | Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным | 80/150/5 | 43,09 | 15,27 | 11,63 | 40,39 | 327,31 | 0,27 | 0,27 | 0,075 | 60,89 | 361,39 | 185,14 | 2,97 |
| | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 3,65 | 0,16 | 0,00 | 23,40 | 94,24 | 0,012 | 0,9 | | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Итого: | | 58,00 | 22,69 | 22,22 | 99,91 | 690,38 | 0,42 | 18,95 | 0,08 | 162,45 | 448,47 | 235,38 | 5,94 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 0,9 | 0,9 | 4,1 | 29,4 | | | | | | | |
| День 8 | 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 3,05 | 0,78 | 2,95 | 3,87 | 45,15 | 0,01 | 21,66 | | 28,80 | 16,67 | 9,84 | 0,36 |
| | 96 | Рассольник ленинградский с крупой перловой | 200/5 | 8,99 | 2,05 | 5,60 | 13,14 | 111,16 | 0,07 | 6,70 | | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| | 279/30 2 | Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой | 80/60/150 | 33,6 | 16,10 | 15,37 | 49,65 | 401,33 | 0,28 | 0,71 | 0,08 | 52,24 | 311,96 | 158,81 | 3,54 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | 345 | Компот из смородины | 200 | 9,12 | 0,40 | 0,08 | 25,60 | 104,72 | 0,01 | 27,60 | | 23,70 | 18,40 | 19,42 | 0,71 |
| | | Итого: | | 58,00 | 24,25 | 24,84 | 105,10 | 740,96 | 0,44 | 56,67 | 0,08 | 140,06 | 431,41 | 215,81 | 6,01 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 0,9 | 1,0 | 4,1 | 31,5 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| День 9 | акт105 | Салат морковный | 60 | 2,78 | 0,80 | 4,50 | 4,20 | 60,50 | 0,03 | 2,85 | | 15,40 | 31,46 | 21,70 | 0,40 |
| | 112 | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью | 200 | 2,63 | 2,10 | 6,59 | 17,30 | 136,91 | 0,04 | 0,76 | | 21,84 | 29,42 | 12,18 | 0,58 |
| | 230 | Рыба запеченная | 80 | 30,41 | 15,30 | 5,80 | 5,00 | 133,40 | 0,14 | 1,9 | 0,039 | 51,44 | 171,52 | 26,32 | 0,91 |
| | 312 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30,65 | 188,18 | | 5,4 | | 42 | | 30 | 0,65 |
| | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | | 2,80 | | 7,80 | 4,40 | 5,84 | 0,84 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Итого: | | 58,00 | 26,46 | 25,61 | 102,50 | 746,33 | 0,28 | 13,71 | 0,04 | 150,48 | 275,80 | 104,44 | 4,04 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,0 | 1,0 | 4,0 | 31,8 | | | | | | | |
| День 10 | 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 6,08 | 0,44 | 3,60 | 1,41 | 39,80 | 0,017 | 2,81 | | 9,91 | 23,75 | 5,31 | 0,34 |
| | 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 200 | 4,81 | 3,10 | 4,30 | 8,70 | 85,90 | 0,18 | 4,66 | | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| | 294/309 | Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным | 80/150/5 | 33,47 | 14,10 | 12,75 | 21,45 | 256,95 | 0,21 | 0,72 | 0,043 | 52,68 | 101,17 | 17,76 | 1,89 |
| | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 3,65 | 0,16 | 0,00 | 23,40 | 94,24 | 0,012 | 0,9 | | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 4,92 | 0,84 | 21,66 | 113,88 | 0,066 | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | | Зефир | 25 | 6,58 | 0,20 | 0,03 | 19,57 | 79,31 | | | | 6,25 | 3 | 1,5 | 0,35 |
| | | Итого: | | 57,83 | 22,92 | 21,52 | 96,19 | 670,08 | 0,49 | 9,09 | 0,04 | 129,16 | 241,80 | 66,57 | 5,83 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,0 | 0,9 | 4,1 | 28,5 | | | | | | | |
| | Итого в среднем за вторую неделю | | | 25,12 | 24,78 | 102,53 | 31% | | | | | | | | |
| | Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю | | | 0,99 | 0,98 | 4,04 | | | | | | | | | |

Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. В блюдах используется исключительно йодированная соль