**Организация питания в учреждении образования**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | 1-Белки | | | | 2-Жиры | | 3-Углеводы | | 4-Калории |
|  | Макароны с сыром | | | | | | | | | | | | | | | | | | 140/8 | | | | | 8 | | | | 8 | | 29 | | 219 |
|  | Чайный нап. с сиропом шиповника и рябины | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | 0 | | 12 | | 47 |
|  | бутерброд с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | 2 | | | | 10 | | 13 | | 151 |
|  | **Завтрак всего** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **10** | | | | **18** | | **54** | | **417** |
|  | Салат "Витаминный с маслом раст." | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | 1 | | | | 3 | | 5 | | 47 |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200//5 | | | | | 2 | | | | 4 | | 13 | | 88 |
|  | Мясо отварное (добавка в суп) | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | 4 | | | | 1 | | 0 | | 23 |
|  | Сосиска/колбаса отварная | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | 6 | | | | 8 | | 1 | | 101 |
|  | Пюре картофельное | | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | 3 | | | | 5 | | 20 | | 138 |
|  | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | 3 | | | | 0 | | 18 | | 85 |
|  | хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | 0 | | 24 | | 95 |
|  | Фрукты | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | 0 | | | | 0 | | 38 | | 44 |
|  | **Обед всего** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **19** | | | | **20** | | **119** | | **621** |
|  | птица, тушенная с овощами | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100//50 | | | | | 8 | | | | 11 | | 12 | | 200 |
|  | хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | 2 | | | | 0 | | 13 | | 64 |
|  | Чай с молоком | | | | | | | | | | | | | | | | | | 190//10 | | | | | 1,6 | | | | 1,4 | | 17,4 | | 88,0 |
|  | **Полдник всего** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | **12** | | | | **12** | | **43** | | **351** |
|  | **День 2** | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  |
|  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | 1-Белки | | | | | | | 2-Жиры | | 3-Углеводы | 4-Калории | |
| Каша вязкая молочная гречневая | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | 5 | | | | | | | 8 | | 21 | 221 | |
| Бутерброд с сыром | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | 6 | | | | | | | 8 | | 10 | 135 | |
| Какао с молоком | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | 3 | | | | | | | 3 | | 25 | 129 | |
| **Завтрак всего** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | **14** | | | | | | | **19** | | **56** | **485** | |
| Салат из б/к с м.р. | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | 1 | | | | | | | 3 | | 6 | 51 | |
| Борщ с картофелем со сметаной | | | | | | | | | | | | | | | | 200//5 | | | | | | 2 | | | | | | | 5 | | 13 | 114 | |
| шницели натуральный рубленный | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | 12 | | | | | | | 14 | | 4 | 188 | |
| рагу из овощей ( соус красный) | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | 2 | | | | | | | 4 | | 10 | 82 | |
| Сок натуральный | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | 1 | | | | | | | 0 | | 22 | 92 | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | 3 | | | | | | | 0 | | 18 | 85 | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | 4 | | | | | | | 1 | | 20 | 100 | |
| **Обед всего** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | **24** | | | | | | | **27** | | **91** | **712** | |
| пирожки с яблочным фаршем | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | 3 | | | | | | | 3 | | 27 | 151 | |
| Кефир (молоко) | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | 6 | | | | | | | 6 | | 8 | 112 | |
