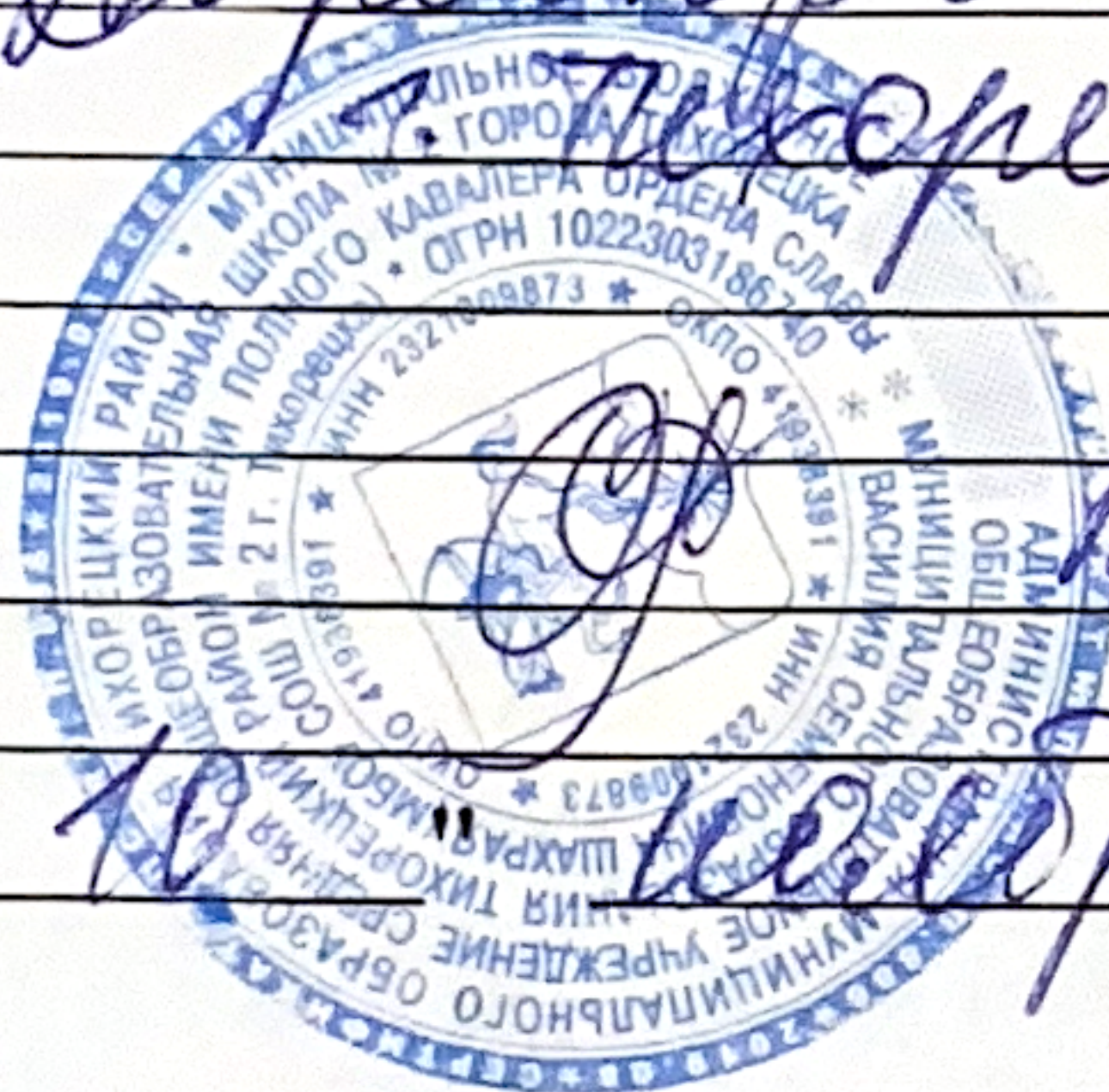


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 2
Тихорецк



В.В. Вуликов