| Фрукты | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | 1 | | | | | | | 0 | | 38 | 41 | |
| **Полдник всего** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | **10** | | | | | | | **9** | | **73** | **304** | |
|  | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  |  | |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | | | | 1-Белки | | | | | 2-Жиры | | | | 3-Углеводы | 4-Калории | | |
| Омлет натуральный | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | 11 | | | | | 18 | | | | 2 | 218 | | |
| Бутерброд "Купалле" | | | | | | | | | | | | | 45 | | | | | | | 7 | | | | | 9 | | | | 9 | 146 | | |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 23 | 96 | | |
| **Завтрак всего** | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | **20** | | | | | **29** | | | | **33** | **460** | | |
| Салат "Бурячок" | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | | | | 4 | 55 | | |
| Суп картофельный с бобовыми | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 5 | | | | | 4 | | | | 18 | 116 | | |
| Рыба, запеченная в сметане с морковью | | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | | | 9 | | | | | 5 | | | | 1 | 92 | | |
| Каша перловая | | | | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 4 | | | | | 4 | | | | 35 | 180 | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | 3 | | | | | 0 | | | | 18 | 85 | | |
| Кисель | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | 32 | 130 | | |
| Фрукты | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | 31 | 44 | | |
| **Обед всего** | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | **22** | | | | | **17** | | | | **139** | **702** | | |
| оладьи картофельные, фаршированные мясом | | | | | | | | | | | | | 90//10 | | | | | | | 8 | | | | | 10 | | | | 16 | 190 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | 24 | 95 | | |
| **Полдник всего** | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | **8** | | | | | **10** | | | | **40** | **286** | | |
|  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  |  | | |  | | |
| **День 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | 1-Белки | | | | | 2-Жиры | | | 3-Углеводы | | | | 4-Калории | | | |
| Запеканка из творога со сметаной | | | | | | | | | | | | | | | 100/15 | | | 16 | | | | | 14 | | | 18 | | | | 263 | | | |
| Чай с молоком | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | 2 | | | | | 1 | | | 17 | | | | 88 | | | |
| Бутерброд с повидлом | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | 2 | | | | | 5 | | | 12 | | | | 100 | | | |
| **Завтрак всего** | | | | | | | | | | | | | | |  | | | **20** | | | | | **20** | | | **47** | | | | **451** | | | |
| Салат овощной с яйцом | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | 2 | | | | | 5 | | | 5 | | | | 68 | | | |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | | | | | | | | | | | | | | | 200//5 | | | 2 | | | | | 6 | | | 8 | | | | 88 | | | |
| фрикадельки из птицы | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | 9 | | | | | 7 | | | 5 | | | | 118 | | | |
| Макаронные изделия отварные | | | | | | | | | | | | | | | 150 | | | 5 | | | | | 4 | | | 37 | | | | 188 | | | |
| Сок натуральный | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | 0 | | | | | 0 | | | 22 | | | | 90 | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | 3 | | | | | 0 | | | 18 | | | | 85 | | | |
| хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | 40 | | | 4 | | | | | 1 | | | 20 | | | | 100 | | | |
| **Обед всего** | | | | | | | | | | | | | | |  | | | **25** | | | | | **23** | | | **115** | | | | **736** | | | |
| оладьи со сгущеным молоком/повидлом | | | | | | | | | | | | | | | 60 | | | 5 | | | | | 5 | | | 30 | | | | 160 | | | |