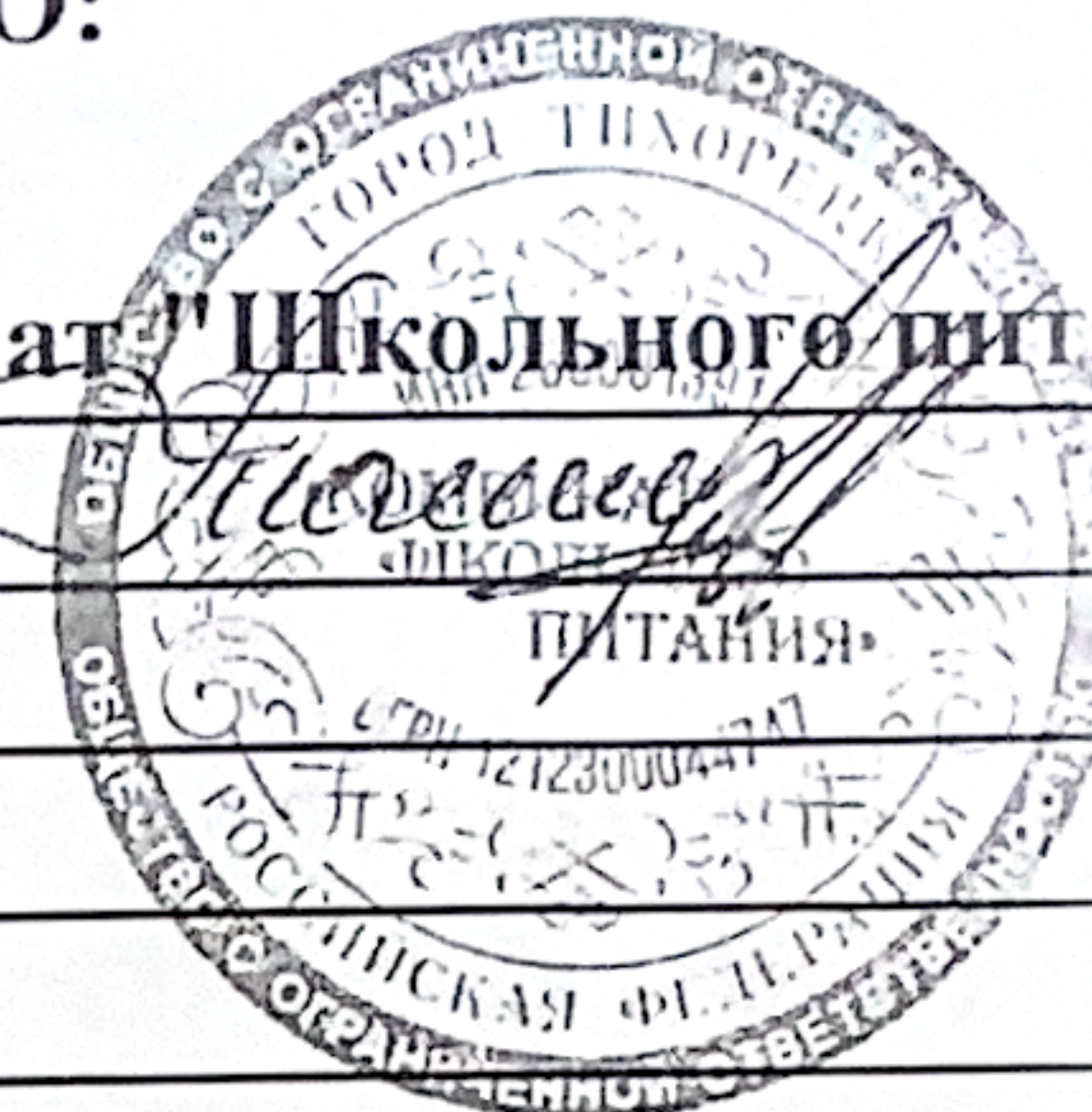
19.11.2025 год

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО "Комбинат "Школьного питания"

В.А. Томин



"10" ноября 2025 год

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 12 лет и старше (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (10-дневная учебная неделя)
(сезон зимне-весенний)

| Г« ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|-----------|--|--------------------|---|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал |
| | Неделя 1 День 1 | 1 | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 3.7-100 | Икра кабачковая консервированная | 100 | 1,3 | 7,0 | 7,3 | 97,0 |
| 8.1-200 | Омлет натуральный | 200 | 18,5 | 33,1 | 3,5 | 386,3 |
| 5.12-200 | Напиток кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,2 | 5,0 | 22,0 | 144,0 |
| 1.1-100 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| | ИТОГО | 675 | 30,7 | 46,1 | 77,0 | 840,4 |
| | Обед | | | | | |
| 2.2-100 | Овощи натуральные солёные (помидоры) | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,5 | 20,0 |
| 10.13-250 | Суп с клецками | 250 | 6,1 | 4,6 | 30,5 | 232,1 |
| 12.5-220 | Плов | 220 | 17,6 | 40,3 | 29,1 | 550,4 |
| 5.2-200 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62,1 |
| 17.2-75 | Бутерброд с сыром | 75 | 8,7 | 12,5 | 22,3 | 235,5 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| | ИТОГО | 885 | 36,5 | 58,0 | 116,4 | 1178,3 |
| | Полдник | | | | | |
| 9.1-230 | Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным | 200/30 | 31,3 | 24,5 | 55,1 | 562,7 |
| 1.1-100 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| 5.4-200 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 4,9 | 56,7 |
| | ИТОГО | 530 | 34,9 | 27,6 | 69,8 | 666,4 |
| | ВСЕГО 1 день | 2090 | 102,1 | 131,7 | 263,2 | 2685,1 |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|-----------------------|--|--------------------|---|-------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал |
| | Неделя 1 День | 2 | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 3.2-100 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5,0 | 3,5 | 65,7 |
| 12.14-110, 11.3-30 | Тефтели с соусом сметанным с томатом | 110/30 | 22,3 | 24,0 | 18,3 | 385,2 |
| 13.3-180 | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,7 | 24,5 | 164,7 |
| 5.7-200 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,9 | 62,7 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| | ИТОГО | 695 | 33,2 | 35,5 | 95,6 | 844,4 |
| | Обед | | | | | |
| 10.7.250 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 3,5 | 2,9 | 12,0 | 100,9 |
| 9.2-230 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/30 | 36,4 | 27,1 | 49,5 | 585,5 |
| 5.13-200 | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 |
| 14.2-55 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,0 | 0,4 | 27,0 | 128,9 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| 1.1-100 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| | ИТОГО | 875 | 52,7 | 36,2 | 122,1 | 1040,5 |
| | Полдник | | | | | |
| 3.7-125 | Зразы картофельные | 125 | 2,9 | 17,3 | 17,0 | 258,1 |
| 5.6-200 | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,8 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| | ИТОГО | 375 | 7,6 | 17,6 | 61,7 | 460,1 |
| | ВСЕГО 2 день | 1945 | 93,5 | 89,3 | 279,4 | 2345,0 |

| №ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|-----------|--|--------------------|---|------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал |
| | Иедея 1 Ден | 3 | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 3.6-100 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 0,2 | 22,8 | 185,3 |
| 12.6-250 | Рагу из птицы | 250 | 18,3 | 15,2 | 21,7 | 297,2 |
| 5.3-200 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 6,4 | 69,8 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| 18.1-30 | Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства | 30 | 0,9 | 3,9 | 20,6 | 127,4 |
| | ИТОГО | 655 | 30,4 | 23,2 | 105,9 | 845,8 |
| | Обед | | | | | |
| 2.2-100 | Овощи натуральные солёные (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 10,0 |
| 10.2-250 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 2,8 | 10,9 | 84,0 |
| 12.23-100 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,4 | 14,1 | 3,3 | 164,0 |
| 13.8-185 | Каша пшеничная рассыпчатая | 185 | 7,5 | 9,3 | 44,0 | 289,6 |
| 5.8-200 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 21,0 | 88,9 |
| 14.2-55 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,0 | 0,4 | 27,0 | 128,9 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| 1.3-100 | Мандарины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| | ИТОГО | 1030 | 31,7 | 27,5 | 131,8 | 886,6 |
| | Полдник | | | | | |
| 1.2-150 | Яблоко печеное | 150 | 0,5 | 0,3 | 36,9 | 152,1 |
| 5.14-200 | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 200 | 0,7 | 0,3 | 9,8 | 44,3 |
| 18.1-30 | Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства | 30 | 0,9 | 3,9 | 20,6 | 127,4 |
| | ИТОГО | 380 | 2,1 | 4,5 | 67,3 | 323,8 |
| | ВСЕГО 3 день | 2065 | 64,2 | 55,2 | 305,0 | 2056,2 |