| Молоко//кефир | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | 6 | | | | | 5 | | | 9 | | | | 100 | | | |
| яблоки печеные | | | | | | | | | | | | | | | 60//5 | | | 0 | | | | | 0 | | | 16 | | | | 64 | | | |
| **Полдник всего** | | | | | | | | | | | | | | |  | | | **11** | | | | | **11** | | | **54** | | | | **324** | | | |
|  | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **День 5** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | 1-Белки | | | | 2-Жиры | | | | | | 3-Углеводы | | | 4-Калории | | |
| Каша вязкая Артековская | | | | | | | | | | | | 160 | | | | | 7 | | | | 4 | | | | | | 31 | | | 190 | | |
| Бутерброд с маслом | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | 2 | | | | 13 | | | | | | 11 | | | 167 | | |
| Чай с лимоном/сахаром | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | 0 | | | | | | 14 | | | 56 | | |
| **Завтрак всего** | | | | | | | | | | | |  | | | | | **9** | | | | **17** | | | | | | **56** | | | **412** | | |
| Винегрет овощной | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | 1 | | | | 7 | | | | | | 4 | | | 85 | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | | | | | | | | | | 200//20 | | | | | 6 | | | | 2 | | | | | | 12 | | | 88 | | |
| биточки из рыбы с творогом,запеченные | | | | | | | | | | | | 60 | | | | | 9 | | | | 4 | | | | | | 0 | | | 80 | | |
| Пюре картофельное | | | | | | | | | | | | 160 | | | | | 3 | | | | 6 | | | | | | 21 | | | 147 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | 0 | | | | | | 24 | | | 95 | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | 3 | | | | 0 | | | | | | 18 | | | 85 | | |
| Фрукты | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | 0 | | | | 0 | | | | | | 31 | | | 44 | | |
| **Обед всего** | | | | | | | | | | | | | | | | | **23** | | | | **20** | | | | | | **111** | | | **624** | | |
| Голубцы Любительские | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | | | 9 | | | 115 | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | 2 | | | | 0 | | | | | | 4 | | | 8 | | |
| какао с молоком | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | 4 | | | | 3 | | | | | | 23 | | | 134 | | |
| **Полдник всего** | | | | | | | | | | | |  | | | | | **12** | | | | **10** | | | | | | **37** | | | **257** | | |
|  | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | |  | | |  | | | | | 1-Белки | | | | | 2-Жиры | | 3-Углеводы | 4-Калории | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной | | | | | | | | | | 100/15 | | | | | 16 | | | | | 15 | | 17 | 263 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | | | | | | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | | 0 | | 15 | 59 | | | | | | | |
| бутерброд с сыром | | | | | | | | | | 40 | | | | | 6 | | | | | 8 | | 10 | 135 | | | | | | | |
| **Завтрак всего** | | | | | | | | | |  | | | | | **22** | | | | | **23** | | **42** | **457** | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | | | | | | | | | | 60 | | | | | 1 | | | | | 6 | | 4 | 73 | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | | | | | | | | | | 200 | | | | | 5 | | | | | 4 | | 16 | 116 | | | | | | | |
| Мясо отварное (добавка в суп) | | | | | | | | | | 15 | | | | | 4 | | | | | 1 | | 0 | 23 | | | | | | | |
| тефтели рыбные | | | | | | | | | | 50 | | | | | 8 | | | | | 1 | | 4 | 62 | | | | | | | |
| рис отварной | | | | | | | | | | 120 | | | | | 3 | | | | | 4 | | 26 | 156 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 40 | | | | | 3 | | | | | 0 | | 18 | 84 | | | | | | | |
| сок | | | | | | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | | 0 | | 22 | 90 | | | | | | | |
| Фрукты | | | | | | | | | | 100 | | | | | 0 | | | | | 0 | | 38 | 44 | | | | | | | |