| Г«ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|-----------|--|--------------------|---|------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал |
| | Педея 1 Ден | 4 | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 7.4-250 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 250 | 6,3 | 13,1 | 44,9 | 324,2 |
| 5.1-200 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,1 |
| 1.3-100 | Мандарины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| 17.2-75 | Бутерброд с сыром | 75 | 8,7 | 12,5 | 22,3 | 235,5 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| | ИТОГО | 650 | 17,7 | 26,1 | 100,2 | 711,7 |
| | Обед | | | | | |
| 2.2-100 | Овощи натуральные солёные (помидоры) | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,5 | 20,0 |
| 10.12-250 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,8 | 6,6 | 4,1 | 120,4 |
| 12.16-115 | Рыба припущенная | 115 | 17,8 | 8,6 | 1,0 | 152,6 |
| 13.10-180 | Рагу из овощей с кашей | 180 | 4,6 | 15,1 | 32,9 | 291,4 |
| 5.6-200 | Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый) | 200 | 1,0 | 0,0 | 25,4 | 105,6 |
| 14.2-55 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,0 | 0,4 | 27,0 | 128,9 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| | ИТОГО | 940 | 39,0 | 31,3 | 109,7 | 897,1 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.5-200 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,4 | 3,8 | 14,4 | 120,0 |
| | Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке | 200 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| | ИТОГО | 450 | 14,9 | 9,1 | 49,9 | 353,4 |
| | ВСЕГО 4 день | 2040 | 71,6 | 66,5 | 259,8 | 1962,2 |

| Х • ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|-----------|---|--------------------|---|-------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал |
| | Неделя 1 День | 5 | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2.2-100 | Овощи натуральные солёные (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 10,0 |
| 12.2-115 | Шницель рыбный натуральный | 115 | 15,1 | 11,1 | 10,0 | 200,2 |
| 13.9-180 | Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная) | 180 | 3,7 | 5,2 | 19,3 | 142,2 |
| 5.6-200 | Сок фруктовый (яблочно-виноградный) | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| | ИТОГО | 670 | 25,5 | 17,5 | 98,0 | 654,9 |
| | Обед | | | | | |
| 3.2-100 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5,0 | 3,5 | 65,7 |
| 10.6-250 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,0 | 2,9 | 12,0 | 87,5 |
| 12.10-120 | Птица, тушеная в соусе | 120 | 18,3 | 12,5 | 2,8 | 212,8 |
| 13.2.180 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 7,0 | 36,5 | 234,8 |
| 5.16-200 | Кисель из кураги | 200 | 0,9 | 0,1 | 21,7 | 110,7 |
| 14.2-55 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,0 | 0,4 | 27,0 | 128,9 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| 1.1-100 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| | ИТОГО | 1045 | 36,4 | 28,7 | 129,1 | 965,6 |
| | Полдник | | | | | |
| 8.2-1 | Яйцо вареное | 48 | 6,1 | 5,5 | 0,3 | 75,6 |
| 3.6-100 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 0,2 | 22,8 | 185,3 |
| 5.7-200 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,9 | 62,7 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| | ДТОГО | 388 | 11,2 | 6,3 | 53,8 | 401,8 |
| | ВСЕГО 5 день | 2103 | 73,1 | 52,5 | 280,9 | 2022,3 |

| №ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции , г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|----------|--|---------------------|---|------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал |
| | Ределя 2 Ден | 6 | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 7.2-250 | Каша жидкая молочная овсяная | 250 | 7,0 | 14,9 | 29,5 | 275,3 |
| 5.16-200 | Кисель из кураги | 200 | 0,9 | 0,1 | 21,7 | 110,7 |
| 1.1-100 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| 17.3-50 | Бутерброд с маслом | 50 | 3,0 | 9,4 | 18,6 | 170,0 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| | ИТОГО | 625 | 12,9 | 25,1 | 89,5 | 651,9 |
| | Обед | | | | | |
| 2.2-100 | Овощи натуральные солёные (помидоры) | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,5 | 20,0 |
| 10.7.250 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 3,5 | 2,9 | 12,0 | 100,9 |
| 12.4-115 | Шницель | 115 | 14,1 | 30,0 | 14,5 | 387,3 |
| 13.5-180 | Рагу из овощей | 180 | 3,0 | 18,8 | 14,7 | 243,4 |
| 5.6-200 | Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый) | 200 | 1,0 | 0,0 | 25,4 | 105,6 |
| 14.2-55 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,0 | 0,4 | 27,0 | 128,9 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| | ИТОГО | 940 | 29,4 | 52,7 | 112,9 | 1064,3 |
| | Полдник | | | | | |
| 17.2-75 | Бутерброд с сыром | 75 | 8,7 | 12,5 | 22,3 | 235,5 |
| 5.2-200 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62,1 |
| | Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке | 200 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| | ИТОГО | 475 | 15,8 | 17,5 | 48,5 | 413,8 |
| | ВСЕГО 6 день | 2040 | 58,1 | 95,3 | 250,9 | 2130,0 |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|-----------|--------------------------------------|--------------------|---|------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал |
| | Неделя 2 День | 7 | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 3.6-100 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 0,2 | 22,8 | 185,3 |
| 12.23-100 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,4 | 14,1 | 3,3 | 164,0 |
| 13.2.180 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 7,0 | 36,5 | 234,8 |
| 5.4-200 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 4,9 | 56,7 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| | ИТОГО | 655 | 30,7 | 24,6 | 101,9 | 806,9 |
| | Обед | | | | | |
| 3.2-100 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5,0 | 3,5 | 65,7 |
| 10.13-250 | Суп с клецками | 250 | 6,1 | 4,6 | 30,5 | 232,1 |
| 12.1-115 | Биточки рыбные | 115 | 13,4 | 10,8 | 16,2 | 215,6 |
| 13.3-180 | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,7 | 24,5 | 164,7 |
| 5.1-200 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,1 |
| 17.3-50 | Бутерброд с маслом | 50 | 3,0 | 9,4 | 18,6 | 170,0 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| 1.3-100 | Мацдарины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| | ИТОГО | 1035 | 31,6 | 36,1 | 132,2 | 1029,4 |
| | | | | | | |
| 7.4-210 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210 | 5,3 | 11,0 | 37,7 | 272,3 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| 5.3-200 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 6,4 | 69,8 |
| | ИТОГО | 460 | 12,6 | 14,6 | 68,6 | 459,3 |
| | ВСЕГО 7 день | 2150 | 74,9 | 75,3 | 302,7 | 2295,6 |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|-----------|--|--------------------|---|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал |
| | Иедея 2 Ден | 8 | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2.2-100 | Овощи натуральные солёные (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 10,0 |
| 12.5-220 | Плов | 220 | 17,6 | 40,3 | 29,1 | 550,4 |
| 5.6-200 | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,8 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| | ИТОГО | 595 | 24,7 | 41,1 | 85,4 | 811,3 |
| | Обед | | | | | |
| 10.12-250 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,8 | 6,6 | 4,1 | 120,4 |
| 8.3-200 | Омлет с сыром | 200 | 23,9 | 39,2 | 3,5 | 463,3 |
| 5.13-200 | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 |
| 14.2-55 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,0 | 0,4 | 27,0 | 128,9 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| 1.1-100 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| | ИТОГО | 845 | 44,5 | 52,0 | 68,2 | 937,8 |
| | Полдник | | | | | |
| 3.7-125 | Зразы картофельные | 125 | 2,9 | 17,3 | 17,0 | 258,1 |
| 5.6-200 | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,8 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| | ИТОГО | 365 | 6,5 | 17,7 | 53,0 | 421,1 |
| | ВСЕГО 8 день | 1805 | 75,7 | 110,8 | 206,6 | 2170,2 |