| **Обед всего** | | | | | | | | | |  | | | | | **24** | | | | | **17** | | **127** | **648** | | | | | | | |
| рагу из птицы | | | | | | | | | | 50/125 | | | | | 9 | | | | | 11 | | 16 | 192 | | | | | | | |
| хлеб ржаной | | | | | | | | | | 30 | | | | | 2 | | | | | 0 | | 13 | 64 | | | | | | | |
| чай с молоком | | | | | | | | | | 200 | | | | | 1 | | | | | 1 | | 20 | 96 | | | | | | | |
| **Полдник всего** | | |  | | | |  | | |  | | | | | **12** | | | | | **12** | | **49** | **352** | | | | | | | |
|  | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |  | |  |  | | | | | | | |
| **День 7** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | | | | | 1-Белки | | | | | 2-Жиры | 3-Углеводы | | | | 4-Калории | | | | |
| Драчена | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | 13 | | | | | 18 | 7 | | | | 240 | | | | |
| бутерброд с маслом | | | | | | | | | | 30 | | | | | | | 2 | | | | | 8 | 10 | | | | 134 | | | | |
| Чай с молоком | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 3 | | | | | 3 | 17 | | | | 101 | | | | |
| **Завтрак всего** | | | | | | | | | |  | | | | | | | **18** | | | | | **28** | **33** | | | | **475** | | | | |
| Салат "Витаминный с маслом раст." | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | 1 | | | | | 3 | 5 | | | | 47 | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 2 | | | | | 3 | 15 | | | | 100 | | | | |
| Мясо тушеное | | | | | | | | | | 50/50 | | | | | | | 16 | | | | | 4 | 3 | | | | 102 | | | | |
| пюре картофельное | | | | | | | | | | 150 | | | | | | | 3 | | | | | 5 | 22 | | | | 135 | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 0 | | | | | 0 | 27 | | | | 95 | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | 4 | | | | | 1 | 20 | | | | 100 | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | 3 | | | | | 0 | 18 | | | | 85 | | | | |
| **Обед всего** | | | | | | | | | |  | | | | | | | **29** | | | | | **16** | **111** | | | | **664** | | | | |
| блины со сгущеным молоком | | | | | | | | | | 80 | | | | | | | 6 | | | | | 5 | 29 | | | | 187 | | | | |
| молоко/кефир | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | 6 | | | | | 5 | 9 | | | | 100 | | | | |
| фрукты | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | 0 | | | | | 0 | 38 | | | | 44 | | | | |
| **Полдник всего** | | | | | | | | | |  | | | | | | | **11** | | | | | **10** | **76** | | | | **331** | | | | |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |  | | | |  | | | | |  | |
| **День 8** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | |  | | |  | | | 1-Белки | | | | | 2-Жиры | | | | 3-Углеводы | 4-Калории | | | | | |
| Каша вязкая молочная "Геркулес" | | | | | | | | | | 180 | | | 5 | | | | | 10 | | | | 30 | 225 | | | | | |
| бутерброд с повидлом | | | | | | | | | | 50 | | | 2 | | | | | 5 | | | | 12 | 100 | | | | | |
| Чай с лимоном | | | | | | | | | | 200 | | | 0 | | | | | 0 | | | | 15 | 59 | | | | | |
| Зефир | | | | | | | | | | 40 | | | 2 | | | | | 0 | | | | 12 | 47 | | | | | |
| **Завтрак всего** | | | | | | | | | |  | | | **9** | | | | | **14** | | | | **69** | **430** | | | | | |
| Салат б/к капусты с м.р. | | | | | | | | | | 50 | | | 1 | | | | | 3 | | | | 6 | 51 | | | | | |
| Борщ с картофелем со сметаной | | | | | | | | | | 200//5 | | | 2 | | | | | 6 | | | | 12 | 114 | | | | | |
| Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным | | | | | | | | | | 65 | | | 8 | | | | | 12 | | | | 6 | 165 | | | | | |
| макаронные изделия отварные | | | | | | | | | | 150 | | | 5 | | | | | 4 | | | | 30 | 180 | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | 40 | | | 3 | | | | | 0 | | | | 18 | 85 | | | | | |
| Компот апельсиновый | | | | | | | | | | 200 | | | 0 | | | | | 0 | | | | 20 | 76 | | | | | |
| Фрукты | | | | | | | | | | 150 | | | 0 | | | | | 0 | | | | 38 | 44 | | | | | |