| Х•ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|----------|--|--------------------|---|------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал |
| | Неделя 2 День 9 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 9.1-230 | Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным | 200/30 | 31,3 | 24,5 | 55,1 | 562,7 |
| 5.12-200 | Напиток кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,2 | 5,0 | 22,0 | 144,0 |
| 1.3-100 | Мандарины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| | ИТОГО | 605 | 42,7 | 30,3 | 119,6 | 915,8 |
| | Обед | | | | | |
| 2.2-100 | Овощи натуральные солёные (помидоры) | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,5 | 20,0 |
| 10.2-250 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 2,8 | 10,9 | 84,0 |
| 12.6-220 | Рагу из птицы | 220 | 16,1 | 13,4 | 19,1 | 261,5 |
| 5.6-200 | Сок фруктовый (яблочно-виноградный) | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
| 14.2-55 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,0 | 0,4 | 27,0 | 128,9 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| 18.1-45 | Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства | 45 | 1,4 | 5,9 | 30,9 | 191,1 |
| | ИТОГО | 910 | 27,7 | 23,5 | 139,8 | 900,1 |
| | Полдник | | | | | |
| 7.3-210 | Каша рисовая молочная жидкая | 210 | 4,6 | 10,7 | 28,7 | 229,8 |
| 5.4-200 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 4,9 | 56,7 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| | ИТОГО | 460 | 11,5 | 13,7 | 58,1 | 403,7 |
| | ВСЕГО 9 день | 1975 | 81,9 | 67,5 | 317,5 | 2219,6 |

| N. ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | |
|-----------------------|--|--------------------|---|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ш | У | Ккал |
| | Неделя 2 День | 10 | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 3.2-100 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5,0 | 3,5 | 65,7 |
| 12.16-115 | Рыба припущенная | 115 | 17,8 | 8,6 | 1,0 | 152,6 |
| 13.3-180 | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,7 | 24,5 | 164,7 |
| 5.7-200 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,9 | 62,7 |
| 14.2-50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,5 | 117,2 |
| 14.1-25 | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
| | ИТОГО | 670 | 28,7 | 20,1 | 78,3 | 611,8 |
| | Обед | | | | | |
| 2.2-100 | Овощи натуральные солёные (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 10,0 |
| 10.3-250 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 2,8 | 7,9 | 70,0 |
| 12.14-110, 11.5-30 | Тефтели с соусом томатным | 110/30 | 22,6 | 23,9 | 18,7 | 387,6 |
| 13.1-180 | Рис отварной | 180 | 4,0 | 6,5 | 40,8 | 237,1 |
| 5.2-200 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62,1 |
| 14.2-55 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,0 | 0,4 | 27,0 | 128,9 |
| 14.1-40 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 15,8 | 78,2 |
| | ИТОГО | 965 | 36,1 | 34,2 | 127,1 | 973,9 |
| | Полдник | | | | | |
| 9.3-230 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 200/30 | 39,7 | 30,7 | 45,4 | 639,0 |
| 1.3-100 | Мандарины | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 |
| 5.3-200 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 6,4 | 69,8 |
| | ИТОГО | 630 | 45,1 | 34,4 | 68,0 | 794,8 |
| | ВСЕГО 10 день | 2265 | 109,9 | 89,7 | 273,4 | 2390,5 |
| | ВСЕГО за 10 дней | 20478 | 695,1 | 744,1 | 2739,4 | 22266,7 |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ | 2048 | 69,5 | 74,4 | 273,9 | 2226,7 |