| **Обед всего** | | | | | | | | | |  | | | **19** | | | | | **25** | | | | **129** | **715** | | | | | |
| сырники с соусом | | | | | | | | | | 100 | | | 12 | | | | | 8 | | | | 18 | 193 | | | | | |
| кефир | | | | | | | | | | 200 | | | 6 | | | | | 6 | | | | 8 | 112 | | | | | |
| **Полдник всего** | | |  | | | |  | | |  | | | **18** | | | | | **15** | | | | **26** | **305** | | | | | |
|  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | |  | | | |  |  | | | | | |  | | | |
| **День 9** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | |  | | | |  | | | 1-Белки | | | | 2-Жиры | | | | | 3-Углеводы | 4-Калории |
| омлет натуральный | | | | | | | | | 120 | | | 11 | | | | 18 | | | | | 2 | 218 |
| Кофейный напиток с молоком (2) | | | | | | | | | 200 | | | 3 | | | | 2 | | | | | 19 | 98 |
| хлеб ржаной | | | | | | | | | 20 | | | 2 | | | | 0 | | | | | 13 | 64 |
| бутерброд с сыром | | | | | | | | | 40 | | | 6 | | | | 8 | | | | | 10 | 135 |
| **Завтрак всего** | | | | | | | | |  | | | **21** | | | | **28** | | | | | **44** | **515** |
| огурец консервиров. порц | | | | | | | | | 50 | | | 0 | | | | 0 | | | | | 1 | 6 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | | | | | | | | | 200//5 | | | 2 | | | | 6 | | | | | 8 | 88 |
| плов в 2 |  | | | |  | | | | 200 | | | 20 | | | | 7 | | | | | 32 | 270 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | 40 | | | 3 | | | | 0 | | | | | 18 | 85 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | 40 | | | 4 | | | | 1 | | | | | 20 | 100 |
| Сок натуральный | | | | | | | | | 200 | | | 0 | | | | 0 | | | | | 22 | 90 |
| **Обед всего** | | | | | | | | |  | | | **29** | | | | **13** | | | | | **102** | **639** |
| оладьи с повидлом | | | | | | | | | 100 | | | 7 | | | | 8 | | | | | 42 | 267 |
| чай с сахаром | | | | | | | | | 200 | | | 0 | | | | 0 | | | | | 15 | 59 |
| **Полдник всего** | | | | | | | | |  | | | **7** | | | | **8** | | | | | **58** | **326** |
|  |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | | |  |  |
| **День 10** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | |  | | |  | | | 1-Белки | | | | | 2-Жиры | | | 3-Углеводы | 4-Калории | | | | | |
| бутерброд с маслом | | | | | | | | | | | 30 | | | 2 | | | | | 7 | | | 10 | 134 | | | | | |
| Чай с сахаром | | | | | | | | | | | 200 | | | 0 | | | | | 0 | | | 11 | 34 | | | | | |
| гематоген | | | | | | | | | | | 40 | | | 3 | | | | | 3 | | | 28 | 144 | | | | | |
| каша вязкая молочная гречневая | | | | | | | | | | | 150 | | | 5 | | | | | 8 | | | 31 | 221 | | | | | |
| **Завтрак всего** | | | | | | | | | | |  | | | **9** | | | | | **18** | | | **79** | **533** | | | | | |
| салат из свеклы с сыром | | | | | | | | | | | 50 | | | 3 | | | | | 7 | | | 3 | 87 | | | | | |
| Суп с крупой и мясными фрикадельками | | | | | | | | | | | 200//20 | | | 6 | | | | | 4 | | | 13 | 111 | | | | | |
| Котлеты рыбные Фантазия | | | | | | | | | | | 60 | | | 10 | | | | | 8 | | | 5 | 124 | | | | | |
| Пюре картофельное | | | | | | | | | | | 150 | | | 3 | | | | | 5 | | | 22 | 135 | | | | | |
| напиток лимонный | | | | | | | | | | | 200 | | | 0 | | | | | 0 | | | 20 | 80 | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | 40 | | | 3 | | | | | 0 | | | 18 | 85 | | | | | |
| Фрукты | | | | | | | | | | | 100 | | | 0 | | | | | 0 | | | 38 | 44 | | | | | |
| **Обед всего** | | | | | | | | | | |  | | | **24** | | | | | **24** | | | **118** | **666** | | | | | |
| Сосиска/колбаса, запеченная в тесте | | | | | | | | | | | 80 | | | 9 | | | | | 12 | | | 27 | 200 | | | | | |
| кефир/молоко | | | | | | | |  | | | 200 | | | 6 | | | | | 6 | | | 8 | 112 | | | | | |
| **Полдник всего** | | | |  | | | |  | | |  | | | **15** | | | | | **18** | | | **35** | **312** | | | | | |